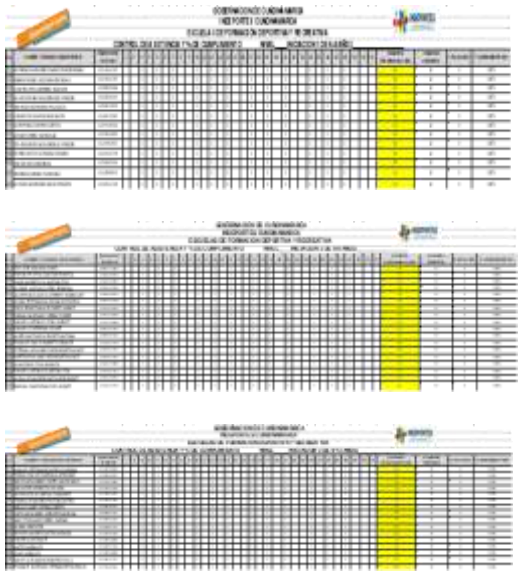
EVIDENCIAS INFORME 05 MES DE JULIO - CTO 637 - 2023			
Nombre del contratista	.JHON JAIRO CHAVEZ SALAS		
Número de identificación	2986989	**Tipo de documento**	C.C
Período informado	01/07/2023 a 30/07/2023	**N° de Registro Presupuestal**	2023000923

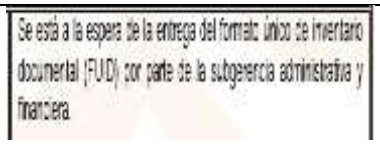
Objeto del Contrato: PRESTACIÓN SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA.

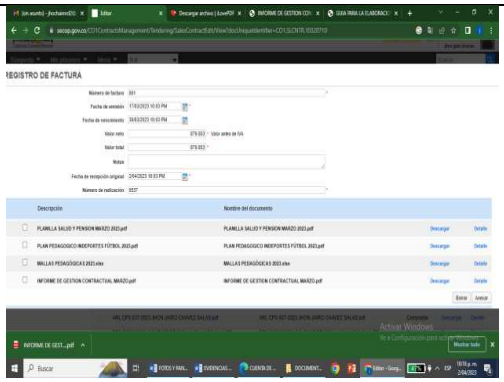
Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:**
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de **iniciación, fundamentación**, en el 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.	 INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL MUNICIPIO: NEMOCON NOMBRE DEL FORMADOR: JHON JAIRO CHAVEZ SALAS HORARIOS | CONCEPTO | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO | OBSERVACIONES GRUPO SIZE DE TRABAJO NOMBRE MONITOR
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.	
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.	Según cronograma la segunda toma de evaluaciones se realizara en el mes de septiembre

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.	 IMRDN NIT 832.002.139-2 **CERTIFICACION** **EL DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE NEMOCON** **HACE CONSTAR:** Que, el Instructor **JHON JAIRO CHAVEZ SALAS**, identificado con cedula de ciudadanía número 2.000.000, presto sus servicios como Instructor de la Escuela de Formación Deportiva de **FUTBOL** de manera presencial durante el período comprendido entre el 01 al 30 de JULIO de 2023. Cumpliendo con las obligaciones establecidas en su respectivo contrato. La presente se expide a los treinta (30) días del mes de JULIO de 2023. **CARLOS ARTURO RODRIGUEZ ARGUELLO** Profesional en Cultura Física, Deporte y Recreación Director Ejecutivo I.M.R.D.N. Powered by CamScanner
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.	Segun cronograma los festivales deportivos se desarrollaran en el mes de agosto
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.	 Se está a la espera de la entrega del formato único de inventario documental (FUID) por parte de la subgerencia administrativa y financiera.

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	

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 01



OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 02

ASISTENCIAS CON TODOS LOS DATOS SOLICITADOS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL____INICIACION 1 DE 6-8 AÑOS

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	RODRIGO FERNANDO GARZON RODRIGUEZ	3114553787			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
2	RUBEN YESSID JACOME FONTECHA	3114553787			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
3	LIAM FELIPE GUERRERO BOLIVAR	3108110506			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
4	DAVID STIVEN MALDONADO PINZON	3502156534			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
5	ARON DAVID RIVERA PALACIOS	3202342941			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
6	LUIS MATIAS SEPULVEDA LEON	3138441097			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
7	JUAN PABLO SIERRA CORTES	3204438515			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
8	JOSUE FORERO GONZALEZ	3107923804			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
9	DYLAN SANTIAGO GORDILLO PINZON	3123482817			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
10	DANIEL MATIAS ORJUELA SEGURA	3023410748			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
11	IAM DAVID CARDENAS	3216160335			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
12	ANDRES QUIMBAY SANCHEZ	3132098841			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
13	JAVIER ALEXANDER JOJOA PINZON	3118752720			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL____INICIACION 2 DE 6-8 AÑOS

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	JOEL JOSE AGUAS ALONSO	3006773462			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
2	EDISON FELIPE ALCANTAR FONSECA	3168608103			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
3	YHAIR ANDRES VILLAMIZAR CELIS	3143939812			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
4	GABRIEL MATIAS CASTRO FERREIRA	3024660246			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
5	ANDERSON DAVID GUTIERREZ RODRIGUEZ	3204438515			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
6	JHOAN ESTEBAN MALDONADO PINZON	3502156534			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
7	ERICK SEBASTIAN MELENDEZ MUÑOZ	3152414926			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
8	FABIAN SANTIAGO SIERRA TORRES	3125374032			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
9	SAMUEL ANTONIO LEON JIMENEZ	3123228284			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
10	SAMUEL CONTRERAS GOMEZ	3005395197			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
11	JARED SANTIAGO MENDEZ SANTANA	3008981541			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
12	EMANUEL DAVID BARRETO GRANDE	3233062170			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
13	ESTEBAN ALEJANDRO RODRIGUEZ MUÑOZ	3102052297			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
14	MARTIN EMILIANO RODRIGUEZ MUÑOZ	3102052297			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
15	JUAN CAMILO SALAMANCA	3143579082			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
16	SAMUEL ANTONIO GARZON LEON	3112047163			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
17	JHON ALEXANDER RINCON RODRIGUEZ	3202628151			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
18	BRAYAN CAMPUZANO VELASQUEZ	3233659751			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL____INICIACION 3 DE 9-12 AÑOS

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	MANUEL ESTEBAN ROMERO LOMBANA	3133290830			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
2	THOMAS DAVID SANTANA AFRICANO	3208968029			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
3	DAVID ALEJANDRO CASTELLANOS NIÑO	3202365084			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
4	JUAN JOSE MENDOZA VILLADA	3152951478			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
5	ANDY NICOLAS AREVALO RAMIREZ	3123065412			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
6	EDWIN ALEJANDRO PINZON CASTRO	3193102366			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
7	RONAL DANIEL SIERRA CORTES	3204438515			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
8	ZAITH ALEJANDRO MENDEZ SANTANA	3008981541			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
9	DAIVY THOMAS FORERO DUEÑAS	3138356660			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
10	ALANN HINOJOZA	3144381752			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
11	DEHIVER ANDRES CASTRO MONGUI	3134706540			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
12	ISSABELLA MORALES	3232814808			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
13	MATEO MORALES	3136097374			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
14	JOHEL MORALES	3232814808			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
15	DANIEL ALEJANDRO ROMERO SILVA	3124237717			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
16	EMANUEL SANTIAGO HERNANDEZ GUZMAN	3125140966			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 03

HORARIO

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD:	FUTBOL
MUNICIPIO:	NEMOCON
NOMBRE DEL FORMADOR:	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:30 AM A 9; 30 AM	GRUPO							INICIACIO 2	
	SEDE DE TRABAJO							ESTADIO	
9:30 AM A 11:3O AM	GRUPO							INICIACION 3	
	SEDE DE TRABAO							ESTADIO	
2:30 PM A 4:30 PM	GRUPO			INICIACION 1		INICI 1			
	SEDE DE TRABAJO			ESTADIO		ESTADIO			
4:30 PM A 5:30 PM	GRUPO			INICIACION 2		INICI 3			
	SEDE DE TRABAJO			ESTADIO		ESTADIO			
5:30 PM A 6:30 PM	GRUPO			INICIACION 2		INICI 3			
	SEDE DE TRABAJO			ESTADIO		ESTADIO			
NOMBRE MONITOR			ANDRES CASTRO						

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

FÚTBOL

NEMOCON

Dinámica deportiva:
DEPORTE COLECTIVO O DE DESARROLLO EN CONJUNTO

Niveles de formación en los que se implementa:
INICIACIÓN – FUNDAMENTACIÓN.

Tabla 1 Niveles de Formación

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

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

1. INTRODUCCION

Cundinamarca, sus provincias y en los 116 municipios que la conforman existen muchos niños, niñas, jóvenes esperando una oportunidad deportiva que les permita el desarrollo de sus diferentes habilidades, destrezas y condiciones sin factor de exclusión y que admite en sus programas de deporte comunitario, escolar y formativo los diferentes géneros, grupos poblacionales y grupos etarios, actualmente son muchos los niños, niñas, jóvenes que quieren acceder a un servicio deportivo pero por carencias económicas quedan exentos de lograr ese vínculo; con el Instituto Municipal de Recreación y Deporte de Cundinamarca Indeportes, las posibilidades se incrementan y se da lugar a que toda la población infantil y juvenil se involucre en el deporte, existe un recurso económico destinado para la contratación de formadores y entrenadores deportivos especialistas en el sector deportivo áreas afines que utilizan metodologías y métodos de entrenamiento apropiados para cada uno de los rangos cronológicos en los que se encuentran los usuarios o entrenados, orientados también al incremento de habilidades y capacidades condicionales de éstos; asimismo estos espacios van a propiciar y favorecer el aprovechamiento del tiempo libre y la práctica u ocio de todo aquel que se incorpore al programa auspiciado por la Gobernación de Cundinamarca, liderado por Indeportes Cundinamarca. En esta estrategia se busca que todos los deportistas aprendan y mejoren aspectos como: la técnica, la táctica, la estrategia y componentes físicos, fisiológicos y morfológicos que se permiten estimular con una serie de aplicaciones prácticas y automatismos de orden analítico, global, dirigido y competitivo; fomentando así la creación de hábitos y estilos de vida saludable en el marco de la recreación, el deporte, actividad física y reiterando el aprovechamiento del tiempo libre. Otro apartado en el que hay que enfatizar es la mejora que tendrá este deportista a nivel social, académico y familiar; la interacción con sus semejantes y con deportistas que los une inmensamente la pasión y el gusto por jugar al fútbol, practicarlo, activara conscientemente la confianza propia, el liderazgo, el trabajo en equipo, la comunicación y un sinfín de habilidades inherentes al ser humano y que no se explotan de ninguna manera más que con el fútbol, el deporte y el trabajo en conjunto. La creación de la disciplina por conseguir objetivos, mejorará los índices académicos e incrementará sus niveles educativos, ya que se unirá los logros deportivos y los escolares en un mismo lugar y también generará confianza en sus padres de familia para que lo apoyen y pueda haber una sana convivencia en casa, lejos de la violencia intrafamiliar, discusiones y situaciones lamentables entre los integrantes de la misma. Por último pero no menos importante, el deporte y el fútbol irradiarán mecanismos y estrategias con el propio juego para que los niños, niñas y jóvenes estén alejados de sustancias psicoactivas, actividades ilícitas, como: el robo, pornografía infantil, la explotación sexual, trabajo infantil forzado, entre otras situaciones que aquejan y están expuestos los niños y jóvenes del país.

El fútbol es el deporte más practicado a nivel mundial, su característica más preciada data que es un juego de 11 jugadores contra 11 jugadores donde se permite la cooperación, oposición e invasión de unos determinados espacios, y que existe una interacción dinámica entre los actores por convertir o no permitir que le conviertan goles en unas porterías ubicadas en los extremos de un rectángulo o campo con dimensiones de 105x68 m. El fútbol es un deporte de altísima capacidad técnica compuesto por principios universales como el pase, el control, la conducción, el regate o finta y el remate asimismo física dónde los esfuerzos son intermitentes y fraccionados por umbrales de capacidad aeróbica y resistencia aeróbica, capacidad anaeróbica aláctica, capacidad anaeróbica láctica

como también las manifestaciones de fuerza, velocidad y flexibilidad, por otra parte, el deportista que práctica y compite en fútbol deberá obedecer a unos principios individuales como riqueza técnica, potencia física, que deberá utilizar en pro del juego colectivo.

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".

Es necesario la planeación adecuada pedagógica del programa de Escuelas de Formación Deportiva, de tal manera que se evite la improvisación docente, en cada una de las sesiones de clases que se dirigen a los niños(as), jóvenes, pertenecientes a uno de los Niveles de Formación con los que cuenta el Departamento.

Se busca crear a través de la propuesta metodológica las bases que sustenten el desarrollo deportivo del entrenado, su interacción y mejora del deporte donde se permite constituir las condiciones más óptimas y los procesos pedagógicos más acertados y significativos de enseñanza – aprendizaje que permitan lograr abordar todos los contenidos en la disciplina deportiva aquí encaminada, permitiendo enfrentar con gran entereza y conquista los retos que se presenten a lo largo de la actividad deportiva y sus elementos de preparación. Esto creará en los deportistas una huella deportiva de habilidades, destrezas motoras, capacidades condicionales conforme a sus estadios de maduración biológica y grado de desarrollo cronológico.

La programación del entrenamiento estará basada de acuerdo a los objetivos que se tracen en las diferentes categorías o etapas de trabajo, esto trazará un modelo de trabajo caracterizado y especificado al detalle con las diferentes formas para la planificación y organización de las etapas de entrenamiento por macrociclos entendido como la estructura más grande del entrenamiento y la unidad más completa de preparación y guiada a través de periodos: preparatorios, competitivos y transitorios; posteriormente se trabajará bajo la premisa de los mesociclos unidades de trabajo intermedias de programación donde se incorporan pequeñas microestructuras de entrenamiento con diferentes direcciones y determinantes del entrenamiento deportivo, otros tipos y cargas de trabajo

permitiendo así un estímulo variado y acumulación de bases en esta unidad; finalizando las formas de planificación se encuentran los microciclos, como su nombre lo indica, pequeñas estructuras que están conformadas por sesiones de entrenamiento igualmente orientadas y trabajadas con contenidos similares que en conclusión permitirá el desarrollo general, específico y efectivo acorde a la necesidad del deportista, de la disciplina deportiva desarrollada, de la zona de trabajo, de las herramientas y medios con que se cuente con base a la formación sistémica de los participantes del programa deporte formativo y escolar.

Por tanto, esta estrategia plantea objetivos complementarios de uso debido del tiempo libre, aprovechamiento de zonas y espacios propicios para la práctica sana del deporte, la actividad física y la recreación basada en el deporte formativo como vehículo de transformación social, física, emocional y académica, seguido de, la formación estructural e integral del ser humano, adquisición de valores, creación, desarrollo y consolidación de aptitudes, habilidades, destrezas, virtudes inherentes en estos escenarios. El proyecto se implementa como una necesidad en el municipio de Nemocon, debido a la alta demanda de deportistas que quieren acceder a las ofertas y servicios que el Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte brinda a la comunidad, por ende, se trae un formador para suplir la necesidad de incremento de población deportiva de la entidad gubernamental así poder beneficiar más deportistas, infantiles y juveniles en el fútbol con el programa de Cundinamarca región que progresa.

3. MARCO LEGAL

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

Cundinamarca a mediano y largo plazo.

Este marco legal es el siguiente:
- Constitución Política de 1991
- Ley 181 del 95 o Ley del Deporte
- Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 - 2019.

Artículo 52 de la constitución política de Colombia:

El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.

Este principio es desarrollado en la Ley del Deporte, Ley 181 de 1995, que clasifica al deporte como un derecho social y un factor básico en la formación integral de la persona.

Ley 181 de enero 18 de 1995:

Art. 1: expresa: “Los objetivos generales de la presente Ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la

educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad".

Art. 3: Para garantizar el acceso del individuo y de la comunidad al conocimiento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, el Estado tendrá en cuenta los siguientes objetivos rectores:

1. Integrar la educación y las actividades físicas, deportivas y recreativas en el sistema educativo general en todos sus niveles.
2. Fomentar, proteger, apoyar y regular la asociación deportiva en todas sus manifestaciones como marco idóneo para las prácticas deportivas y de recreación.
5. Fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más necesitados.
7. Ordenar y difundir el conocimiento y la enseñanza del deporte y la recreación, y fomentar las escuelas deportivas para la formación y perfeccionamiento de los practicantes y cuidar la práctica deportiva en la edad escolar, su continuidad y eficiencia.
12. Planificar y programar la construcción de instalaciones deportivas con los equipamientos necesarios, procurando su óptima utilización y uso de los equipos y materiales destinados a la práctica del deporte y la recreación.
17. Contribuir al desarrollo de la educación familiar, escolar y extraescolar de la niñez y de la juventud para que utilicen el tiempo libre, el deporte y la recreación como elementos fundamentales en su proceso de formación integral tanto en lo personal como en lo comunitario.

4. OBJETIVOS

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

Objetivo General:

Fomentar la práctica deportiva, el aprovechamiento del tiempo libre, la creación de hábitos y estilos de vida saludable en el municipio de Nemocon en la escuela deportiva de fútbol por medio del programa deporte escolar y formativo desarrollando destrezas y habilidades deportivas específicas en fútbol.

Objetivos específicos:

- Promover actividades lúdicas, pedagógicas y deportivas con los participantes de la escuela de formación de Indeportes Cundinamarca.
- Crear una identidad deportiva por medio de metodologías de trabajo propias encaminadas al desarrollo global y específico en el fútbol.
- Adaptar al proceso de entrenamiento los deportistas que participen en las sesiones de entrenamiento y tareas aplicadas en estas jornadas.
- Mejorar las condiciones y aspectos técnicos básicos y específicos de todos los niños, niñas y jóvenes del municipio.
- Desarrollar por medio de tareas de entrenamiento los conceptos tácticos defensivos individuales y colectivos asimismo los ofensivos en pro de un correcto aprendizaje de los fundamentos.
- Mejorar las capacidades físicas y condicionales, asimismo las habilidades motrices de las diferentes edades deportivas en los que se apliquen los entrenamientos.
- Contribuir en el cuidado del medio ambiente y la mitigación del calentamiento global por medio de estrategias de recolección y clasificación de residuos desarrolladas en espacios concretos de las jornadas de entrenamiento deportivo.

5. POBLACION OBJETO Y COBERTURA

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

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

Los principales participantes identificados son:

- Beneficiarios: Niños(as) y Jóvenes en los rangos de edad identificables.
- Cooperantes: Municipios de Departamento

En este proyecto de deporte formativo específico en la disciplina de fútbol se beneficiarán niños y jóvenes entre los 7 y los 17 años de edad en las dos estructuras contempladas desde Indeportes Cundinamarca, iniciación y fundamentación deportiva dichas actividades impactarán en las diferentes comunas, barrios y corregimientos del municipio de Zipaquirá llevándolo por un progreso deportivo en términos de formación en el deporte.

El municipio de Nemocón en cabeza de su instituto municipal coadyuvará en el préstamo de la implementación deportiva para la prestación de un servicio óptimo y de calidad, asimismo brindará los espacios y/o escenarios deportivos como lo es el estadio municipal donde se desarrollarán las sesiones de clase y los entrenamientos de los diferentes deportistas del municipio.

La población que se impactará dentro del programa de Indeportes Cundinamarca son niños, niñas y jóvenes que comprenden las edades entre 6 y 17 años, de género masculino o femenino que residen en el municipio de Nemocón priorizando los deportistas o población vulnerable o de escasos recursos económicos.

COBERTURA

En la modalidad de fútbol dentro del municipio de Nemocón se proyecta beneficiar un mínimo de 45 personas, distribuidos en 3 grupos poblacionales, cada grupo debe tener un rango de 15 inscritos, los grupos se encuentran organizados en iniciación 1, iniciación 2 e iniciación 3.

RECURSOS

Talento humano: Formador u entrenador deportivo con conocimientos específicos y profundos en el área del deporte, la actividad física y la recreación con un alto grado de idoneidad para el desarrollo del programa.

Instalaciones deportivas: Escenarios o canchas deportivas de césped natural y sintético, ubicadas así: estadio municipal.

Implementación deportiva: Balones, aros, conos, estacas, petos, vallas, lazos, escaleras coordinativas.

6. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

HISTORIA

Gómez (2022) afirma lo siguiente: En el Reino Unido del siglo XVlll, todas las escuelas inglesas jugaban alguna variante de fútbol, que en algunos casos se asemejaba más al fútbol que conocemos en la actualidad, y en otros, se parecía más al rugby. En cualquier caso, esas mismas escuelas inglesas veían en el fútbol una manera de fomentar los valores de trabajo en equipo y con el paso de los años el fútbol comenzó a formar parte de los programas que ofertaban las propias escuelas, e incluso se competía entre escuelas. Para poder llegar a un acuerdo y que se pudiera competir, en 1848 se trató de asentar las bases y acordar lo que serían las reglas del juego en la Universidad de Cambridge. Desde el primer acuerdo, ya se fijó la idea de prohibir que se jugara con la mano.

El hito histórico que se ha establecido por consenso como el punto de nacimiento del fútbol tal y como lo conocemos hoyen día, es la reunión que tuvo lugar en Londres, y más concretamente en la taberna de Freemasons, el 26 de octubre de 1863. Los representantes de once colegios ingleses en el que se jugaba al fútbol acudieron a la cita con el objetivo de establecer unas reglas válidas para todos y que les permitiera jugar entre ellos bajo el mismo reglamento. Fue ese día cuando nació la Football Association o Asociación de Fútbol, el fútbol creció a niveles vertiginosos y en 1871 ya había más de 50 clubes adscritos a la Asociación de Fútbol inglesa. En 1872, se disputaba por primera vez una competición de fútbol como tal, la Copa Inglesa, mientras que en 1888 se creaba por primera vez un campeonato de fútbol tipo liga. (p. 8-9).

CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS

Según las afirmaciones de Ardá, Casal et.al. (2007). El fútbol se encuadra dentro de un grupo de deportes denominados Juegos Deportivos Colectivos (JDC). Estos juegos comparten las características de ser modalidades deportivas de cooperación-oposición en las cuales las acciones del juego son el resultado de las acciones entre los participantes, que se desarrollan en un espacio común a los dos equipos y cuya participación es simultánea. Asimismo ellos comentan; el fútbol o los juegos deportivos colectivos, la técnica no constituye una finalidad sino un medio del juego que debe ser utilizada de acuerdo con las exigencias tácticas de la competición. La técnica debe ser practicada dentro del contexto del juego.

En el juego del fútbol se enfrentan dos equipos y ello da lugar a constantes situaciones de cooperación (entre los miembros del equipo) y oposición (con los jugadores del otro equipo). Esta relación permanente de cooperación-oposición entre ambos conjuntos provoca constantes alternativas comportamentales, con el objetivo de crear situaciones ventajosas para lograr el máximo objetivo del juego: el gol. Estos comportamientos deben ir acordes con la situación de juego, la cual se diferencia en función de la posesión o no del balón. Así, durante el desarrollo del enfrentamiento se puede observar dos comportamientos diferenciados de los jugadores: unos tratan de crear situaciones ventajosas para mantener la posesión del balón y obtener gol (fase ofensiva), y los otros procuran romper el equilibrio de los contrarios con el objetivo de hacerse con la posesión del balón (fase defensiva). En el fútbol la relación de cooperación-oposición se manifiesta a través de acciones individuales, de grupo y colectivas según reglas de acción y principios bien definidos.

MANIFESTACIONES FÍSICAS Y FISIOLÓGICAS

Otros autores han comentado lo siguiente: Castillo, Raya (2021) En la disciplina deportiva del fútbol implica dotar de mayor medida la individualización y personalización

del entrenamiento al jugador. En la manifestación de fuerza, predomina en el deporte, la fuerza máxima dinámica, la fuerza explosiva, la fuerza elástico-explosiva y la resistencia a la fuerza con esfuerzos de máxima intensidad y corta duración y se repitan un mayor número de veces con recuperaciones incompletas.

En la velocidad se pueden dar soluciones motrices muy variadas como: la velocidad de reacción, velocidad gestual y capacidad de aceleración – desaceleración como también la resistencia a la velocidad.

La resistencia se tendrá en cuenta en su vertiente aeróbica y anaeróbica siendo la referencia de clasificación el umbral anaeróbico individual, asimismo se desarrolla y se aplica diferentes manifestaciones de resistencia en las cuales se distinguen por intensidad de la carga interna y la duración del esfuerzo aplicado por el tiempo específico del trabajo o la carga de estímulo propuesto. Entre ellos se encuentra la capacidad aeróbica 6 a 30 min entre el 75-90% FC máx; potencia aeróbica 3 a 6 min entre el 90 – 100% FC máx; capacidad anaeróbica aláctica 40 s a 2 min con el 100% FC máx y por último la capacidad aeróbica láctica 20 a 40 s manejada así con el 100% FC máx. Podríamos decir que aproximadamente el 80% de las tareas de resistencia se realizan con balón y el 20% sin balón por tanto también se considera que el fútbol es un deporte de esfuerzos intermitentes y que la intensidad del trabajo dependerá de la posición en la que se juegue. (p. 68-70).

7. ESTRUCTURA TEMATICA

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

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

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

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

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

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

7.1 ESTRUCTURA POR NIVELES

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

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

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

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

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

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
MOTRIZ	FUNCIONES MOTORAS BÁSICAS	CAPACIDADES COORDINATIVAS	CoordinaciónBásica	Caminar	F1
				Correr	
				Lanzar	
				Atrapar	
				Saltar	
			CoordinaciónGeneral	Equilibrio	F1 - F2 - F3
				Ritmo	
				Anticipación	
				Orientación	
				Diferenciación	
			CoordinaciónEspecial	Agilidad	F2 – F3
				Diferenciación Motriz (Coordinación inter e intramuscular)	
		FLEXIBILIDAD		Pasiva	F1 - F2 - F3
				Asistida	F1 - F2 - F3
				Resistida	F1 - F2 - F3
				Balística	F1 - F2 - F3
				Facilitación Neuromuscular Propioceptiva	F2 – F3
		CAPACIDADES CONDICIONALES	RESISTENCIA	Aeróbica	F2 – F3
				Anaeróbica	F1 - F2 - F3
			FUERZA	Adaptación anatómica	F2 – F3
				Fuerza Resistencia	F2 – F3
				Fuerza Máxima	F3
				Fuerza Explosiva	F2 – F3

				Fuerza Hipertrofia	F3
			VELOCIDAD	Traslación	F2 – F3
		ESQUEMA CORPORAL	Percepción y control del cuerpo		F1
			Equilibrio postural		F1
			Estructuración espaciotemporal		F1
			Lateralidad		F1 – F2
			Independencia segmentaria		

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

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
				Generalidades: reglas, estructuras, dimensiones escenarios, balón, juzgamiento.	
				Exploración superficies decontacto corporales (pie, muslo, pecho y cabeza, hombro)	

HABILIDADES DEPORTIVAS ESPECIFICAS	FUNDAMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS	FUNDAMENTOS DE ATAQUE	INDIVIDUAL	Exploración zonas de contacto especificas delpie (planta, empeine, borde interno y externo,punta y taco).	F1 - F2 - F3
				Usar las superficies de contacto (amortiguar, desviar, pasar y rematar);(controlar, pasar y rematar)	
				Controles de balón: parada, semi parada, amortiguación, desviación	
				Pases según: potencia (distancia), intención (al pie o espacio), sentido (diagonal y paralelo) y altura	F1 - F2 - F3
				Utilización del balón en conducción, dribling (con ysin obstáculos).	
				Uso del balón con enfrentamiento: regate y finta	
				Remate o golpe al balón: posición de pie de apoyo, posición del cuerpo y zonade golpe a balón.	
				Tipos de remates: ras de piso, media altura y elevados).	
				Tiro a Puerta	
			COLECTIVO	Perfilaciones (cortas y largas); Coberturas (marcajes a distancia.	
				Movimientos activos posicionales atacando espacios.	
				Permutas o cambios de posición (polivalencia individual).	
				Manejo de ataque y defensa (con y sin oposición)	
				Ejecución de ataque y defensa en: inferioridad y superioridad numérica.	
				Pases; principio de triangulación.	
				Duelos 1 vs. 1.	
				Desmarcación; Manejo dela pared. (De apoyo y de	

				ruptura).	F1 - F2 - F3
				Basculación (principio de desplazamiento en zona de caída de balón.	
				Sistema de juego en ataque (posicional, transición o de presión).	
		FUNDAMENTOS DE DEFENSA	INDIVIDUAL	Equilibrio del cuerpo frentea saltos a cabecear consecutivos.	
				Estabilidad frente al choque o carga del rival.	
				Dominio del balón con oposición (postura corporalde protección del balón; brazos extendidos y oponer el cuerpo entre el rival y el balón).	
				Balance corporal frente al duelo 1 vs. 1.	
				Correr sin perder de vistael balón y sin perder el desplazamiento	
				Juego Posicional	
				Marcajes individuales, zonales y mixtos	
				Doblajes, aumento de la marcación a rival.	
				Repliegue, desplazamientos hacía propia zona del campo.	
				Basculación, desplazamiento colectivo hacía la zona del balón.	

8. METODOLOGIA

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

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

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

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

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

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

METODOLOGÍA					
UNIDADES TEMÁTICAS	COORDINATIVA		COORDINACIÓN BÁSICA		HABILIDADES LOCOMOTORAS
					HABILIDADES NO LOCOMOTORAS
					HABILIDADES MANIPULATIVAS
			COORDINACIÓN ESPECÍFICA Y COMPUESTA		HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS Y CAPACIDADES COORDINATIVAS
			COORDINACIÓN ESPECIAL		HABILIDADES MOTRICES ESPECIALES APLICADAS A LAS FORMAS DEL DEPORTE
			FUNDAMENTOS TÉCNICOS GENERALES (ANALÍTICO)		ANÁLISIS Y DESARROLLO DE GOLPEO CON LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO
					ANÁLISIS Y DESARROLLO DE PASE A DIFERENTES ALTURAS Y DISTANCIAS
	TÉCNICA				ANÁLISIS, APLICACIÓN Y CONSOLIDACIÓN DE LAS SUPERFICIES Y LAS DIRECCIONES PARA EL CONTROL ORIENTADO
					ANÁLISIS, APLICACIÓN Y CONSOLIDACIÓN DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO PARA EL CONTROL ESTÁTICO
					ANÁLISIS, APLICACIÓN Y CONSOLIDACIÓN DE LAS SUPERFICIES Y LAS

					DIFERENTES FIGURAS, PARA LA CONDUCCIÓN DEL BALÓN
			ARTICULACIÓN DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS EN EL JUEGO (GLOBAL)		JUEGOS EN ESPACIOS REDUCIDOS APLICADOS SEGÚN FUNDAMENTO TÉCNICO Y OBJETIVO TÁCTICO.
			DESARROLLO TÉCNICO EN SITUACIONES SIMILARES A UNA COMPETENCIA (SSP)		DESARROLLO DE TAREAS ENFOCADAS EN SIMULAR CONTEXTOS SIMILARES AL DE LA COMPETENCIA, DE ACUERDO A CADA MOMENTO DEL JUEGO
	TÁCTICA		ENSEÑANZA PRINCIPIOS DE JUEGO DEFENSIVOS. INDIVIDUALES - COLECTIVOS		ENSEÑANZA DE LOS PRINCIPIOS TÁCTICOS DEFENSIVOS COLECTIVOS (DOBLAJE, REPLIEGUE, BASCULACIÓN, PERMUTA, COBERTURA).
					ENSEÑANZA DE LOS PRINCIPIOS TÁCTICOS DEFENSIVOS INDIVIDUALES (MARCAJE, ANTICIPACIÓN, CARGA, INTERCEPTACIÓN)
			ENSEÑANZA PRINCIPIOS DE JUEGO OFENSIVOS. INDIVIDUALES - COLECTIVOS		ENSEÑANZA DE LOS PRINCIPIOS TÁCTICOS OFENSIVOS COLECTIVOS (DESMARQUE DE APOYO, PAREDES, AMPLITUD, DESDOBLAMIENTO).
					ENSEÑANZA DE LOS PRINCIPIOS TÁCTICOS OFENSIVOS INDIVIDUALES (DESMARQUE, TEMPORIZACIÓN, PENETRACIÓN)
	FÍSICA	**TEMAS**	ESTRUCTURA DE LA FORMA DEPORTIVA	**SUB TEMAS**	ENSEÑANZA Y APLICACIÓN DE CAPACIDADES CONDICIONALES FUERZA, RESISTENCIA, VELOCIDAD,

					FLEXIBILIDAD).
			DETERMINANTES EN EL INCREMENTO FÍSICO DEL DEPORTISTA		ENSEÑANZA Y APLICACIÓN DE CAPACIDADES CONDICIONALES FUERZA, RESISTENCIA, VELOCIDAD, FLEXIBILIDAD).
	PSICOLÓGICA		CONSIGNAS MENTALES DENTRO DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO		OBSERVACIÓN, PERCEPCIÓN, ANÁLISIS Y EJECUCIÓN DE LA TAREA DE ENTRENAMIENTO TÉCNICA O TÁCTICA (PROCESO MENTAL)
			COMPONENTES DE CONCENTRACIÓN, ATENCIÓN Y ENFOQUE.		TAREAS DE ENTRENAMIENTO ENFOCADAS EN MEJORAR LA ATENCIÓN, ENFOQUE DEL OBJETIVO Y CONCENTRACIÓN EN EL OBJETIVO

9. COMPONENTES BASICOS A FORTALECER

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

Tabla 2 Conceptos de enfoque por componente

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

	los componentes de compromiso, la efectividad,la flexibilidad, el seguimiento de normas y la resolución de conflictos en el desarrollo de habilidades sociales de Autoestima y Autoconfianza, Trabajoen equipo y Liderazgo.

Fuente: Construcción propia (Hibrido modelo TEC)

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

10. ENFOQUE AXIOLOGICO

10.1. Valores Olímpicos

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

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

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

De acuerdo a los valores establecidos en la entidad como valores olímpicos, se establecen los mismos para replicar, enseñar y desarrollar con los deportistas de la escuela.

10.2. Valores Paralímpicos.

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

De acuerdo a los valores establecidos en la entidad como valores paralímpicos, se establecen los mismos para replicar, enseñar y desarrollar con los deportistas de la escuela.

11.ENFOQUE VOLITIVO

Habilidades Sociales

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

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

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

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

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

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

13. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

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

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

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

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

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

- Arda, S et.al. (2007). Metodología de la enseñanza del fútbol: Editorial Paidotribo.
- Peña, I. (2022). Fútbol. Historia y aspectos básicos del juego y del entrenamiento. Ed. U. Miguel Hernández de Elche.
- Amaya, P (2008). Problemas Críticos Colombianos. Colombia: Dirección Nacional de Servicios Académicos Virtuales.
- Ashworth, S. & Muska, M. (1999). La Enseñanza de la Educación Física. La reforma de los estilos de enseñanza. España, Barcelona: Hispano Europea S.A.
- Guanume, J, Contreras, J (2013) Los Estilos de Enseñanza en función de las exigencias del estado y las dinámicas del contexto.
- Acevedo, A, Rojas G, Grajales, S, Guía Metodológica de Futbol.
- José Venancio López Hierro. (2017). Manual de entrenamiento de Fútbol UEFA.
- Ricardo, Mora. (2009). Fisiología del deporte y el ejercicio: prácticas de campo. Madrid. Medica Panamericana.
- Rius, J. (2005) Metodología y técnicas de atletismo. Barcelona. Editorial Paidotribo.
- Ureña, F. (1997) (coord.) La educación Física en Secundaria. Elaboración de materiales curriculares. Fundamentación Teórica. Barcelona: INDE.
- Alippi (2002). El fútbol a través de sus etapas evolutivas. Disponible en http://www.efdeportes.com/ Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 50 - Julio
- Herddergott, K.H. (1978). Fútbol del aprendizaje a la competición. Kapelusz. Buenos Aires.
- Rivas, M. (2008) Fútbol: Guía didáctica para la enseñanza de la técnica. Niños y adolescentes de 8 a 16 años. Universidad Nacional. Costa Rica.
- www.coldeportes.gov.co
- http://www.efdeportes.com/efd189/caracterizacion-del-atletismo-como- deporte.htm
- https://www.efdeportes.com/efd127/caracterizacion-del-futbol.htm

FA

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

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACION 1

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
FÚTBOL	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	El deportista identifica y reconoce dentro de cada sesión de entrenamiento aplicado, la capacidad coordinativa del acoplamiento para un aumento en la misma.
						RITMO	El deportista identifica y reconoce dentro de cada sesión de entrenamiento ejercido, la capacidad coordinativa del ritmo para un aumento en la misma.
						EQUILIBRIO	El deportista identifica y reconoce dentro de cada sesión de entrenamiento ejercido, la capacidad coordinativa del equilibrio estático y dinámico para un aumento en la misma.
						ORIENTACION	El deportista identifica y reconoce dentro de cada sesión de entrenamiento ejercido, la capacidad coordinativa de orientación para un aumento en la misma.
						DIFERENCIACION	El deportista identifica y reconoce dentro de cada sesión de entrenamiento ejercido, la capacidad coordinativa de diferenciación para un aumento en la misma.
						REACCIÓN	El deportista identifica y reconoce dentro de cada sesión de entrenamiento ejercido, la capacidad coordinativa de reacción para un aumento en la misma.
						ADAPTACIÓN	El deportista identifica y reconoce dentro de cada sesión de entrenamiento ejercido, la capacidad coordinativa de adaptación para un aumento en la misma.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	El deportista identifica y reconoce el patrón de movimiento o habilidad motriz básica de desplazamiento inicial para su adaptación, mejora y consolidación.
						CORRER	El deportista identifica y reconoce el patrón de movimiento o habilidad motriz básica de desplazamiento dinámico o velocidad para su adaptación, mejora y consolidación.
						SALTAR	El deportista identifica y reconoce el patrón de movimiento o habilidad motriz básica de salto o squad jump para su adaptación, mejora y consolidación.
						LANZAR	El deportista identifica y reconoce el patrón de movimiento o habilidad motriz básica de lanzamiento específico para su adaptación, mejora y consolidación.
						ATRAPAR	El deportista identifica y reconoce el patrón de movimiento o habilidad motriz básica de atrapar específico para su adaptación, mejora y consolidación.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	Fuerza explosiva	El deportista aplica, se adapta y estimula mediante el proceso de entrenamiento la fibra muscular tipo II o fibra rápida para mejorar los impulsos neuromusculares y mejorar la fuerza explosiva.
						Fuerza gestual	El deportista aplica, adapta y estimula mediante el proceso de entrenamiento todos los gestos deportivos de la disciplina específica donde se manifiesta la fuerza (golpeo, duelos, saltos), para mejorar los diferentes aspectos técnicos que requieren fuerza.
						Fuerza elástico - explosiva	El deportista aplica, adapta y estimula mediante el proceso de entrenamiento el ciclo estiramiento-acortamiento de la fibra muscular, para mejorar la potencia y la aceleración de un sprint mediante la manifestación de los procesos pliométricos básicos.
						Fuerza máxima dinámica	El deportista aplica, adapta y estimula mediante el proceso de entrenamiento el reclutar la mayor cantidad de unidades motoras hipertrofia o incremento muscular, demanta indispensable en el incremento de rendimiento deportivo.
				2	RESISTENCIA	Capacidad aeróbica	El deportista, reconoce, aplica, se adapta y estimula todo proceso de resistencia continúa para crear así una base aeróbica suficiente para mejorar su condición física en las sesiones de entrenamiento.
						Potencia aeróbica	El deportista, reconoce, aplica, se adapta y estimula todo proceso de resistencia continúa de menor tiempo para crear así una base de potencia suficiente para mejorar su condición física en las sesiones de entrenamiento.
						Capacidad anaeróbica aláctica	El deportista, reconoce, aplica, se adapta y estimula todo proceso de resistencia intermitente de intensidad media y alta para crear así una base anaeróbica suficiente para mejorar su condición física en las sesiones de entrenamiento y en el juego propio.
				3	VELOCIDAD	Velocidad de reacción	El deportista reconoce, aplica, se adapta y estimula todo proceso de velocidad de reacción, la capacidad de percibir los estímulos y de transmitir a la ejecución de la tarea en el proceso de entrenamiento.
						Velocidad máxima	El deportista reconoce, aplica, se adapta y estimula todo proceso de velocidad máxima, manteniendo la velocidad en determinadas distancias a través de circuitos, estaciones y demás proceso de entrenamiento.
						Velocidad gestual	El deportista reconoce, aplica, se adapta y estimula todo proceso de velocidad gestual, expresión fundamental para la realización de todas las acciones técnicas y tácticas y que logrará a través de todo proceso de entrenamiento en situaciones reales de juego o similares a la competencia.
						Capacidad de aceleración	El deportista reconoce, aplica, se adapta u estimula para la evolución he incremeto de ponerse a la máxima velocidad en el menor tiempo y espacio posible por medio de cualquier tarea de entrenamiento.
				4	FLEXIBILIDAD	Dinámica	El deportista reconoce, aplica, se adapta y estimula las cápsulas articulares y elonga la fibra muscular de forma dinámica a través de movimientos balísticos en diferentes segmentos corporales, permitiendo así un incremento en el rango de movimiento y ganancia de este proceso a través del proceso de entrenamiento.
						Estática	El deportista reconoce, aplica, se adapta y estimula las cápsulas articulares y elonga la fibra muscular de forma estática en diferentes segmentos corporales, permitiendo así un incremento en el rango de movimiento y ganancia de este proceso a través del proceso de entrenamiento.
		TÉCNICO	DESTREZAS	1	SUPERFICIES DE CONTACTO	Borde interno	El deportista reconoce la superficie de contacto del borde interno y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
						Borde externo	El deportista reconoce la superficie de contacto del borde externo y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
						Planta y punta del pie	El deportista reconoce la superficie de la planta y punta del pie y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
						Empeine y talón.	El deportista reconoce la superficie del empeine y talón y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
				2	CONTROL Y PASE	Control - pase borde interno	El deportista reconoce la técnica de control y pase con borde interno y la utiliza dentro de las acciones de entrenamiento.
						Control - pase borde externo	El deportista reconoce la técnica de control y pase con borde externo y la utiliza dentro de las acciones de entrenamiento.
						Control y pase empeine	El deportista reconoce la técnica de control y pase con la superficie de contacto de empeine y la utiliza dentro de las acciones de entrenamiento.
						Control y pase talón y punta de pie	El deportista reconoce la técnica de control y pase con la superficie de contacto de talón y punta de pie y la utiliza dentro de las acciones de entrenamiento.
				3	CONDUCIÓN	Conducción con borde interno	El deportista reconoce, asimila y desarrolla la conducción con el borde interno dentro de las acciones aisladas y situaciones similares a la competencia en todo proceso de entrenamiento que ejecute.
						Conducción con borde externo	El deportista reconoce, asimila y desarrolla la conducción con el borde externo dentro de las acciones aisladas y situaciones similares a la competencia en todo proceso de entrenamiento que ejecute.
						Conducción con empeine	El deportista reconoce, asimila y desarrolla la conducción con el empeine dentro de las acciones aisladas y situaciones similares a la competencia en todo proceso de entrenamiento que ejecute.
						conducción con planta del pie	El deportista reconoce, asimila y desarrolla la conducción con la planta del pie dentro de las acciones aisladas y situaciones similares a la competencia en todo proceso de entrenamiento que ejecute.
				4	UBICACIÓN TIEMPO - ESPACIO DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO	Posición táctica por líneas y estructura táctica	El deportista reconoce, analiza y ejecuta las diferentes posiciones por líneas de juego que se aplican en un partido de fútbol.
						Ubicación y movimientos tácticos básicos	El deportista reconoce, analiza y ejecuta la ubicación y movimientos que debe realizar en cada momento e instantes de juego.
				5	REMATE O GOLPE	Cabeza	El deportista reconoce, asimila y pone en práctica el remate de cabeza o golpe de cabeza dependiendo su posición, lo mejora y lo consolida en el proceso de entrenamiento.
						Borde interno	El deportista reconoce, asimila y pone en práctica el remate con borde interno o golpe con borde interno dependiendo su posición, lo mejora y lo consolida en el proceso de entrenamiento.
						Borde externo	El deportista reconoce, asimila y pone en práctica el remate con borde externo o golpe con borde externo dependiendo su posición, lo mejora y lo consolida en el proceso de entrenamiento.
						Borde empeine	El deportista reconoce, asimila y pone en práctica el remate con empeine o golpe con empeine dependiendo su posición, lo mejora y lo consolida en el proceso de entrenamiento.
		TEÓRICO	DESTREZAS	1	HISTORIA DEL DEPORTE	Origen del fútbol	El deportista escucha, aprende e indaga acerca del origen del fútbol, así como la diferencia entre origen e historia.
						Historia del fútbol	El deportista escucha, aprende e indaga acerca de la historia del fútbol y su coronología, así como la diferencia entre origen e historia.
						Origen de las competiciones	El deportista escucha, aprende e indaga acerca del origen de las competiciones, de como nacieron las asociaciones, las federaciones y todo el fútbol asociado.
						El fútbol actual	El deportista escucha, aprende e indaga acerca de la forma en que actualmente se juega el fútbol, de como nacieron las estrategias tecnológicas que se usan hoy como el VAR, GPS entre otras más.
				2	REGLAMENTACION	Terreno de juego y dimensiones	El deportista reconoce, escucha, indaga y se apropia de la regla que habla acerca del terreno de juego y sus dimesiones.
						Fuera de juego	El deportista reconoce, escucha, indaga y se apropia de la regla que habla acerca del fuera de juego en que circuntancias se presenta y porque es tan determinante en el fútbol..
						Reglas básicas del juego	El deportista reconoce, escucha, indaga y se apropia de la regla que habla acerca las reglas básicas del fútbol y su funcionamiento otorgadas por el ente rector FIFA.
						El balón	El deportista reconoce, escucha, indaga y se apropia de la regla que habla acerca del balón, sus dimensiones y en que categorías se reglamenta su uso.
						Reglas básicas del juego limpio	El deportista reconoce, escucha, indaga y se apropia de la regla que habla acerca las reglas básicas del juego limpio, asimismo, sus repercusiones deportivas, administrativas y económicas.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	Por el programa	El deportista se apropia, e infunde por el programa de deporte formativo un sentido de pertenencia, cumpliendo con sus entrenamientos y responsabilidad en las sesiones de entto.
						Por el deporte	El deportista se apropia, e infunde por el deporte un sentido de pertenencia, cumpliendo con sus entrenamientos y responsabilidad en las sesiones de entto, entendiendo que puede ser una herramienta fundamental en la consecusión de sus logros personales.
						Por el municipio y país	El deportista se apropia, e infunde por el municipio y por el país un sentido de pertenencia, cumpliendo con sus entrenamientos y responsabilidad en las sesiones de entto, entendiendo que puede ser una herramienta fundamental de transformación y mejora en la construcción de país.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	Respeto y empatía	El deportista entiende el concepto y el valor del respeto y la empatía, lo pone en práctica y lo agrega a su que hacer cotidiano como también en las sesiones de entrenamiento.
						Responsabilidad y disciplina	El deportista entiende el concepto y el valor de la responsabilidad y la disciplina, lo pone en práctica y lo agrega a su que hacer cotidiano como también en las sesiones de entrenamiento.
						Igualdad y amistad	El deportista entiende el concepto y el valor de la igualdad y la amistad, lo pone en práctica y lo agrega a su que hacer cotidiano como también en las sesiones de entrenamiento.
						Compañerismo y resiliencia	El deportista entiende el concepto y el valor del compañerismo y la resiliencia, lo pone en práctica y lo agrega a su que hacer cotidiano como también en las sesiones de entrenamiento.
						Puntualidad y liderazgo	El deportista entiende el concepto y el valor de la puntualidad y el liderazgo, lo pone en práctica y lo agrega a su que hacer cotidiano como también en las sesiones de entrenamiento.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	El deportista asimila y aprende que la mejor forma de mantener una vida saludable e integral es cuidando de su aseo personal y lo pone en práctica en las sesiones de entto.
						ALIMENTACIÓN	El deportista asimila y aprende que la mejor forma de mantener una vida saludable e integral es cuidando de su alimentación y lo pone en práctica en las sesiones de entto.
						PRESENTACION PERSONAL	El deportista asimila y aprende que la mejor forma de mantener una vida saludable e integral es cuidando de su presentación personal y lo pone en práctica en las sesiones de entto.
						DESCANSO Y SUEÑO	El deportista asimila y aprende que la mejor forma de mantener una vida saludable e integral es manteniendo un adecuado descanso y sueño, asimismo lo pone en práctica después de las sesiones de entto.
						EJERCICIO FISICO	El deportista asimila y aprende que la mejor forma de mantener una vida saludable e integral es desarrollando constantemente ejercicio físico o deporte y lo pone en práctica en las sesiones de entto.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	El deportista evidencia que la actitud positiva frente a cualquier acción que ejecute en el deporte o entrenamiento hace que todo evoluciones y mejore en su cotidianidad.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	El deportista aplica y observa que esforzarse en los entrenamientos o sesiones de clase, traerá consecuencias positivas o resultados óptimos en su desarrollo personal.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	El deportista reconoce la atención y concentración como pilar fundamental del deporte y las bases para la vida académica, deportiva, laboral y personal.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	El deportista evidencia y observa que la convivencia deportiva o cohesión en conjunto es fundamental para cumplir y lograr todos los objetivos propuestos al ser el fútbol un deporte de conjunto.
		RECREACION	LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	La lleva - encadenados	El deportista experimenta, reconoce y ejecuta el juego de la lleva	encadenados como una forma de relacionarse e interactuar, formas para desarrollar nuevas habilidades sociales y de sana convivencia en las sesiones de entrenamiento.
						# de grupos	El deportista experimenta, reconoce y ejecuta el juego de # de grupos como una forma de relacionarse e interactuar, formas para desarrollar nuevas habilidades sociales y de sana convivencia en las sesiones de entrenamiento.
						congelados	El deportista experimenta, reconoce y ejecuta el juego de congelados como una forma de relacionarse e interactuar, formas para desarrollar nuevas habilidades sociales y de sana convivencia en las sesiones de entrenamiento.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	Yermis	El deportista experimenta, reconoce y ejecuta el juego de yermis como una forma de relacionarse e interactuar, formas para desarrollar nuevas habilidades sociales y de sana convivencia en las sesiones de entrenamiento.
						Rescata la bandera	El deportista experimenta, reconoce y ejecuta el juego de rescata la bandera como una forma de relacionarse e interactuar, formas para desarrollar nuevas habilidades sociales y de sana convivencia en las sesiones de entrenamiento.
						Halar la soga	El deportista experimenta, reconoce y ejecuta el juego de halar la soga como una forma de relacionarse e interactuar, formas para desarrollar nuevas habilidades sociales y de sana convivencia en las sesiones de

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

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 04

PANTALLAZO DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS DEL PLAN Y LA MALLA

METODOLOGIA					
UNIDADES TEMÁTICAS	COORDINATIVA		COORDINACIÓN BÁSICA		HABILIDADES LOCOMOTORAS
					HABILIDADES NO LOCOMOTORAS
					HABILIDADES MANIPULATIVAS
			COORDINACIÓN ESPECÍFICA Y COMPUESTA		HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS Y CAPACIDADES COORDINATIVAS

		COORDINACIÓN ESPECIAL		HABILIDADES MOTRICES ESPECIALES APLICADAS A LAS FORMAS DEL DEPORTE
TÉCNICA	**TEMAS**	FUNDAMENTOS TÉCNICOS GENERALES (ANALÍTICO)	**SUB TEMAS**	ANÁLISIS Y DESARROLLO DE GOLPEO CON LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO
				ANÁLISIS Y DESARROLLO DE PASE A DIFERENTES ALTURAS Y DISTANCIAS
				ANÁLISIS, APLICACIÓN Y CONSOLIDACIÓN DE LAS SUPERFICIES Y LAS DIRECCIONES PARA EL CONTROL ORIENTADO
				ANÁLISIS, APLICACIÓN Y CONSOLIDACIÓN DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO PARA EL CONTROL ESTÁTICO
				ANÁLISIS, APLICACIÓN Y CONSOLIDACIÓN DE LAS SUPERFICIES Y LAS DIFERENTES FIGURAS, PARA LA CONDUCCIÓN DEL BALÓN
		ARTICULACIÓN DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS EN EL JUEGO (GLOBAL)		JUEGOS EN ESPACIOS REDUCIDOS APLICADOS SEGÚN FUNDAMENTO TÉCNICO Y OBJETIVO TÁCTICO.
		DESARROLLO TÉCNICO EN SITUACIONES SIMILARES A UNA COMPETENCIA (SSP)		DESARROLLO DE TAREAS ENFOCADAS EN SIMULAR CONTEXTOS SIMILARES AL DE LA COMPETENCIA, DE ACUERDO A CADA MOMENTO DEL JUEGO

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

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**JHON JAIRO CHAVEZ SALAS**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTBOL**	
MUNICIPIO	**NEMOCON**	
NIVEL	**INICIACION 1**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**ESTADIO MUNICIPAL**	**MES: JULIO**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



03-07-2023 TRABAJO COORDINATIVO- ESTADIO M/PAL



05-07-2023 DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD- ESTADIO



10-07-2023 TECNICA INDIVIDUAL – ESTADIO



12-07-2023TECNICA INDIVIDUAL – ESTADIO



17-07-2023COORDINACION – ESTADIO



24-07-2023 COORDINACION – ESTADIO

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**JHON JAIRO CHAVEZ SALAS**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTBOL**	
MUNICIPIO	**NEMOCON**	
NIVEL	**INICIACION 2**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**ESTADIO MUNICIPAL**	**MES: JULIO**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



05-07-2023TECNICA INDIVIDUAL-DEFINICION -ESTADIO



07-07-2023 TECNICA INDIVIDUAL- ESTADIO



12-07-2023 COORDINACION – ESTADIO



14-07-2023 COORDINACION – ESTADIO



19-07-2023 TECNICO TACTICO– ESTADIO



21-07-2023 COORDINACION – ESTADIO

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**JHON JAIRO CHAVEZ SALAS**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTBOL**	
MUNICIPIO	**NEMOCON**	
NIVEL	**INICIACION 3**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**COLISEO MUNICIPAL**	**MES: JULIO**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



05-07-2023 FLEXIBILIDAD- ESTADIO



07-07-2023 TECNICA INDIVIDUAL- ESTADIO



19-07-2023 TRABAJO EN EQUIPO – ESTADIO



21-07-2023 COORDINACION – ESTADIO



26-07-2023 TECNICA INDIVIDUAL – ESTADIO



28-07-2023 TRABAJO DE RECUPARACION – ESTADIO

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

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 05

CUADRO DE COBERTURA DE COLORES

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	13		11	2											13
7 AÑOS	9		8	1											9
8 AÑOS	12		11	1											12
9 AÑOS	12		11	1											12
10 AÑOS	1		1	0											1
11 AÑOS															0
12 AÑOS															0
13 AÑOS															0
14 AÑOS															0
15 AÑOS															0
16 AÑOS															0
17 AÑOS															0
TOTALES	47		42	5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	47

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 06



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

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 07

PLAN MENSUAL Y LUEGO PLANES DIARIOS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:					JULIO	MUNICIPIO: NEMOCON
LUGAR:					ESTADIO	HORARIO DE PRACTICA: 2:30 PM A 6:3
NIVEL					INICIACIÓN X	FUNDAMENTACIÓN
CLASES					JULIO	JULIO
DESARROLLO MENSUAL	AXIOLOGICO	VALORES SOCIALES	RESPETO			
			RESPONSABILIDAD			
			COMPAÑERISMO		X	
			JUSTICIA		X	
			COOPERACION			
			LEALTAD		X	
			TRABAJO EN EQUIPO		X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		X	
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA		X	
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO		X	
			RECOMPENSA			
		VALORES DEL OLIMPISMO	EXCELENCIA			
			RESPETO AMISTAD			
			CORAJE		X	
			DETERMINACION			
			IGUALDAD		X	
			DETERMINACION			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION			
			MOVILIDAD ARTICULAR		X	
			CALENTAMIENTO		X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	TONO MUSCULAR			
			CONTROL POSTURAL			
			CONTROL SEGMENTARIO			
			ORDINACION DINAMICA GENE		X	
			CONTROL DE LA RESPIRACIO			
			LATERALIZACION		X	
			UCTURACION ESPACIO-TEMP		X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD		X	
			FLEXIBILIDAD		X	
			RESISTENCIA		X	
		ELEMENTOS TECNICOS	CONTROL DE BALON		X	
			CONDUCCION DE BALON		X	
			ENTREGA DE BALON		X	
			REMATES AL ARCO		X	
		ELEMENTOS TACTICOS	SIMPLICIDAD EN EL JUEGO		X	
			ACOMPAÑAR LA JUGADA		X	
			MOVILIDAD PERMANENTE		X	
			GO A LO ANCHO Y A LO LAR		X	
			VISION PERIFERICA		X	
			OMINIO DE LA IDEA DE BLOQ		X	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION		X	
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS		X	
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO		X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		X	

FIRMA FORMADOR:

FA

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

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	5/07/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	CONOCER LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO DEL PIE			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es el compañerismo y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con un predeportivo.	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Conduccion	EJERCICIO 1	Conduccion de balon con el borde externo del pie derecho, conduccion de balon con el borde externo del pie izquierdo,	Se delimita una zona de 10 metros donde el deportista conducira el balon con el borde externo de su pie derecho en linea recta y luego lo realizara con obstaculos y luego lo alternara en el
15 MIN.		Conduccion	EJERCICIO 2	Conduccion de balon con el borde interno del pie derecho, conduccion de balon con el borde interno del pie izquierdo	Se realiza una fila de conos donde el deportista debera driblarlos sin tocarlos y utilizando solo el borde interno de sus pies.
15 MIN.		Conduccion	EJERCICIO 3	Conduccion de balon con la planta del pie derecho, conduccion de balon con la planta del pie izquierdo	El deportista se perfilara para realizar primero conduccion con la planta de uno de sus pies de un platillo a otro y luego lo alternara con la planta del otro pie
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

FA

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

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	7/07/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Desarrollar los diferentes tipos de control a ras de piso			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Los deportistas expresaran en que situaciones de juego deberan cumplir con el valor a trabajar en la sesion.	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realizara el predeportivo de captura a la bandera.	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan trabajar en equipo para poder lograr el objetivo de la dinamica
15 MIN.	FASE CENTRAL	Control de balon	EJERCICIO 1	Control estatico con borde interno del pie derecho, control estatico con borde interno del pie izquierdo.	Se delimita una zona de 20 metros donde el deportista controlara el balon con el borde interno de su pie derecho luego de un pase de un compañero y luego se realizara el mismo trabajo
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 2	Control dirigido del balon con borde interno del pie derecho, control dirigido del balon con borde interno del pie izquierdo.	Se ubican por parejas a una distancia de 30 metros y uno de los dos deportistas tendra balon, luego el deportista con el balon realizara una entrega y el saldra en busca del balon para de esta manera realizar un control del util hacia adelante.
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 3	Control de balon con planta del pie derecho, control de balon con la planta del pie izquierdo	El deportista intentara realizar uno de los controles menos comunes en el futbol y sera con la planta del pie a una distancia de 10 metros del lanzamiento del balon.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	9/07/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TECNICA PARA PODER CONTROLAR BALONES A MEDIA ALTURA			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Importancia del compañerismo en el deporte y especificamente en el futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza el predeportivo de micos a sus palos.	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Control de balon	EJERCICIO 1	Control de balon con muslo de la pierna derecha, control de balon con el muslo de la pierna izquierda.	Se delimita una zona de 10 metros donde el deportista conducira el balon con el borde externo de su pie derecho en linea recta y luego lo realizara con obstaculos y luego lo alternara en el
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 2	Control de balon con el borde interno del pie derecho sin que este sobre el piso , control de balon con el borde interno del pie izquierdo cuando el pie esta en el aire.	Los deportistas se ubican por parejas frente e frente a una distancia de 5 metros donde uno de los dos le lanzara el balon aereo y el compañero lo controlara con el borde interno antes de que toque el piso, el trabajo se repetira alternando las dos piernas.
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 3	Control de balon con el enpeine derecho del pie, control del balon con el enpeine izquierdo del pie	Los deportistas se ubican por parejas frente e frente a una distancia de 5 metros donde uno de los dos le lanzara el balon aereo y el compañero lo controlara con el enpeine del pie antes de que toque el piso, el trabajo se repetira alternando las
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Jugadas de ataque donde simpre los que atacan van en superioridad numerica	se plasmaran jugadas de 2 contra 1, 3 contra 2, 4 contra 3 etc, siempre esperando que el deportista mejore en la toma de desiciones.
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

FA

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

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	JUSTICIA	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	12/07/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Lograr controlar el balon cuando viene por encima de la cintura			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la justicia y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco por medio de alargues cortos de 5,10 y 15 metros	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera continua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Control de balon	EJERCICIO 1	Control del balon con el pecho	Los deportistas se ubicaran por parejas a una distancia de 10 metros donde uno de los dos tomara el balon con la mano y se lo lanzara al compañero lo mas alto posible y el compañero
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 2	Control de balon con la cabeza	los deportistas se ubicaran por parejas a una distancia de 5 metros donde uno de los dos tomara el balon con la mano y se lo lanzara al compañero lo mas alto posible y el compañero lo controlara con la cabeza.
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 3	control dirigido con pecho o con cabeza	El deportista se perfilara para realizar un optimo control dirigido hacia campo contrario.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	JUSTICIA	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	14/07/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	ENTREGAR O PASAR EL BALON A RAS DE PISO CON PRECISION			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la justicia y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza un trabajo de uno contra uno para relaizar tenencia de balon.	los deportistas se ubican por parejas con balon y al sivato iniciaran un uno contra uno para mantener el balon en posesion.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Entrega o pase	EJERCICIO 1	Entrega del balon a ras de piso con borde interno	El deportista realizara entregas de balon con borde interno a un compañero que se encontrara en un punto fijo
15 MIN.		Entrega o pase	EJERCICIO 2	Entrega del balon con enpeine	El deportista realizara entregas de balon con ambos perfiles y a diferentes distancias.
15 MIN.		Entrega o pase	EJERCICIO 3	Entrega de balon con borde externo	los deportistas efectuaran pases con el borde externo de ambos pies, desde diferentes distancias.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

FA

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

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	JUSTICIA	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	16/07/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	COMPRENDER LAS DIFERENTES POSICIONES DEL FUTBOL			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la justicia y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo del gato y el raton	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Comprension del juego	EJERCICIO 1	Control y entrega de balon	El deportista controlara el balon con borde interno del pie derecho y con ese mismo borde interno devolvera el balon a su compañero
15 MIN.		Comprension del juego	EJERCICIO 2	Conduccion y entrega de balon	El deportista conducira balon entre obstaculos y luego realizara un pase a un punto fijo.
15 MIN.		Comprension del juego	EJERCICIO 3	Entrega de balon a una intencion	Los deportistas se ubicaran a una distancia de 10 metros donde uno de los dos se desplazara hasta donde esta su compañero devolviendole el balon de primera intencion con borde interno.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	practica de juego 7 contra 7	los deportistas realizaran practica de futbol donde se pondra en practica la conduccion, el control y la buena entrega del balon.
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	LEALTAD	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	19/07/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TECNICA INDIVIDUAL			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la lealtad y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Conduccion	EJERCICIO 1	Conduccion de balon con el borde externo del pie derecho, conduccion de balon con el borde externo del pie izquierdo,	Se delimita una zona de 10 metros donde el deportista conducira el balon con el borde externo de su pie derecho en linea recta y luego lo realizara con obstaculos y luego lo alternara en el
15 MIN.		Conduccion	EJERCICIO 2	Conduccion de balon con el borde interno del pie derecho, conduccion de balon con el borde interno del pie izquierdo	Se realiza una fila de conos donde el deportista debera driblarlos sin tocarlos y utilizando solo el borde interno de sus pies.
15 MIN.		Conduccion	EJERCICIO 3	Conduccion de balon con la planta del pie derecho, conduccion de balon con la planta del pie izquierdo	El deportista se perfilara para realizar primero conduccion con la planta de uno de sus pies de un platillo a otro y luego lo alternara con la planta del otro pie
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

FA

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

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	LEALTAD	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	21/07/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TECNICA INDIVIDUAL			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la lealtad y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Control de balon	EJERCICIO 1	Control de balon con muslo de la pierna derecha, control de balon con el muslo de la pierna izquierda.	Se delimita una zona de 10 metros donde el deportista conducira el balon con el borde externo de su pie derecho en linea recta y luego lo realizara con obstaculos y luego lo alternara en el
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 2	Control de balon con el borde interno del pie derecho sin que este sobre el piso , control de balon con el borde interno del pie izquierdo cuando el pie esta en el aire.	Los deportistas se ubican por parejas frente e frente a una distancia de 5 metros donde uno de los dos le lanzara el balon aereo y el compañero lo controlara con el borde interno antes de que toque el piso, el trabajo se repetira alternando las dos piernas.
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 3	Control de balon con el enpeine derecho del pie, control del balon con el enpeine izquierdo del pie	Los deportistas se ubican por parejas frente e frente a una distancia de 5 metros donde uno de los dos le lanzara el balon aereo y el compañero lo controlara con el enpeine del pie antes de que toque el piso, el trabajo se repetira alternando las
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	LEALTAD	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	23/07/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TACTICA GRUPAL			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la lelatad y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	tactica	EJERCICIO 1	Rotacion de balon entre los cuatro jugadores de fondo	Los deportistas se ubican en una linea de 4 distantes uno de otro a diez metros y empiezan a rotar el balon.
15 MIN.		tactica	EJERCICIO 2	trabajo de pivoteo con remate al arco	Los deportistas realizaran una fila con balon para realizar un pase largo a un jugador que estara de espalda al arco y este devolvera el balon a un costado, luego el jugador que inicio la jugada llegara a rematar al arco.
15 MIN.		tactica	EJERCICIO 3	Intercambio de posiciones entre volantes y delanteros	Los deportistas realizaran desplazamientos en diagonal en campo contrario para realizar distraccion y generar espacios.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

FA

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

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	26/07/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TACTICA GRUPAL			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	El deportista desarrollara en su mente momentos donde cree que es importante el desarrollar el trabajo en equipo y luego los expresara ante sus compañeros	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Tactica	EJERCICIO 1	Rotacion de balon entre los cuatro jugadores de fondo	Los deportistas se ubican en una linea de 4 distantes uno de otro a diez metros y empiezan a rotar el balon.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 2	trabajo de pivoteo con remate al arco	Los deportistas realizaran una fila con balon para realizar un pase largo a un jugador que estara de espalda al arco y este devolvera el balon a un costado, luego el jugador que inicio la jugada llegara a rematar al arco.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 3	Intercambio de posiciones entre volantes y delanteros	Los deportistas realizaran desplazamientos en diagonal en campo contrario para realizar distraccion y generar espacios.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	28/07/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TACTICA GRUPAL			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es el res trabajo en equipo y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Tactica	EJERCICIO 1	Rotacion de balon entre los cuatro jugadores de fondo	Los deportistas se ubican en una linea de 4 distantes uno de otro a diez metros y empiezan a rotar el balon.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 2	trabajo de pivoteo con remate al arco	Los deportistas realizaran una fila con balon para realizar un pase largo a un jugador que estara de espalda al arco y este devolvera el balon a un costado, luego el jugador que inicio la jugada llegara a rematar al arco.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 3	Intercambio de posiciones entre volantes y delanteros	Los deportistas realizaran desplazamientos en diagonal en campo contrario para realizar distraccion y generar espacios.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	30/07/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TACTICA GRUPAL			SESION	12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es el trabajo en equipo y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Tactica	EJERCICIO 1	Rotacion de balon entre los cuatro jugadores de fondo	Los deportistas se ubican en una linea de 4 distantes uno de otro a diez metros y empiezan a rotar el balon.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 2	trabajo de pivoteo con remate al arco	Los deportistas realizaran una fila con balon para realizar un pase largo a un jugador que estara de espalda al arco y este devolvera el balon a un costado, luego el jugador que inicio la jugada llegara a rematar al arco.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 3	Intercambio de posiciones entre volantes y delanteros	Los deportistas realizaran desplazamientos en diagonal en campo contrario para realizar distraccion y generar espacios.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

FA

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

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	5/07/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	CONOCER LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO DEL PIE			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es el compañerismo y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con un predeportivo.	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Conduccion	EJERCICIO 1	Conduccion de balon con el borde externo del pie derecho, conduccion de balon con el borde externo del pie izquierdo,	Se delimita una zona de 10 metros donde el deportista conducira el balon con el borde externo de su pie derecho en linea recta y luego lo realizara con obstaculos y luego lo alternara en el
15 MIN.		Conduccion	EJERCICIO 2	Conduccion de balon con el borde interno del pie derecho, conduccion de balon con el borde interno del pie izquierdo	Se realiza una fila de conos donde el deportista debera driblarlos sin tocarlos y utilizando solo el borde interno de sus pies.
15 MIN.		Conduccion	EJERCICIO 3	Conduccion de balon con la planta del pie derecho, conduccion de balon con la planta del pie izquierdo	El deportista se perfilara para realizar primero conduccion con la planta de uno de sus pies de un platillo a otro y luego lo alternara con la planta del otro pie
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	7/07/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Desarrollar los diferentes tipos de control a ras de piso			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Los deportistas expresaran en que situaciones de juego deberan cumplir con el valor a trabajar en la sesion.	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realizara el predeportivo de captura a la bandera.	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan trabajar en equipo para poder lograr el objetivo de la dinamica
15 MIN.	FASE CENTRAL	Control de balon	EJERCICIO 1	Control estatico con borde interno del pie derecho, control estatico con borde interno del pie izquierdo.	Se delimita una zona de 20 metros donde el deportista controlara el balon con el borde interno de su pie derecho luego de un pase de un compañero y luego se realizara el mismo trabajo
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 2	Control dirigido del balon con borde interno del pie derecho, control dirigido del balon con borde interno del pie izquierdo.	Se ubican por parejas a una distancia de 30 metros y uno de los dos deportistas tendra balon, luego el deportista con el balon realizara una entrega y el saldra en busca del balon para de esta manera realizar un control del util hacia adelante.
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 3	Control de balon con planta del pie derecho, control de balon con la planta del pie izquierdo	El deportista intentara realizar uno de los controles menos comunes en el futbol y sera con la planta del pie a una distancia de 10 metros del lanzamiento del balon.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

FA

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

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	9/07/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TECNICA PARA PODER CONTROLAR BALONES A MEDIA ALTURA			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Importancia del compañerismo en el deporte y especificamente en el futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza el predeportivo de micos a sus palos.	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Control de balon	EJERCICIO 1	Control de balon con muslo de la pierna derecha, control de balon con el muslo de la pierna izquierda.	Se delimita una zona de 10 metros donde el deportista conducira el balon con el borde externo de su pie derecho en linea recta y luego lo realizara con obstaculos y luego lo alternara en el
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 2	Control de balon con el borde interno del pie derecho sin que este sobre el piso , control de balon con el borde interno del pie izquierdo cuando el pie esta en el aire.	Los deportistas se ubican por parejas frente e frente a una distancia de 5 metros donde uno de los dos le lanzara el balon aereo y el compañero lo controlara con el borde interno antes de que toque el piso, el trabajo se repetira alternando las dos piernas.
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 3	Control de balon con el enpeine derecho del pie, control del balon con el enpeine izquierdo del pie	Los deportistas se ubican por parejas frente e frente a una distancia de 5 metros donde uno de los dos le lanzara el balon aereo y el compañero lo controlara con el enpeine del pie antes de que toque el piso, el trabajo se repetira alternando las
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Jugadas de ataque donde simpre los que atacan van en superioridad numerica	se plasmaran jugadas de 2 contra 1, 3 contra 2, 4 contra 3 etc, siempre esperando que el deportista mejore en la toma de desiciones.
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	JUSTICIA	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	12/07/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Lograr controlar el balon cuando viene por encima de la cintura			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la justicia y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco por medio de alargues cortos de 5,10 y 15 metros	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera continua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Control de balon	EJERCICIO 1	Control del balon con el pecho	Los deportistas se ubicaran por parejas a una distancia de 10 metros donde uno de los dos tomara el balon con la mano y se lo lanzara al compañero lo mas alto posible y el compañero
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 2	Control de balon con la cabeza	los deportistas se ubicaran por parejas a una distancia de 5 metros donde uno de los dos tomara el balon con la mano y se lo lanzara al compañero lo mas alto posible y el compañero lo controlara con la cabeza.
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 3	control dirigido con pecho o con cabeza	El deportista se perfilara para realizar un optimo control dirigido hacia campo contrario.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

FA

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

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	JUSTICIA	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	14/07/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	ENTREGAR O PASAR EL BALON A RAS DE PISO CON PRECISION			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la justicia y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza un trabajo de uno contra uno para relaizar tenencia de balon.	los deportistas se ubican por parejas con balon y al sivato iniciaran un uno contra uno para mantener el balon en posesion.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Entrega o pase	EJERCICIO 1	Entrega del balon a ras de piso con borde interno	El deportista realizara entregas de balon con borde interno a un compañero que se encontrara en un punto fijo
15 MIN.		Entrega o pase	EJERCICIO 2	Entrega del balon con enpeine	El deportista realizara entregas de balon con ambos perfiles y a diferentes distancias.
15 MIN.		Entrega o pase	EJERCICIO 3	Entrega de balon con borde externo	los deportistas efectuaran pases con el borde externo de ambos pies, desde diferentes distancias.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	JUSTICIA	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	16/07/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	COMPRENDER LAS DIFERENTES POSICIONES DEL FUTBOL			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la justicia y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo del gato y el raton	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Comprension del juego	EJERCICIO 1	Control y entrega de balon	El deportista controlara el balon con borde interno del pie derecho y con ese mismo borde interno devolvera el balon a su compañero
15 MIN.		Comprension del juego	EJERCICIO 2	Conduccion y entrega de balon	El deportista conducira balon entre obstaculos y luego realizara un pase a un punto fijo.
15 MIN.		Comprension del juego	EJERCICIO 3	Entrega de balon a una intencion	Los deportistas se ubicaran a una distancia de 10 metros donde uno de los dos se desplazara hasta donde esta su compañero devolviendole el balon de primera intencion con borde interno.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	practica de juego 7 contra 7	los deportistas realizaran practica de futbol donde se pondra en practica la conduccion, el control y la buena entrega del balon.
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	LEALTAD	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	19/07/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TECNICA INDIVIDUAL			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la lealtad y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Conduccion	EJERCICIO 1	Conduccion de balon con el borde externo del pie derecho, conduccion de balon con el borde externo del pie izquierdo,	Se delimita una zona de 10 metros donde el deportista conducira el balon con el borde externo de su pie derecho en linea recta y luego lo realizara con obstaculos y luego lo alternara en el
15 MIN.		Conduccion	EJERCICIO 2	Conduccion de balon con el borde interno del pie derecho, conduccion de balon con el borde interno del pie izquierdo	Se realiza una fila de conos donde el deportista debera driblarlos sin tocarlos y utilizando solo el borde interno de sus pies.
15 MIN.		Conduccion	EJERCICIO 3	Conduccion de balon con la planta del pie derecho, conduccion de balon con la planta del pie izquierdo	El deportista se perfilara para realizar primero conduccion con la planta de uno de sus pies de un platillo a otro y luego lo alternara con la planta del otro pie
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

FA

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

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	LEALTAD	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	21/07/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TECNICA INDIVIDUAL			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la lealtad y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Control de balon	EJERCICIO 1	Control de balon con muslo de la pierna derecha, control de balon con el muslo de la pierna izquierda.	Se delimita una zona de 10 metros donde el deportista conducira el balon con el borde externo de su pie derecho en linea recta y luego lo realizara con obstaculos y luego lo alternara en el
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 2	Control de balon con el borde interno del pie derecho sin que este sobre el piso , control de balon con el borde interno del pie izquierdo cuando el pie esta en el aire.	Los deportistas se ubican por parejas frente e frente a una distancia de 5 metros donde uno de los dos le lanzara el balon aereo y el compañero lo controlara con el borde interno antes de que toque el piso, el trabajo se repetira alternando las dos piernas.
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 3	Control de balon con el enpeine derecho del pie, control del balon con el enpeine izquierdo del pie	Los deportistas se ubican por parejas frente e frente a una distancia de 5 metros donde uno de los dos le lanzara el balon aereo y el compañero lo controlara con el enpeine del pie antes de que toque el piso, el trabajo se repetira alternando las
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	LEALTAD	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	23/07/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TACTICA GRUPAL			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la lelatad y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	tactica	EJERCICIO 1	Rotacion de balon entre los cuatro jugadores de fondo	Los deportistas se ubican en una linea de 4 distantes uno de otro a diez metros y empiezan a rotar el balon.
15 MIN.		tactica	EJERCICIO 2	trabajo de pivoteo con remate al arco	Los deportistas realizaran una fila con balon para realizar un pase largo a un jugador que estara de espalda al arco y este devolvera el balon a un costado, luego el jugador que inicio la jugada llegara a rematar al arco.
15 MIN.		tactica	EJERCICIO 3	Intercambio de posiciones entre volantes y delanteros	Los deportistas realizaran desplazamientos en diagonal en campo contrario para realizar distraccion y generar espacios.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

FA

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

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	26/07/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TACTICA GRUPAL			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	El deportista desarrollara en su mente momentos donde cree que es importante el desarrollar el trabajo en equipo y luego los expresara ante sus compañeros	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Tactica	EJERCICIO 1	Rotacion de balon entre los cuatro jugadores de fondo	Los deportistas se ubican en una linea de 4 distantes uno de otro a diez metros y empiezan a rotar el balon.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 2	trabajo de pivoteo con remate al arco	Los deportistas realizaran una fila con balon para realizar un pase largo a un jugador que estara de espalda al arco y este devolvera el balon a un costado, luego el jugador que inicio la jugada llegara a rematar al arco.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 3	Intercambio de posiciones entre volantes y delanteros	Los deportistas realizaran desplazamientos en diagonal en campo contrario para realizar distraccion y generar espacios.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

FA

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

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	28/07/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TACTICA GRUPAL			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es el res trabajo en equipo y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Tactica	EJERCICIO 1	Rotacion de balon entre los cuatro jugadores de fondo	Los deportistas se ubican en una linea de 4 distantes uno de otro a diez metros y empiezan a rotar el balon.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 2	trabajo de pivoteo con remate al arco	Los deportistas realizaran una fila con balon para realizar un pase largo a un jugador que estara de espalda al arco y este devolvera el balon a un costado, luego el jugador que inicio la jugada llegara a rematar al arco.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 3	Intercambio de posiciones entre volantes y delanteros	Los deportistas realizaran desplazamientos en diagonal en campo contrario para realizar distraccion y generar espacios.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	30/07/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TACTICA GRUPAL			SESION	12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es el trabajo en equipo y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Tactica	EJERCICIO 1	Rotacion de balon entre los cuatro jugadores de fondo	Los deportistas se ubican en una linea de 4 distantes uno de otro a diez metros y empiezan a rotar el balon.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 2	trabajo de pivoteo con remate al arco	Los deportistas realizaran una fila con balon para realizar un pase largo a un jugador que estara de espalda al arco y este devolvera el balon a un costado, luego el jugador que inicio la jugada llegara a rematar al arco.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 3	Intercambio de posiciones entre volantes y delanteros	Los deportistas realizaran desplazamientos en diagonal en campo contrario para realizar distraccion y generar espacios.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

FA

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

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	5/07/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	CONOCER LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO DEL PIE			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es el compañerismo y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con un predeportivo.	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Conduccion	EJERCICIO 1	Conduccion de balon con el borde externo del pie derecho, conduccion de balon con el borde externo del pie izquierdo,	Se delimita una zona de 10 metros donde el deportista conducira el balon con el borde externo de su pie derecho en linea recta y luego lo realizara con obstaculos y luego lo alternara en el
15 MIN.		Conduccion	EJERCICIO 2	Conduccion de balon con el borde interno del pie derecho, conduccion de balon con el borde interno del pie izquierdo	Se realiza una fila de conos donde el deportista debera driblarlos sin tocarlos y utilizando solo el borde interno de sus pies.
15 MIN.		Conduccion	EJERCICIO 3	Conduccion de balon con la planta del pie derecho, conduccion de balon con la planta del pie izquierdo	El deportista se perfilara para realizar primero conduccion con la planta de uno de sus pies de un platillo a otro y luego lo alternara con la planta del otro pie
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

FA

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

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	7/07/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Desarrollar los diferentes tipos de control a ras de piso			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Los deportistas expresaran en que situaciones de juego deberan cumplir con el valor a trabajar en la sesion.	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realizara el predeportivo de captura a la bandera.	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan trabajar en equipo para poder lograr el objetivo de la dinamica
15 MIN.	FASE CENTRAL	Control de balon	EJERCICIO 1	Control estatico con borde interno del pie derecho, control estatico con borde interno del pie izquierdo.	Se delimita una zona de 20 metros donde el deportista controlara el balon con el borde interno de su pie derecho luego de un pase de un compañero y luego se realizara el mismo trabajo
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 2	Control dirigido del balon con borde interno del pie derecho, control dirigido del balon con borde interno del pie izquierdo.	Se ubican por parejas a una distancia de 30 metros y uno de los dos deportistas tendra balon, luego el deportista con el balon realizara una entrega y el saldra en busca del balon para de esta manera realizar un control del util hacia adelante.
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 3	Control de balon con planta del pie derecho, control de balon con la planta del pie izquierdo	El deportista intentara realizar uno de los controles menos comunes en el futbol y sera con la planta del pie a una distancia de 10 metros del lanzamiento del balon.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	7/07/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Desarrollar los diferentes tipos de control a ras de piso			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Los deportistas expresaran en que situaciones de juego deberan cumplir con el valor a trabajar en la sesion.	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realizara el predeportivo de captura a la bandera.	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan trabajar en equipo para poder lograr el objetivo de la dinamica
15 MIN.	FASE CENTRAL	Control de balon	EJERCICIO 1	Control estatico con borde interno del pie derecho, control estatico con borde interno del pie izquierdo.	Se delimita una zona de 20 metros donde el deportista controlara el balon con el borde interno de su pie derecho luego de un pase de un compañero y luego se realizara el mismo trabajo
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 2	Control dirigido del balon con borde interno del pie derecho, control dirigido del balon con borde interno del pie izquierdo.	Se ubican por parejas a una distancia de 30 metros y uno de los dos deportistas tendra balon, luego el deportista con el balon realizara una entrega y el saldra en busca del balon para de esta manera realizar un control del util hacia adelante.
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 3	Control de balon con planta del pie derecho, control de balon con la planta del pie izquierdo	El deportista intentara realizar uno de los controles menos comunes en el futbol y sera con la planta del pie a una distancia de 10 metros del lanzamiento del balon.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

FA

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

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	JUSTICIA	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	12/07/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Lograr controlar el balon cuando viene por encima de la cintura			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la justicia y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco por medio de alargues cortos de 5,10 y 15 metros	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera continua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Control de balon	EJERCICIO 1	Control del balon con el pecho	Los deportistas se ubicaran por parejas a una distancia de 10 metros donde uno de los dos tomara el balon con la mano y se lo lanzara al compañero lo mas alto posible y el compañero
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 2	Control de balon con la cabeza	los deportistas se ubicaran por parejas a una distancia de 5 metros donde uno de los dos tomara el balon con la mano y se lo lanzara al compañero lo mas alto posible y el compañero lo controlara con la cabeza.
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 3	control dirigido con pecho o con cabeza	El deportista se perfilara para realizar un optimo control dirigido hacia campo contrario.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	JUSTICIA	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	14/07/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	ENTREGAR O PASAR EL BALON A RAS DE PISO CON PRECISION			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la justicia y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza un trabajo de uno contra uno para relaizar tenencia de balon.	los deportistas se ubican por parejas con balon y al sivato iniciaran un uno contra uno para mantener el balon en posesion.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Entrega o pase	EJERCICIO 1	Entrega del balon a ras de piso con borde interno	El deportista realizara entregas de balon con borde interno a un compañero que se encontrara en un punto fijo
15 MIN.		Entrega o pase	EJERCICIO 2	Entrega del balon con enpeine	El deportista realizara entregas de balon con ambos perfiles y a diferentes distancias.
15 MIN.		Entrega o pase	EJERCICIO 3	Entrega de balon con borde externo	los deportistas efectuaran pases con el borde externo de ambos pies, desde diferentes distancias.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

FA

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

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	JUSTICIA	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	16/07/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	COMPRENDER LAS DIFERENTES POSICIONES DEL FUTBOL			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la justicia y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo del gato y el raton	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Comprension del juego	EJERCICIO 1	Control y entrega de balon	El deportista controlara el balon con borde interno del pie derecho y con ese mismo borde interno devolvera el balon a su compañero
15 MIN.		Comprension del juego	EJERCICIO 2	Conduccion y entrega de balon	El deportista conducira balon entre obstaculos y luego realizara un pase a un punto fijo.
15 MIN.		Comprension del juego	EJERCICIO 3	Entrega de balon a una intencion	Los deportistas se ubicaran a una distancia de 10 metros donde uno de los dos se desplazara hasta donde esta su compañero devolviendole el balon de primera intencion con borde interno.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	practica de juego 7 contra 7	los deportistas realizaran practica de futbol donde se pondra en practica la conduccion, el control y la buena entrega del balon.
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	LEALTAD	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	19/07/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TECNICA INDIVIDUAL			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la lealtad y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Conduccion	EJERCICIO 1	Conduccion de balon con el borde externo del pie derecho, conduccion de balon con el borde externo del pie izquierdo,	Se delimita una zona de 10 metros donde el deportista conducira el balon con el borde externo de su pie derecho en linea recta y luego lo realizara con obstaculos y luego lo alternara en el
15 MIN.		Conduccion	EJERCICIO 2	Conduccion de balon con el borde interno del pie derecho, conduccion de balon con el borde interno del pie izquierdo	Se realiza una fila de conos donde el deportista debera driblarlos sin tocarlos y utilizando solo el borde interno de sus pies.
15 MIN.		Conduccion	EJERCICIO 3	Conduccion de balon con la planta del pie derecho, conduccion de balon con la planta del pie izquierdo	El deportista se perfilara para realizar primero conduccion con la planta de uno de sus pies de un platillo a otro y luego lo alternara con la planta del otro pie
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

FA

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

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	LEALTAD	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	21/07/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TECNICA INDIVIDUAL			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la lealtad y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Control de balon	EJERCICIO 1	Control de balon con muslo de la pierna derecha, control de balon con el muslo de la pierna izquierda.	Se delimita una zona de 10 metros donde el deportista conducira el balon con el borde externo de su pie derecho en linea recta y luego lo realizara con obstaculos y luego lo alternara en el
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 2	Control de balon con el borde interno del pie derecho sin que este sobre el piso , control de balon con el borde interno del pie izquierdo cuando el pie esta en el aire.	Los deportistas se ubican por parejas frente e frente a una distancia de 5 metros donde uno de los dos le lanzara el balon aereo y el compañero lo controlara con el borde interno antes de que toque el piso, el trabajo se repetira alternando las dos piernas.
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 3	Control de balon con el enpeine derecho del pie, control del balon con el enpeine izquierdo del pie	Los deportistas se ubican por parejas frente e frente a una distancia de 5 metros donde uno de los dos le lanzara el balon aereo y el compañero lo controlara con el enpeine del pie antes de que toque el piso, el trabajo se repetira alternando las
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	LEALTAD	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	23/07/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TACTICA GRUPAL			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la lelatad y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	tactica	EJERCICIO 1	Rotacion de balon entre los cuatro jugadores de fondo	Los deportistas se ubican en una linea de 4 distantes uno de otro a diez metros y empiezan a rotar el balon.
15 MIN.		tactica	EJERCICIO 2	trabajo de pivoteo con remate al arco	Los deportistas realizaran una fila con balon para realizar un pase largo a un jugador que estara de espalda al arco y este devolvera el balon a un costado, luego el jugador que inicio la jugada llegara a rematar al arco.
15 MIN.		tactica	EJERCICIO 3	Intercambio de posiciones entre volantes y delanteros	Los deportistas realizaran desplazamientos en diagonal en campo contrario para realizar distraccion y generar espacios.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

FA

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

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	26/07/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TACTICA GRUPAL			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	El deportista desarrollara en su mente momentos donde cree que es importante el desarrollar el trabajo en equipo y luego los expresara ante sus compañeros	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Tactica	EJERCICIO 1	Rotacion de balon entre los cuatro jugadores de fondo	Los deportistas se ubican en una linea de 4 distantes uno de otro a diez metros y empiezan a rotar el balon.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 2	trabajo de pivoteo con remate al arco	Los deportistas realizaran una fila con balon para realizar un pase largo a un jugador que estara de espalda al arco y este devolvera el balon a un costado, luego el jugador que inicio la jugada llegara a rematar al arco.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 3	Intercambio de posiciones entre volantes y delanteros	Los deportistas realizaran desplazamientos en diagonal en campo contrario para realizar distraccion y generar espacios.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	28/07/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TACTICA GRUPAL			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es el res trabajo en equipo y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Tactica	EJERCICIO 1	Rotacion de balon entre los cuatro jugadores de fondo	Los deportistas se ubican en una linea de 4 distantes uno de otro a diez metros y empiezan a rotar el balon.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 2	trabajo de pivoteo con remate al arco	Los deportistas realizaran una fila con balon para realizar un pase largo a un jugador que estara de espalda al arco y este devolvera el balon a un costado, luego el jugador que inicio la jugada llegara a rematar al arco.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 3	Intercambio de posiciones entre volantes y delanteros	Los deportistas realizaran desplazamientos en diagonal en campo contrario para realizar distraccion y generar espacios.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

FA

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

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	30/07/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TACTICA GRUPAL			SESION	12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es el trabajo en equipo y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Tactica	EJERCICIO 1	Rotacion de balon entre los cuatro jugadores de fondo	Los deportistas se ubican en una linea de 4 distantes uno de otro a diez metros y empiezan a rotar el balon.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 2	trabajo de pivoteo con remate al arco	Los deportistas realizaran una fila con balon para realizar un pase largo a un jugador que estara de espalda al arco y este devolvera el balon a un costado, luego el jugador que inicio la jugada llegara a rematar al arco.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 3	Intercambio de posiciones entre volantes y delanteros	Los deportistas realizaran desplazamientos en diagonal en campo contrario para realizar distraccion y generar espacios.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
15 MIN.		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 08

LINK CARPETAS DEL DRIVE

FICHAS DE INSCRIPCION

https://drive.google.com/drive/folders/1VubETJnT1YO-7Z2sJBARMxtcxsMEA4mT

HORARIO

https://drive.google.com/drive/folders/1DyxNjZow-gkGgcXgBhObbcFXNvcGGAjM

SEG OPERACIÓN BENEFICIARIOS

https://drive.google.com/drive/folders/1QqCFdmZEd-LFh0c0MT_nXJKi1R9Fsn7c

EVALUACIONES A DEPORTISTAS

https://drive.google.com/drive/folders/1feDOcn4L8nBS9ITsqJYhHA0H30taIV4o

FESTIVALES DEPORTIVOS

https://drive.google.com/drive/folders/1ug4BgEbLIES2-QFIF-6mDK4Ham6K4vae

PRESENTACION DE INFORMES

https://drive.google.com/drive/folders/1Q7QXLtY_SYbRC0D8Qm4smVvB8uGhBycr

PLANES DIARIOS Y MENSUAL

https://drive.google.com/drive/folders/1pccBZ9QMlzynltdG-HVf0R_mjccYmV7G

PLAN PEDAGOGICO Y MALLAS

https://drive.google.com/drive/folders/1X8yhnqaqZa4CFf-80OmbMyhd4s9fqa7_

ASISTENCIAS

https://drive.google.com/drive/folders/1zqwQ9mR2rd1NJaF_yec-FViM4G_361uG

CUADRO DE COBERTURA

https://drive.google.com/drive/folders/1x9S0R5SSqBUvOcG2DHx1OwYflhLhl2g_

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 09

PLAN MENSUAL Y LAS 36 SESIONES DE MAYO

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

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				**JUNIO**		**MUNICIPIO: NEMOCON**
LUGAR:				ESTADIO		**HORARIO DE PRACTICA: 2:30 PM A 6:30**
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**
CLASES				**JUNIO**		**JUNIO**
DESARROLLO MENSUAL	AXIOLOGICO	VALORES SOCIALES	RESPETO			
			RESPONSABILIDAD			
			COMPAÑERISMO	X		
			JUSTICIA	X		
			COOPERACION			
			LEALTAD	X		
			TRABAJO EN EQUIPO	X		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X		
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA	X		
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO	X		
			RECOMPENSA			
		VALORES DEL OLIMPISMO	EXCELENCIA			
			RESPETO AMISTAD			
			CORAJE	X		
			DETERMINACION			
			IGUALDAD	X		
			DETERMINACION			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION			
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		
			CALENTAMIENTO	X		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	TONO MUSCULAR			
			CONTROL POSTURAL			
			CONTROL SEGMENTARIO			
			ORDINACION DINAMICA GENE	X		
			CONTROL DE LA RESPIRACIO			
			LATERALIZACION	X		
			UCTURACION ESPACIO-TEMP	X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD	X		
			FLEXIBILIDAD	X		
			RESISTENCIA	X		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONTROL DE BALON	X		
			CONDUCCION DE BALON	X		
			ENTREGA DE BALON	X		
			REMATES AL ARCO	X		
		ELEMENTOS TACTÍCOS	SIMPLICIDAD EN EL JUEGO	X		
			ACOMPAÑAR LA JUGADA	X		
			MOVILIDAD PERMANENTE	X		
			EGO A LO ANCHO Y A LO LAR	X		
			VISION PERIFERICA	X		
			OMINIO DE LA IDEA DE BLOQ	X		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		
			FESTIVALES RECREATIVOS	X		
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		

FIRMA FORMADOR:

FA

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

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	2/06/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	CONOCER LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO DEL PIE			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es el compañerismo y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con un predeportivo.	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Conduccion	EJERCICIO 1	Conduccion de balon con el borde externo del pie derecho, conduccion de balon con el borde externo del pie izquierdo,	Se delimita una zona de 10 metros donde el deportista conducira el balon con el borde externo de su pie derecho en linea recta y luego lo realizara con obstaculos y luego lo alternara en el
15 MIN.		Conduccion	EJERCICIO 2	Conduccion de balon con el borde interno del pie derecho, conduccion de balon con el borde interno del pie izquierdo	Se realiza una fila de conos donde el deportista debera driblarlos sin tocarlos y utilizando solo el borde interno de sus pies.
15 MIN.		Conduccion	EJERCICIO 3	Conduccion de balon con la planta del pie derecho, conduccion de balon con la planta del pie izquierdo	El deportista se perfilara para realizar primero conduccion con la planta de uno de sus pies de un platillo a otro y luego lo alternara con la planta del otro pie
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	7/06/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Desarrollar los diferentes tipos de control a ras de piso			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Los deportistas expresaran en que situaciones de juego deberan cumplir con el valor a trabajar en la sesion.	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realizara el predeportivo de captura a la bandera.	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan trabajar en equipo para poder lograr el objetivo de la dinamica
15 MIN.	FASE CENTRAL	Control de balon	EJERCICIO 1	Control estatico con borde interno del pie derecho, control estatico con borde interno del pie izquierdo.	Se delimita una zona de 20 metros donde el deportista controlara el balon con el borde interno de su pie derecho luego de un pase de un compañero y luego se realizara el mismo trabajo
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 2	Control dirigido del balon con borde interno del pie derecho, control dirigido del balon con borde interno del pie izquierdo.	Se ubican por parejas a una distancia de 30 metros y uno de los dos deportistas tendra balon, luego el deportista con el balon realizara una entrega y el saldra en busca del balon para de esta manera realizar un control del util hacia adelante.
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 3	Control de balon con planta del pie derecho, control de balon con la planta del pie izquierdo	El deportista intentara realizar uno de los controles menos comunes en el futbol y sera con la planta del pie a una distancia de 10 metros del lanzamiento del balon.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

FA

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

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	9/06/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TECNICA PARA PODER CONTROLAR BALONES A MEDIA ALTURA			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Importancia del compañerismo en el deporte y especificamente en el futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza el predeportivo de micos a sus palos.	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Control de balon	EJERCICIO 1	Control de balon con muslo de la pierna derecha, control de balon con el muslo de la pierna izquierda.	Se delimita una zona de 10 metros donde el deportista conducira el balon con el borde externo de su pie derecho en linea recta y luego lo realizara con obstaculos y luego lo alternara en el
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 2	Control de balon con el borde interno del pie derecho sin que este sobre el piso , control de balon con el borde interno del pie izquierdo cuando el pie esta en el aire.	Los deportistas se ubican por parejas frente e frente a una distancia de 5 metros donde uno de los dos le lanzara el balon aereo y el compañero lo controlara con el borde interno antes de que toque el piso, el trabajo se repetira alternando las dos piernas.
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 3	Control de balon con el enpeine derecho del pie, control del balon con el enpeine izquierdo del pie	Los deportistas se ubican por parejas frente e frente a una distancia de 5 metros donde uno de los dos le lanzara el balon aereo y el compañero lo controlara con el enpeine del pie antes de que toque el piso, el trabajo se repetira alternando las
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Jugadas de ataque donde simpre los que atacan van en superioridad numerica	se plasmaran jugadas de 2 contra 1, 3 contra 2, 4 contra 3 etc, siempre esperando que el deportista mejore en la toma de desiciones.
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

FA

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

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	JUSTICIA	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	11/06/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Lograr controlar el balon cuando viene por encima de la cintura			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la justicia y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco por medio de alargues cortos de 5,10 y 15 metros	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera continua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Control de balon	EJERCICIO 1	Control del balon con el pecho	Los deportistas se ubicaran por parejas a una distancia de 10 metros donde uno de los dos tomara el balon con la mano y se lo lanzara al compañero lo mas alto posible y el compañero
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 2	Control de balon con la cabeza	los deportistas se ubicaran por parejas a una distancia de 5 metros donde uno de los dos tomara el balon con la mano y se lo lanzara al compañero lo mas alto posible y el compañero lo controlara con la cabeza.
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 3	control dirigido con pecho o con cabeza	El deportista se perfilara para realizar un optimo control dirigido hacia campo contrario.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	JUSTICIA	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	14/06/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	ENTREGAR O PASAR EL BALON A RAS DE PISO CON PRECISION			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la justicia y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza un trabajo de uno contra uno para relaizar tenencia de balon.	los deportistas se ubican por parejas con balon y al sivato iniciaran un uno contra uno para mantener el balon en posesion.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Entrega o pase	EJERCICIO 1	Entrega del balon a ras de piso con borde interno	El deportista realizara entregas de balon con borde interno a un compañero que se encontrara en un punto fijo
15 MIN.		Entrega o pase	EJERCICIO 2	Entrega del balon con enpeine	El deportista realizara entregas de balon con ambos perfiles y a diferentes distancias.
15 MIN.		Entrega o pase	EJERCICIO 3	Entrega de balon con borde externo	los deportistas efectuaran pases con el borde externo de ambos pies, desde diferentes distancias.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	JUSTICIA	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	16/06/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	COMPRENDER LAS DIFERENTES POSICIONES DEL FUTBOL			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la justicia y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo del gato y el raton	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Comprension del juego	EJERCICIO 1	Control y entrega de balon	El deportista controlara el balon con borde interno del pie derecho y con ese mismo borde interno devolvera el balon a su compañero
15 MIN.		Comprension del juego	EJERCICIO 2	Conduccion y entrega de balon	El deportista conducira balon entre obstaculos y luego realizara un pase a un punto fijo.
15 MIN.		Comprension del juego	EJERCICIO 3	Entrega de balon a una intencion	Los deportistas se ubicaran a una distancia de 10 metros donde uno de los dos se desplazara hasta donde esta su compañero devolviendole el balon de primera intencion con borde interno.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	practica de juego 7 contra 7	los deportistas realizaran practica de futbol donde se pondra en practica la conduccion, el control y la buena entrega del balon.
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

FA

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

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	LEALTAD	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	18/06/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TECNICA INDIVIDUAL			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la lealtad y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Conduccion	EJERCICIO 1	Conduccion de balon con el borde externo del pie derecho, conduccion de balon con el borde externo del pie izquierdo,	Se delimita una zona de 10 metros donde el deportista conducira el balon con el borde externo de su pie derecho en linea recta y luego lo realizara con obstaculos y luego lo alternara en el
15 MIN.		Conduccion	EJERCICIO 2	Conduccion de balon con el borde interno del pie derecho, conduccion de balon con el borde interno del pie izquierdo	Se realiza una fila de conos donde el deportista debera driblarlos sin tocarlos y utilizando solo el borde interno de sus pies.
15 MIN.		Conduccion	EJERCICIO 3	Conduccion de balon con la planta del pie derecho, conduccion de balon con la planta del pie izquierdo	El deportista se perfilara para realizar primero conduccion con la planta de uno de sus pies de un platillo a otro y luego lo alternara con la planta del otro pie
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	LEALTAD	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	21/06/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TECNICA INDIVIDUAL			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la lealtad y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Control de balon	EJERCICIO 1	Control de balon con muslo de la pierna derecha, control de balon con el muslo de la pierna izquierda.	Se delimita una zona de 10 metros donde el deportista conducira el balon con el borde externo de su pie derecho en linea recta y luego lo realizara con obstaculos y luego lo alternara en el
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 2	Control de balon con el borde interno del pie derecho sin que este sobre el piso , control de balon con el borde interno del pie izquierdo cuando el pie esta en el aire.	Los deportistas se ubican por parejas frente e frente a una distancia de 5 metros donde uno de los dos le lanzara el balon aereo y el compañero lo controlara con el borde interno antes de que toque el piso, el trabajo se repetira alternando las dos piernas.
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 3	Control de balon con el enpeine derecho del pie, control del balon con el enpeine izquierdo del pie	Los deportistas se ubican por parejas frente e frente a una distancia de 5 metros donde uno de los dos le lanzara el balon aereo y el compañero lo controlara con el enpeine del pie antes de que toque el piso, el trabajo se repetira alternando las
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	LEALTAD	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	23/06/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TACTICA GRUPAL			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la lelatad y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	tactica	EJERCICIO 1	Rotacion de balon entre los cuatro jugadores de fondo	Los deportistas se ubican en una linea de 4 distantes uno de otro a diez metros y empiezan a rotar el balon.
15 MIN.		tactica	EJERCICIO 2	trabajo de pivoteo con remate al arco	Los deportistas realizaran una fila con balon para realizar un pase largo a un jugador que estara de espalda al arco y este devolvera el balon a un costado, luego el jugador que inicio la jugada llegara a rematar al arco.
15 MIN.		tactica	EJERCICIO 3	Intercambio de posiciones entre volantes y delanteros	Los deportistas realizaran desplazamientos en diagonal en campo contrario para realizar distraccion y generar espacios.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

FA

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

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	25/06/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TACTICA GRUPAL			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	El deportista desarrollara en su mente momentos donde cree que es importante el desarrollar el trabajo en equipo y luego los expresara ante sus compañeros	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Tactica	EJERCICIO 1	Rotacion de balon entre los cuatro jugadores de fondo	Los deportistas se ubican en una linea de 4 distantes uno de otro a diez metros y empiezan a rotar el balon.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 2	trabajo de pivoteo con remate al arco	Los deportistas realizaran una fila con balon para realizar un pase largo a un jugador que estara de espalda al arco y este devolvera el balon a un costado, luego el jugador que inicio la jugada llegara a rematar al arco.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 3	Intercambio de posiciones entre volantes y delanteros	Los deportistas realizaran desplazamientos en diagonal en campo contrario para realizar distraccion y generar espacios.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	28/06/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TACTICA GRUPAL			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es el res trabajo en equipo y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Tactica	EJERCICIO 1	Rotacion de balon entre los cuatro jugadores de fondo	Los deportistas se ubican en una linea de 4 distantes uno de otro a diez metros y empiezan a rotar el balon.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 2	trabajo de pivoteo con remate al arco	Los deportistas realizaran una fila con balon para realizar un pase largo a un jugador que estara de espalda al arco y este devolvera el balon a un costado, luego el jugador que inicio la jugada llegara a rematar al arco.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 3	Intercambio de posiciones entre volantes y delanteros	Los deportistas realizaran desplazamientos en diagonal en campo contrario para realizar distraccion y generar espacios.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

FA

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

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	30/06/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TACTICA GRUPAL			SESION	12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es el trabajo en equipo y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Tactica	EJERCICIO 1	Rotacion de balon entre los cuatro jugadores de fondo	Los deportistas se ubican en una linea de 4 distantes uno de otro a diez metros y empiezan a rotar el balon.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 2	trabajo de pivoteo con remate al arco	Los deportistas realizaran una fila con balon para realizar un pase largo a un jugador que estara de espalda al arco y este devolvera el balon a un costado, luego el jugador que inicio la jugada llegara a rematar al arco.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 3	Intercambio de posiciones entre volantes y delanteros	Los deportistas realizaran desplazamientos en diagonal en campo contrario para realizar distraccion y generar espacios.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	2/06/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	CONOCER LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO DEL PIE			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es el compañerismo y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con un predeportivo.	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Conduccion	EJERCICIO 1	Conduccion de balon con el borde externo del pie derecho, conduccion de balon con el borde externo del pie izquierdo,	Se delimita una zona de 10 metros donde el deportista conducira el balon con el borde externo de su pie derecho en linea recta y luego lo realizara con obstaculos y luego lo alternara en el
15 MIN.		Conduccion	EJERCICIO 2	Conduccion de balon con el borde interno del pie derecho, conduccion de balon con el borde interno del pie izquierdo	Se realiza una fila de conos donde el deportista debera driblarlos sin tocarlos y utilizando solo el borde interno de sus pies.
15 MIN.		Conduccion	EJERCICIO 3	Conduccion de balon con la planta del pie derecho, conduccion de balon con la planta del pie izquierdo	El deportista se perfilara para realizar primero conduccion con la planta de uno de sus pies de un platillo a otro y luego lo alternara con la planta del otro pie
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	7/06/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Desarrollar los diferentes tipos de control a ras de piso			SESION	2

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Los deportistas expresaran en que situaciones de juego deberan cumplir con el valor a trabajar en la sesion.	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.	FASE INICIAL — Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realizara el predeportivo de captura a la bandera.	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan trabajar en equipo para poder lograr el objetivo de la dinamica
15 MIN.	FASE CENTRAL — Control de balon	EJERCICIO 1	Control estatico con borde interno del pie derecho, control estatico con borde interno del pie izquierdo.	Se delimita una zona de 20 metros donde el deportista controlara el balon con el borde interno de su pie derecho luego de un pase de un compañero y luego se realizara el mismo trabajo
15 MIN.	FASE CENTRAL — Control de balon	EJERCICIO 2	Control dirigido del balon con borde interno del pie derecho, control dirigido del balon con borde interno del pie izquierdo.	Se ubican por parejas a una distancia de 30 metros y uno de los dos deportistas tendra balon, luego el deportista con el balon realizara una entrega y el saldra en busca del balon para de esta manera realizar un control del util hacia adelante.
15 MIN.	FASE CENTRAL — Control de balon	EJERCICIO 3	Control de balon con planta del pie derecho, control de balon con la planta del pie izquierdo	El deportista intentara realizar uno de los controles menos comunes en el futbol y sera con la planta del pie a una distancia de 10 metros del lanzamiento del balon.
30 MIN.	FASE CENTRAL — Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL — vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
	FASE FINAL — Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

FA

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

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	9/06/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TECNICA PARA PODER CONTROLAR BALONES A MEDIA ALTURA			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Importancia del compañerismo en el deporte y especificamente en el futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza el predeportivo de micos a sus palos.	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Control de balon	EJERCICIO 1	Control de balon con muslo de la pierna derecha, control de balon con el muslo de la pierna izquierda.	Se delimita una zona de 10 metros donde el deportista conducira el balon con el borde externo de su pie derecho en linea recta y luego lo realizara con obstaculos y luego lo alternara en el
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 2	Control de balon con el borde interno del pie derecho sin que este sobre el piso , control de balon con el borde interno del pie izquierdo cuando el pie esta en el aire.	Los deportistas se ubican por parejas frente e frente a una distancia de 5 metros donde uno de los dos le lanzara el balon aereo y el compañero lo controlara con el borde interno antes de que toque el piso, el trabajo se repetira alternando las dos piernas.
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 3	Control de balon con el enpeine derecho del pie, control del balon con el enpeine izquierdo del pie	Los deportistas se ubican por parejas frente e frente a una distancia de 5 metros donde uno de los dos le lanzara el balon aereo y el compañero lo controlara con el enpeine del pie antes de que toque el piso, el trabajo se repetira alternando las
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Jugadas de ataque donde simpre los que atacan van en superioridad numerica	se plasmaran jugadas de 2 contra 1, 3 contra 2, 4 contra 3 etc, siempre esperando que el deportista mejore en la toma de desiciones.
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	JUSTICIA	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	11/06/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Lograr controlar el balon cuando viene por encima de la cintura			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la justicia y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco por medio de alargues cortos de 5,10 y 15 metros	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera continua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Control de balon	EJERCICIO 1	Control del balon con el pecho	Los deportistas se ubicaran por parejas a una distancia de 10 metros donde uno de los dos tomara el balon con la mano y se lo lanzara al compañero lo mas alto posible y el compañero
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 2	Control de balon con la cabeza	los deportistas se ubicaran por parejas a una distancia de 5 metros donde uno de los dos tomara el balon con la mano y se lo lanzara al compañero lo mas alto posible y el compañero lo controlara con la cabeza.
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 3	control dirigido con pecho o con cabeza	El deportista se perfilara para realizar un optimo control dirigido hacia campo contrario.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

FA

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

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	JUSTICIA	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	14/06/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	ENTREGAR O PASAR EL BALON A RAS DE PISO CON PRECISION			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la justicia y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza un trabajo de uno contra uno para relaizar tenencia de balon.	los deportistas se ubican por parejas con balon y al sivato iniciaran un uno contra uno para mantener el balon en posesion.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Entrega o pase	EJERCICIO 1	Entrega del balon a ras de piso con borde interno	El deportista realizara entregas de balon con borde interno a un compañero que se encontrara en un punto fijo
15 MIN.		Entrega o pase	EJERCICIO 2	Entrega del balon con enpeine	El deportista realizara entregas de balon con ambos perfiles y a diferentes distancias.
15 MIN.		Entrega o pase	EJERCICIO 3	Entrega de balon con borde externo	los deportistas efectuaran pases con el borde externo de ambos pies, desde diferentes distancias.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	JUSTICIA	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	16/06/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	COMPRENDER LAS DIFERENTES POSICIONES DEL FUTBOL			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la justicia y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo del gato y el raton	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Comprension del juego	EJERCICIO 1	Control y entrega de balon	El deportista controlara el balon con borde interno del pie derecho y con ese mismo borde interno devolvera el balon a su compañero
15 MIN.		Comprension del juego	EJERCICIO 2	Conduccion y entrega de balon	El deportista conducira balon entre obstaculos y luego realizara un pase a un punto fijo.
15 MIN.		Comprension del juego	EJERCICIO 3	Entrega de balon a una intencion	Los deportistas se ubicaran a una distancia de 10 metros donde uno de los dos se desplazara hasta donde esta su compañero devolviendole el balon de primera intencion con borde interno.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	practica de juego 7 contra 7	los deportistas realizaran practica de futbol donde se pondra en practica la conduccion, el control y la buena entrega del balon.
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

FA

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

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	LEALTAD	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	18/06/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TECNICA INDIVIDUAL			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la lealtad y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Conduccion	EJERCICIO 1	Conduccion de balon con el borde externo del pie derecho, conduccion de balon con el borde externo del pie izquierdo,	Se delimita una zona de 10 metros donde el deportista conducira el balon con el borde externo de su pie derecho en linea recta y luego lo realizara con obstaculos y luego lo alternara en el
15 MIN.		Conduccion	EJERCICIO 2	Conduccion de balon con el borde interno del pie derecho, conduccion de balon con el borde interno del pie izquierdo	Se realiza una fila de conos donde el deportista debera driblarlos sin tocarlos y utilizando solo el borde interno de sus pies.
15 MIN.		Conduccion	EJERCICIO 3	Conduccion de balon con la planta del pie derecho, conduccion de balon con la planta del pie izquierdo	El deportista se perfilara para realizar primero conduccion con la planta de uno de sus pies de un platillo a otro y luego lo alternara con la planta del otro pie
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	LEALTAD	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	21/06/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TECNICA INDIVIDUAL			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la lealtad y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Control de balon	EJERCICIO 1	Control de balon con muslo de la pierna derecha, control de balon con el muslo de la pierna izquierda.	Se delimita una zona de 10 metros donde el deportista conducira el balon con el borde externo de su pie derecho en linea recta y luego lo realizara con obstaculos y luego lo alternara en el
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 2	Control de balon con el borde interno del pie derecho sin que este sobre el piso , control de balon con el borde interno del pie izquierdo cuando el pie esta en el aire.	Los deportistas se ubican por parejas frente e frente a una distancia de 5 metros donde uno de los dos le lanzara el balon aereo y el compañero lo controlara con el borde interno antes de que toque el piso, el trabajo se repetira alternando las dos piernas.
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 3	Control de balon con el enpeine derecho del pie, control del balon con el enpeine izquierdo del pie	Los deportistas se ubican por parejas frente e frente a una distancia de 5 metros donde uno de los dos le lanzara el balon aereo y el compañero lo controlara con el enpeine del pie antes de que toque el piso, el trabajo se repetira alternando las
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

FA

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

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	LEALTAD	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	23/06/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TACTICA GRUPAL			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la lelatad y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	tactica	EJERCICIO 1	Rotacion de balon entre los cuatro jugadores de fondo	Los deportistas se ubican en una linea de 4 distantes uno de otro a diez metros y empiezan a rotar el balon.
15 MIN.		tactica	EJERCICIO 2	trabajo de pivoteo con remate al arco	Los deportistas realizaran una fila con balon para realizar un pase largo a un jugador que estara de espalda al arco y este devolvera el balon a un costado, luego el jugador que inicio la jugada llegara a rematar al arco.
15 MIN.		tactica	EJERCICIO 3	Intercambio de posiciones entre volantes y delanteros	Los deportistas realizaran desplazamientos en diagonal en campo contrario para realizar distraccion y generar espacios.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	25/06/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TACTICA GRUPAL			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	El deportista desarrollara en su mente momentos donde cree que es importante el desarrollar el trabajo en equipo y luego los expresara ante sus compañeros	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Tactica	EJERCICIO 1	Rotacion de balon entre los cuatro jugadores de fondo	Los deportistas se ubican en una linea de 4 distantes uno de otro a diez metros y empiezan a rotar el balon.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 2	trabajo de pivoteo con remate al arco	Los deportistas realizaran una fila con balon para realizar un pase largo a un jugador que estara de espalda al arco y este devolvera el balon a un costado, luego el jugador que inicio la jugada llegara a rematar al arco.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 3	Intercambio de posiciones entre volantes y delanteros	Los deportistas realizaran desplazamientos en diagonal en campo contrario para realizar distraccion y generar espacios.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	28/06/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TACTICA GRUPAL			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es el res trabajo en equipo y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Tactica	EJERCICIO 1	Rotacion de balon entre los cuatro jugadores de fondo	Los deportistas se ubican en una linea de 4 distantes uno de otro a diez metros y empiezan a rotar el balon.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 2	trabajo de pivoteo con remate al arco	Los deportistas realizaran una fila con balon para realizar un pase largo a un jugador que estara de espalda al arco y este devolvera el balon a un costado, luego el jugador que inicio la jugada llegara a rematar al arco.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 3	Intercambio de posiciones entre volantes y delanteros	Los deportistas realizaran desplazamientos en diagonal en campo contrario para realizar distraccion y generar espacios.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

FA

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

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	30/06/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TACTICA GRUPAL			SESION	12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es el trabajo en equipo y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Tactica	EJERCICIO 1	Rotacion de balon entre los cuatro jugadores de fondo	Los deportistas se ubican en una linea de 4 distantes uno de otro a diez metros y empiezan a rotar el balon.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 2	trabajo de pivoteo con remate al arco	Los deportistas realizaran una fila con balon para realizar un pase largo a un jugador que estara de espalda al arco y este devolvera el balon a un costado, luego el jugador que inicio la jugada llegara a rematar al arco.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 3	Intercambio de posiciones entre volantes y delanteros	Los deportistas realizaran desplazamientos en diagonal en campo contrario para realizar distraccion y generar espacios.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	2/06/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	CONOCER LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO DEL PIE			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es el compañerismo y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con un predeportivo.	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Conduccion	EJERCICIO 1	Conduccion de balon con el borde externo del pie derecho, conduccion de balon con el borde externo del pie izquierdo,	Se delimita una zona de 10 metros donde el deportista conducira el balon con el borde externo de su pie derecho en linea recta y luego lo realizara con obstaculos y luego lo alternara en el
15 MIN.		Conduccion	EJERCICIO 2	Conduccion de balon con el borde interno del pie derecho, conduccion de balon con el borde interno del pie izquierdo	Se realiza una fila de conos donde el deportista debera driblarlos sin tocarlos y utilizando solo el borde interno de sus pies.
15 MIN.		Conduccion	EJERCICIO 3	Conduccion de balon con la planta del pie derecho, conduccion de balon con la planta del pie izquierdo	El deportista se perfilara para realizar primero conduccion con la planta de uno de sus pies de un platillo a otro y luego lo alternara con la planta del otro pie
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

FA

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

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	7/06/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Desarrollar los diferentes tipos de control a ras de piso			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Los deportistas expresaran en que situaciones de juego deberan cumplir con el valor a trabajar en la sesion.	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realizara el predeportivo de captura a la bandera.	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan trabajar en equipo para poder lograr el objetivo de la dinamica
15 MIN.	FASE CENTRAL	Control de balon	EJERCICIO 1	Control estatico con borde interno del pie derecho, control estatico con borde interno del pie izquierdo.	Se delimita una zona de 20 metros donde el deportista controlara el balon con el borde interno de su pie derecho luego de un pase de un compañero y luego se realizara el mismo trabajo
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 2	Control dirigido del balon con borde interno del pie derecho, control dirigido del balon con borde interno del pie izquierdo.	Se ubican por parejas a una distancia de 30 metros y uno de los dos deportistas tendra balon, luego el deportista con el balon realizara una entrega y el saldra en busca del balon para de esta manera realizar un control del util hacia adelante.
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 3	Control de balon con planta del pie derecho, control de balon con la planta del pie izquierdo	El deportista intentara realizar uno de los controles menos comunes en el futbol y sera con la planta del pie a una distancia de 10 metros del lanzamiento del balon.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

FA

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

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	9/06/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TECNICA PARA PODER CONTROLAR BALONES A MEDIA ALTURA			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Importancia del compañerismo en el deporte y especificamente en el futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza el predeportivo de micos a sus palos.	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Control de balon	EJERCICIO 1	Control de balon con muslo de la pierna derecha, control de balon con el muslo de la pierna izquierda.	Se delimita una zona de 10 metros donde el deportista conducira el balon con el borde externo de su pie derecho en linea recta y luego lo realizara con obstaculos y luego lo alternara en el
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 2	Control de balon con el borde interno del pie derecho sin que este sobre el piso , control de balon con el borde interno del pie izquierdo cuando el pie esta en el aire.	Los deportistas se ubican por parejas frente e frente a una distancia de 5 metros donde uno de los dos le lanzara el balon aereo y el compañero lo controlara con el borde interno antes de que toque el piso, el trabajo se repetira alternando las dos piernas.
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 3	Control de balon con el enpeine derecho del pie, control del balon con el enpeine izquierdo del pie	Los deportistas se ubican por parejas frente e frente a una distancia de 5 metros donde uno de los dos le lanzara el balon aereo y el compañero lo controlara con el enpeine del pie antes de que toque el piso, el trabajo se repetira alternando las
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Jugadas de ataque donde simpre los que atacan van en superioridad numerica	se plasmaran jugadas de 2 contra 1, 3 contra 2, 4 contra 3 etc, siempre esperando que el deportista mejore en la toma de desiciones.
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	JUSTICIA	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	11/06/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Lograr controlar el balon cuando viene por encima de la cintura			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la justicia y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco por medio de alargues cortos de 5,10 y 15 metros	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera continua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Control de balon	EJERCICIO 1	Control del balon con el pecho	Los deportistas se ubicaran por parejas a una distancia de 10 metros donde uno de los dos tomara el balon con la mano y se lo lanzara al compañero lo mas alto posible y el compañero
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 2	Control de balon con la cabeza	los deportistas se ubicaran por parejas a una distancia de 5 metros donde uno de los dos tomara el balon con la mano y se lo lanzara al compañero lo mas alto posible y el compañero lo controlara con la cabeza.
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 3	control dirigido con pecho o con cabeza	El deportista se perfilara para realizar un optimo control dirigido hacia campo contrario.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

FA

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

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	JUSTICIA	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	14/06/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	ENTREGAR O PASAR EL BALON A RAS DE PISO CON PRECISION			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la justicia y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza un trabajo de uno contra uno para relaizar tenencia de balon.	los deportistas se ubican por parejas con balon y al sivato iniciaran un uno contra uno para mantener el balon en posesion.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Entrega o pase	EJERCICIO 1	Entrega del balon a ras de piso con borde interno	El deportista realizara entregas de balon con borde interno a un compañero que se encontrara en un punto fijo
15 MIN.		Entrega o pase	EJERCICIO 2	Entrega del balon con enpeine	El deportista realizara entregas de balon con ambos perfiles y a diferentes distancias.
15 MIN.		Entrega o pase	EJERCICIO 3	Entrega de balon con borde externo	los deportistas efectuaran pases con el borde externo de ambos pies, desde diferentes distancias.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

FA

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

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	JUSTICIA	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	16/06/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	COMPRENDER LAS DIFERENTES POSICIONES DEL FUTBOL			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la justicia y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo del gato y el raton	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Comprension del juego	EJERCICIO 1	Control y entrega de balon	El deportista controlara el balon con borde interno del pie derecho y con ese mismo borde interno devolvera el balon a su compañero
15 MIN.		Comprension del juego	EJERCICIO 2	Conduccion y entrega de balon	El deportista conducira balon entre obstaculos y luego realizara un pase a un punto fijo.
15 MIN.		Comprension del juego	EJERCICIO 3	Entrega de balon a una intencion	Los deportistas se ubicaran a una distancia de 10 metros donde uno de los dos se desplazara hasta donde esta su compañero devolviendole el balon de primera intencion con borde interno.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	practica de juego 7 contra 7	los deportistas realizaran practica de futbol donde se pondra en practica la conduccion, el control y la buena entrega del balon.
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	LEALTAD	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	18/06/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TECNICA INDIVIDUAL			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la lealtad y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Conduccion	EJERCICIO 1	Conduccion de balon con el borde externo del pie derecho, conduccion de balon con el borde externo del pie izquierdo,	Se delimita una zona de 10 metros donde el deportista conducira el balon con el borde externo de su pie derecho en linea recta y luego lo realizara con obstaculos y luego lo alternara en el
15 MIN.		Conduccion	EJERCICIO 2	Conduccion de balon con el borde interno del pie derecho, conduccion de balon con el borde interno del pie izquierdo	Se realiza una fila de conos donde el deportista debera driblarlos sin tocarlos y utilizando solo el borde interno de sus pies.
15 MIN.		Conduccion	EJERCICIO 3	Conduccion de balon con la planta del pie derecho, conduccion de balon con la planta del pie izquierdo	El deportista se perfilara para realizar primero conduccion con la planta de uno de sus pies de un platillo a otro y luego lo alternara con la planta del otro pie
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

FA

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

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	LEALTAD	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	21/06/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TECNICA INDIVIDUAL			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la lealtad y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Control de balon	EJERCICIO 1	Control de balon con muslo de la pierna derecha, control de balon con el muslo de la pierna izquierda.	Se delimita una zona de 10 metros donde el deportista conducira el balon con el borde externo de su pie derecho en linea recta y luego lo realizara con obstaculos y luego lo alternara en el
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 2	Control de balon con el borde interno del pie derecho sin que este sobre el piso , control de balon con el borde interno del pie izquierdo cuando el pie esta en el aire.	Los deportistas se ubican por parejas frente e frente a una distancia de 5 metros donde uno de los dos le lanzara el balon aereo y el compañero lo controlara con el borde interno antes de que toque el piso, el trabajo se repetira alternando las dos piernas.
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 3	Control de balon con el enpeine derecho del pie, control del balon con el enpeine izquierdo del pie	Los deportistas se ubican por parejas frente e frente a una distancia de 5 metros donde uno de los dos le lanzara el balon aereo y el compañero lo controlara con el enpeine del pie antes de que toque el piso, el trabajo se repetira alternando las
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	LEALTAD	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	23/06/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TACTICA GRUPAL			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la lelatad y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	tactica	EJERCICIO 1	Rotacion de balon entre los cuatro jugadores de fondo	Los deportistas se ubican en una linea de 4 distantes uno de otro a diez metros y empiezan a rotar el balon.
15 MIN.		tactica	EJERCICIO 2	trabajo de pivoteo con remate al arco	Los deportistas realizaran una fila con balon para realizar un pase largo a un jugador que estara de espalda al arco y este devolvera el balon a un costado, luego el jugador que inicio la jugada llegara a rematar al arco.
15 MIN.		tactica	EJERCICIO 3	Intercambio de posiciones entre volantes y delanteros	Los deportistas realizaran desplazamientos en diagonal en campo contrario para realizar distraccion y generar espacios.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

FA

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

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	25/06/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TACTICA GRUPAL			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	El deportista desarrollara en su mente momentos donde cree que es importante el desarrollar el trabajo en equipo y luego los expresara ante sus compañeros	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Tactica	EJERCICIO 1	Rotacion de balon entre los cuatro jugadores de fondo	Los deportistas se ubican en una linea de 4 distantes uno de otro a diez metros y empiezan a rotar el balon.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 2	trabajo de pivoteo con remate al arco	Los deportistas realizaran una fila con balon para realizar un pase largo a un jugador que estara de espalda al arco y este devolvera el balon a un costado, luego el jugador que inicio la jugada llegara a rematar al arco.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 3	Intercambio de posiciones entre volantes y delanteros	Los deportistas realizaran desplazamientos en diagonal en campo contrario para realizar distraccion y generar espacios.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	28/06/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TACTICA GRUPAL			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es el res trabajo en equipo y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Tactica	EJERCICIO 1	Rotacion de balon entre los cuatro jugadores de fondo	Los deportistas se ubican en una linea de 4 distantes uno de otro a diez metros y empiezan a rotar el balon.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 2	trabajo de pivoteo con remate al arco	Los deportistas realizaran una fila con balon para realizar un pase largo a un jugador que estara de espalda al arco y este devolvera el balon a un costado, luego el jugador que inicio la jugada llegara a rematar al arco.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 3	Intercambio de posiciones entre volantes y delanteros	Los deportistas realizaran desplazamientos en diagonal en campo contrario para realizar distraccion y generar espacios.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS
MUNICIPIO	NEMOCON	FECHA	30/06/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TACTICA GRUPAL			SESION	12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es el trabajo en equipo y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Tactica	EJERCICIO 1	Rotacion de balon entre los cuatro jugadores de fondo	Los deportistas se ubican en una linea de 4 distantes uno de otro a diez metros y empiezan a rotar el balon.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 2	trabajo de pivoteo con remate al arco	Los deportistas realizaran una fila con balon para realizar un pase largo a un jugador que estara de espalda al arco y este devolvera el balon a un costado, luego el jugador que inicio la jugada llegara a rematar al arco.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 3	Intercambio de posiciones entre volantes y delanteros	Los deportistas realizaran desplazamientos en diagonal en campo contrario para realizar distraccion y generar espacios.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 10

SEGÚN CRONOGRAMA LA SEGUNDA TOMA DE EVALUACIONES SE REALIZARÁ EN EL MES DE SEPTIEMBRE

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

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 11

CERTICACION ESCANEADA EN UNA SOLA HOJA GRANDE Y LEGIBLE

CERTIFICACION DEL MUNICIPIO



NIT 832.002.139-2

CERTIFICACION

EL DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE NEMOCON

HACE CONSTAR:

Que, el Instructor **JHON JAIRO CHAVEZ SALAS**, identificado con cedula de ciudadanía número 2.986.989, presto sus servicios como Instructor de la Escuela de Formación Deportiva de **FUTBOL** de manera presencial durante el periodo comprendido entre el 01 al 30 de JULIO de 2023. Cumpliendo con las obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

La presente se expide a los treinta (30) días del mes de JULIO de 2023.

CARLOS ARTURO RODRIGUEZ ARGUELLO
Profesional en Cultura Física, Deporte y Recreación
Director Ejecutivo I.M.R.D.N.

Powered by CamScanner

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 12

FOTO REUNION DE FESTIVALES

SEGUN CRONOGRAMA LOS FESTIVALES DEPORTIVOS SE REALIZARAN EN EL MES DE AGOSTO

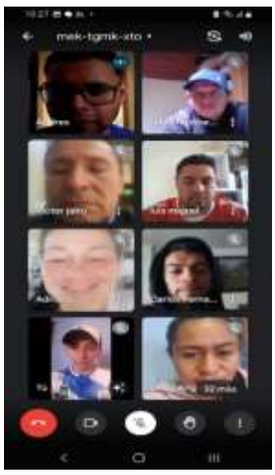
PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 13

FOTOS REUNIONES







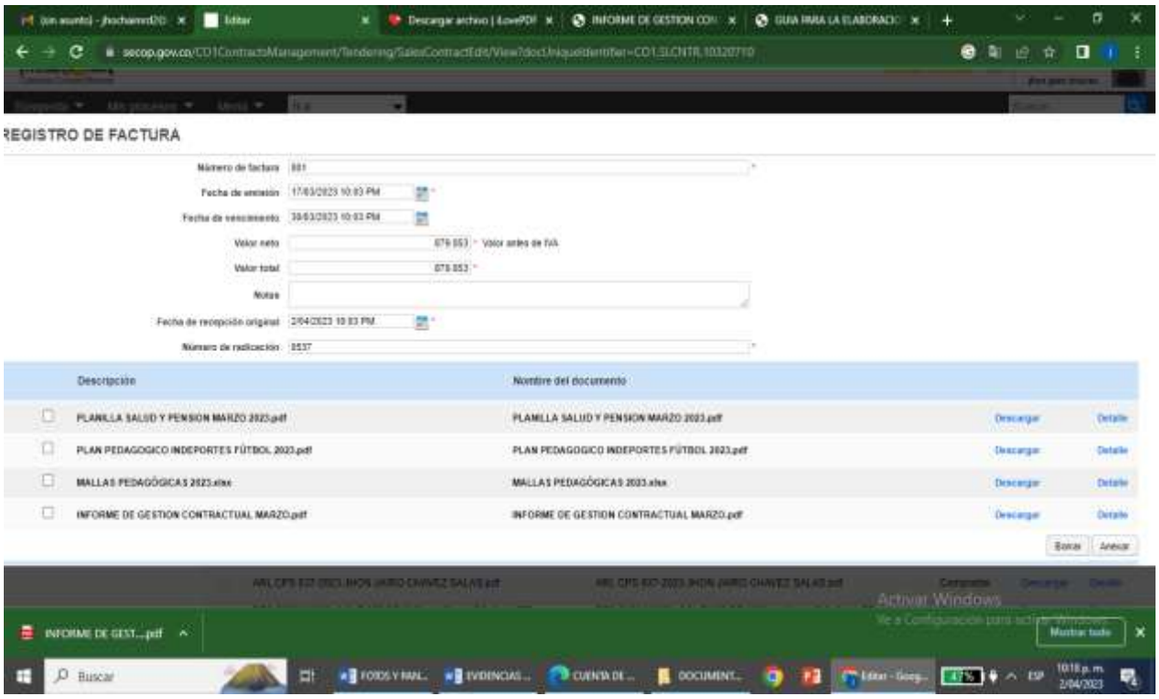


OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 14

SE ESTÁ A LA ESPERA DE LA ENTREGA DEL FORMATO ÚNICO DE INVENTARIO DOCUMENTAL (FUID) POR PARTE DE LA SUBGERENCIA ADMINISTRATIVA Y FINANCIERA.

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 15

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



OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 16

FICHAS DE INSCRIPCION Y EXCEL DE BENEFICIARIOS

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FOTO

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: FUTBOL - BALONCESTO.

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: DAVID ALEJANDRO
APELLIDOS: CASTELLANOS NIÑO
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 08 MES 11 AÑO 2013
Número de Identificación: 1049.644.099
Año que cursa: 3RO **Nombre de la Institución Educativa** SAN JUAN DIEGO
Edad: 9 **Talla de Calzado:** 38 **Talla pantaloneta:** 16 **Talla Camiseta:** 16
Dirección y Lugar de Domicilio: K3 Apt. 153 - Nemocon - Centro
Nombres y Apellidos del padre: FABIAN ANTONIO CASTELLANOS
Documento de identidad: 1060.303.530 **de** COCAITA - BOYACA.
Teléfono: 3204813786.
Nombres y Apellidos de la madre: ANDREA PAOLA NIÑO MARTINEZ
Documento de identidad: 1051.290890 **de** TUNJA
Teléfono: 3204813786
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: ANDREA PAOLA NIÑO
Teléfono en caso de emergencia: 3204813786

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN
Sexo: femenino___ masculino X intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____bisexual___heterosexual____transexual____
Identificación de Genero: cisgenero____transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento NO conflicto armado NO
en condición de discapacidad NO familia en emergencia social y catastrófica NO
minoría étnica NO repatriados NO primera infancia NO habitante de calle NO ninguna X
Discapacidad: fisica____visual____auditiva____intelectual____psicosocial____
Sordoceguera_____**múltiple**_____**ninguna** X
Grupo Étnico: indigenas_____afrocolombianos/negritudes____palequero____room_____
raizal___otros___X
Lenguas: castellano X indigena____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: N.A.
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____NO X Cual_____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ____NO X Cual_____
ALERGICO A: AMOXICILINA
Tipo de Sangre RH: O+

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

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

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

David Alejandro Castellanos Niño
Firma del Menor:
T.I: 1049644099
CELULAR 3204813786

Firma del acudiente:
CELULAR 3204813786

INSTRUCTOR DEPORTIVO :
CC :
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Foto

Disciplina deportiva: Futbol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Juan Camilo
APELLIDOS: Salamanca Casallas
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 21 MES 08 AÑO 2015
Número de Identificación: 1032315024
Año que cursa: 3° **Nombre de la Institución Educativa** San Juan Diego
Edad: 7 años **Talla de Calzado:** 29 **Talla pantaloneta:** 8 **Talla Camiseta:** 8
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda Chocua
Nombres y Apellidos del padre: José Salamanca Mahecha
Documento de identidad: 1069099701 **de** Nemocón
Teléfono: 3143579082
Nombres y Apellidos de la madre: Cristina Casallas Bucéfo
Documento de identidad: 1069099710 **de** Nemocón
Teléfono: 3138777978
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: José Salamanca Mahecha
Teléfono en caso de emergencia: 3143579082

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino___ masculino X intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____bisexual____heterosexual X transexual____
Identificación de Genero: cisgenero X transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento____conflicto armado____
en condición de discapacidad____familia en emergencia social y catastrófica____
minoría étnica____repatriados____primera infancia____habitante de calle____ninguna X
Discapacidad: física____visual____auditiva____intelectual____psicosocial____
Sordoceguera____múltiple____ninguna X
Grupo Étnico: indígenas____afrocolombianos/negritudes____palequero____room____
raizal___otros____
Lenguas: castellano X indígena____criolla____romani____señas___lengua extranjera____
Sector Residencial: urbano____rural X

3.INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI ____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: ____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual ____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual ____
ALERGICO A: ____
Tipo de Sangre RH: A positivo

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.**

Juan Camilo Salamanca
Firma del Menor:
T.I: 1032315024
CELULAR 3143579082

Firma del acudiente
C.C 1069099701
CELULAR 3143579082

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: _____

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Samuel Antonio Garzon Leon
APELLIDOS: Garzon Leon
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 07 MES 01 AÑO 2015
Número de Identificación: 1069700782
Año que cursa: 3ª Nombre de la Institución Educativa Centro Educativo San Juan Diego
Edad: 8 años Talla de Calzado: 35 Talla pantaloneta: 16 Talla Camiseta: 16.
Dirección y Lugar de Domicilio: Kra. 9-#7-77 Conjunto Rubi. Apto 2-207 Nemocón
Nombres y Apellidos del padre: Hector Antonio Garzon Bello
Documento de identidad: 86067600 de V/cio (meta).
Teléfono: 3123106097
Nombres y Apellidos de la madre: Yuri leon Sanchez
Documento de identidad: 68252127 de Arauquita (Arauca)
Teléfono: 3112047163.
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Yuri leon Sanchez.
Teléfono en caso de emergencia: 3112047163.

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN
Sexo: femenino___ masculino X intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____bisexual___heterosexual____transexual____
Identificación de Genero: cisgenero____transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento____conflicto armado____
en condición de discapacidad____familia en emergencia social y catastrófica____
minoria étnica____repatriados____primera infancia____habitante de calle____ninguna X
Discapacidad: fisica____visual____auditiva____intelectual____psicosocial____
Sordoceguera____múltiple____ninguna____
Grupo Étnico: indigenas____afrocolombianos/negritudes____palequero____room____
raizal___otros_____
Lenguas: castellano X indigena____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 X NO____ Cual Rinitis Aguda.
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____NO X Cual_____
ALERGICO A: Gluten.
Tipo de Sangre RH: A+

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 fotografia.

INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2023

FOTO

Disciplina deportiva: _____

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Rubca Yessid
APELLIDOS: Jacome Fontecha
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 26 MES 05 AÑO 2017
Número de Identificación: _____
Año que cursa: Primero Nombre de la Institución Educativa La Esperanza
Edad: 6 Talla de Calzado: 30 Talla pantaloneta: 12 Talla Camiseta: 12
Dirección y Lugar de Domicilio: Cr 7A # 11-23 San José de Maipo
Nombres y Apellidos del padre: Rubin Jacome Ramirez
Documento de identidad: 1094831386 de _____
Teléfono: 3015275301
Nombres y Apellidos de la madre: Yuli Esther Fontecha Diaz
Documento de identidad: 1094829621 de _____
Teléfono: 318 3206291
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Yuli Esther Fontecha Diaz
Teléfono en caso de emergencia: 3183206291

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN
Sexo: femenino___ masculino X intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____bisexual___heterosexual X transexual____
Identificación de Genero: cisgenero____transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento_x_conflicto armado____
en condición de discapacidad____familia en emergencia social y catastrófica____
minoría étnica____repatriados___primera infancia___habitante de calle____ninguna____
Discapacidad: física___visual___auditiva___intelectual___psicosocial____
Sordoceguera____múltiple____ninguna____
Grupo Étnico: indígenas____afrocolombianos/negritudes___palequero___room____
raizal___otros_____
Lenguas: castellano X indigena___criolla___romaní____señas___lengua extranjera____
Sector Residencial: urbano X rural____

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

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.
El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus 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.

Yessid
Firma del Menor:
T.I: _____
CELULAR_____

Yuli Diaz
Firma del acudiente
C.C_____
CELULAR_____

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección
Teléfono:
Email

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

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

INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

FOTO

Disciplina deportiva: futbol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR

NOMBRES: Anderssan DAVID G
APELLIDOS: Gutierrez Rodriguez
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA ___ MES ___ AÑO ___
Número de Identificación: 1094 832 524 1094 832 524
Año que cursa: 2 Nombre de la Institución Educativa: Gabriela
Edad: 8 Talla de Calzado: 30 Talla pantaloneta: 10 Talla Camiseta: 10
Dirección y Lugar de Domicilio: Carrera 6 # 8 - 11 Barrio San Rafael
Nombres y Apellidos del padre: Eder Gutierrez Yate
Documento de identidad: 1095 88 60 de cadoza cesar
Teléfono: 324 313 88 69
Nombres y Apellidos de la madre: Lidia Rodriguez
Documento de identidad: 37 16 08 04 de Puerto Santander
Teléfono: 301 378 6068
Nombres y Apellidos del Responsable que Inscribe: _____
Teléfono en caso de emergencia: _____

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino___ masculino ___ intersexual___
Orientación Sexual: homosexual___bisexual___heterosexual___transexual___
Identificación de Genero: cisgenero___transgenero___
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento_X_conflicto armado___
en condición de discapacidad___familia en emergencia social y catastrófica___
minoría étnica___repatriados___primera infancia___habitante de calle___ninguna___
Discapacidad: física___visual___auditiva___intelectual___psicosocial___
Sordoceguera___múltiple___ninguna___
Grupo Étnico: indígenas___afrocolombianos/negritudes___palequero___room___
raizal___otros___
Lenguas: castellano___indígena___criolla___romaní___señas___lengua extranjera___
Sector Residencial: urbano X rural___

3.INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI ___ NO X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ___ NO X Cual ___
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ___ NO X Cual ___
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: O7

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
T.I: 1094 932 524
CELULAR ___

Lidia Rodriguez
Firma del acudiante
C.C 37 16 08 04
CELULAR 301 378 6068

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección
Teléfono
Email

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

FOTO

Disciplina deportiva: futbol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Emanuel David
APELLIDOS: Barreto Grande
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 05 **MES** 11 **AÑO** 2014
Número de Identificación: 1222208586
Año que cursa: 3° **Nombre de la Institución Educativa** Centro Educativo San Juan Diego
Edad: 8 **Talla de Calzado:** 34 **Talla pantaloneta:** 12 **Talla Camiseta:** 12
Dirección y Lugar de Domicilio: Cra 7 n 5-38
Nombres y Apellidos del padre: Jorge Ismael Barreto Urrego
Documento de identidad: 80376961 **de** Gachetá, Cund.
Teléfono: 3194580439
Nombres y Apellidos de la madre: Irma Yolanda Grande Murcia
Documento de identidad: 20458266 **de** Cucunubá, Cund.
Teléfono: 3233062170
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Irma Yolanda Grande Murcia.
Teléfono en caso de emergencia: 3112741376/3233062170

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN
Sexo: femenino___ masculino X intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____bisexual___heterosexual X transexual____
Identificación de Genero: cisgenero X transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento____conflicto armado____
en condición de discapacidad____familia en emergencia social y catastrófica____
minoría étnica____repatriados____primera infancia____habitante de calle____ninguna____
Discapacidad: física____visual____auditiva____intelectual____psicosocial____
Sordoceguera____múltiple____ninguna____
Grupo Étnico: indígenas____afrocolombianos/negritudes____palequero____room____
raizal___otros_____
Lenguas: castellano X indígena____criolla____romaní____señas___lengua extranjera____
Sector Residencial: urbano X rural____

3.INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI _____ **NO** X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ **NO** X **Cual** _____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ **NO** X **Cual** _____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: O+

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

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus 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.**

Emanuel
Firma del Menor:
T.I: 1222208586
CELULAR 3233062170

Irma Yolanda Grande
Firma del acudiente:
C.C 20458266
CELULAR 3233062170

INSTRUCTOR DEPORTIVO :
CC :
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

FOTO

Disciplina deportiva: Futbol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Manuel Estebana Romero lombana
APELLIDOS:
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 26 MES 08 AÑO 2013
Número de Identificación: 1.069.100.432
Año que cursa: 4 **Nombre de la Institución Educativa** San Francisco de Asis.
Edad: 9 **Talla de Calzado:** 32 **Talla pantaloneta:** 12 **Talla Camiseta:** 12
Dirección y Lugar de Domicilio: Barrio Divino niño
Nombres y Apellidos del padre: Edgar Ivan Romero Otalora.
Documento de identidad: 3103561 de Nemocon.
Teléfono: 3138583483.
Nombres y Apellidos de la madre: Nelly Yohana lombana Suárez
Documento de identidad: 20.360166 de Nemocón
Teléfono: 313 8583483.
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Edgar Ivan Romero Otalora.
Teléfono en caso de emergencia: 3133290830.

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino___ masculino X intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____bisexual___heterosexual____transexual____
Identificación de Genero: cisgenero____transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento____conflicto armado____
en condición de discapacidad____familia en emergencia social y catastrófica____
minoría étnica____repatriados___primera infancia___habitante de calle____ninguna X
Discapacidad: física___visual___auditiva___intelectual___psicosocial____
Sordoceguera____múltiple____ninguna X
Grupo Étnico: indígenas____afrocolombianos/negritudes___palequero___room____
raizal__otros_____
Lenguas: castellano___indígena___criolla___romaní____señas__lengua extranjera____
Sector Residencial: urbano X rural____

3.INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI X NO
Especifique el lugar de la fractura: Antebrazo
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____NO X Cual
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ____NO X Cual
ALERGICO A: Ninguno hasta el momento.
Tipo de Sangre RH: AB+

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.**

Manuel Romero Lombana
Firma del Menor:
T.I: 1.069.100.432
CELULAR 3224794336.

Ivan Romero O.
Firma del acudiente:
C.C 3103561
CELULAR: 3133290830

INSTRUCTOR DEPORTIVO :
CC :
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

/CundiGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FOTO

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: Futbol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Rodrigo Fernando
APELLIDOS: Garzon Gutierrez
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 20 MES 05 AÑO 2016
Número de Identificación: 1069101235
Año que cursa: 2° **Nombre de la Institución Educativa** San Juan diego
Edad: 6 **Talla de Calzado:** 29 **Talla pantaloneta:** 10 **Talla Camiseta:** 10
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda Oratorio Inte Girasol
Nombres y Apellidos del padre: Leandro Rodrigo Garzón
Documento de identidad: 3103661 **de** Venecon
Teléfono: 316 256 6716
Nombres y Apellidos de la madre: Yolenys Gutierrez
Documento de identidad: 52.936 974 **de** Bogota
Teléfono: 311455 3783
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Yolenys Gutierrez Gale.
Teléfono en caso de emergencia: 311455 37 83 - 316 256 6716

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN
Sexo: femenino___ masculino _X_ intersexual_____
Orientación Sexual: homosexual_____bisexual____heterosexual_____transexual_____
Identificación de Genero: cisgenero_____transgenero_____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento_____conflicto armado_____
en condición de discapacidad_____familia en emergencia social y catastrófica_____
minoría étnica_____repatriados____primera infancia____habitante de calle_____ninguna_____
Discapacidad: física____visual____auditiva____intelectual____psicosocial_____
Sordoceguera_____múltiple_____ninguna_____
Grupo Étnico: indígenas_____afrocolombianos/negritudes____palequero____room_____
raizal___otros_____
Lenguas: castellano____indígena____criolla____romaní_____señas___lengua extranjera_____
Sector Residencial: urbano____rural_X_

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

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:

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: Futbal

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Luis Matias
APELLIDOS: Sepúlveda León
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 26 MES 01 AÑO 2017
Número de Identificación: 1097136329
Año que cursa: 101 Nombre de la Institución Educativa Gabriela Mistral
Edad: 6 Talla de Calzado: 30 Talla pantaloneta: 10 Talla Camiseta: 10
Dirección y Lugar de Domicilio: Calle 3A #6-32 Barrio los Hornos
Nombres y Apellidos del padre: Thon Luis Sepulveda Pardo
Documento de identidad: 1098633091 de Bucaramanga
Teléfono: 3138441097
Nombres y Apellidos de la madre: Orfa León Sanchez.
Documento de identidad: 1097302101 de El playón
Teléfono: 3229130204
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Thon luis Sepúlveda
Teléfono en caso de emergencia: 3138441097

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino___ masculino X intersexual_____
Orientación Sexual: homosexual_____bisexual____heterosexual_____transexual_____
Identificación de Genero: cisgenero_____transgenero_____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento_____conflicto armado_____
en condición de discapacidad_____familia en emergencia social y catastrófica_____
minoría étnica_____repatriados____primera infancia____habitante de calle_____ninguna_____
Discapacidad: fisica____visual____auditiva____intelectual____psicosocial_____
Sordoceguera_____múltiple_____ninguna_____
Grupo Étnico: indígenas X afrocolombianos/negritudes____palequero____room_____
raizal___otros_____
Lenguas: castellano X indígena____criolla____romaní_____señas___lengua extranjera_____
Sector Residencial: urbano X rural_____

3.INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____NO _____
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____NO_____ Cual_____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI _____NO_____ Cual_____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: A+

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.**

• matias sepulveda.

Firma del Menor:
T.I: 1097136329
CELULAR 3229130404

INSTRUCTOR DEPORTIVO:
CC:
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA CELULAR UN Que Progresa!

/CundiGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

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

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

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

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: FUTBOL

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: YHAIR ANDRES
APELLIDOS: VILLAMIZAR CELIS
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 05 MES JULIO AÑO 2014
Número de Identificación: 1.115.740.269
Año que cursa: TERCERO Nombre de la Institución Educativa GABRIELA MISTRAL
Edad: 8 AÑOS Talla de Calzado: 33 Talla pantaloneta: 12 Talla Camiseta: 12
Dirección y Lugar de Domicilio: CALLE 12D N° 2 – 36 BARRIO VILLA LUZ
Nombres y Apellidos del padre: ERUIN HAIR VILLAMIZAR VARGAS
Documento de identidad: 88.273.009 de CUCUTA
Teléfono: 318-6934025
Nombres y Apellidos de la madre: ANA MERCEDES CELIS RIVEROS
Documento de identidad: 1.012.331.470 de BOGOTA
Teléfono: 314-3939812
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: ERUIN HAIR VILLAMIZAR VARGAS
Teléfono en caso de emergencia: 314-3939812 - 318-6934025

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN
Sexo: femenino___ masculino X intersexual_____
Orientación Sexual: homosexual_____bisexual____heterosexual_____transexual_____
Identificación de Genero: cisgenero_____transgenero_____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento X conflicto armado_____
en condición de discapacidad__NO___familia en emergencia social y catastrófica NO
minoría étnica_____repatriados____primera infancia____habitante de calle_____ninguna X
Discapacidad: física____visual____auditiva____intelectual____psicosocial_____
Sordoceguera_____múltiple_____ninguna X
Grupo Étnico: indígenas_____afrocolombianos/negritudes____palequero____room_____
raizal___otros_____
Lenguas: castellano X indígena____criolla____romaní_____señas___lengua extranjera_____
Sector Residencial: urbano X rural_____

3.INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI X NO _____
Especifique el lugar de la fractura: BRAZO DERECHO
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____NO X Cual_____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI _____NO X Cual_____
ALERGICO A: NADA
Tipo de Sangre RH: O+

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

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus 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.**

Yhair Andrés Villamizar C.
Firma del Menor:
T.I: 1.115.740.269
CELULAR 314.393.9812

Erwin Hair Villamizar Vargas
Firma del acudiente
C.C 88.273.009
CELULAR 318-6934025

INSTRUCTOR DEPORTIVO :
CC :
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

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

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

FOTO

Disciplina deportiva: Futbol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: JOEL JOSE
APELLIDOS: AGUAS ALONSO
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 11 MES 09 AÑO 2014
Número de Identificación: 1.042.863.109
Año que cursa: Tercero **Nombre de la Institución Educativa** San Juan Diego.
Edad: 8 años **Talla de Calzado:** 33 **Talla pantaloneta:** 16 **Talla Camiseta:** 16
Dirección y Lugar de Domicilio: Cra 5 #6-57 Nemocón.
Nombres y Apellidos del padre: Joel Aguas Iguaran.
Documento de identidad: 17.901.852 **de** Maicao
Teléfono: 3006773462.
Nombres y Apellidos de la madre: JUSETH ALONSO AGUDELO.
Documento de identidad: 1.069.098.783 **de** Nemocón.
Teléfono: 3006773462.
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: JUSETH ALONSO AGUDELO.
Teléfono en caso de emergencia: 3006773462 / 3134086099.

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino___ masculino X intersexual_____
Orientación Sexual: homosexual_____bisexual____heterosexual X transexual_____
Identificación de Genero: cisgenero_____transgenero_____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento_____conflicto armado_____
en condición de discapacidad_____familia en emergencia social y catastrófica_____
minoría étnica_____repatriados____primera infancia____habitante de calle_____ninguna X
Discapacidad: física____visual____auditiva____intelectual____psicosocial_____
Sordoceguera_____múltiple_____ninguna X
Grupo Étnico: indígenas_____afrocolombianos/negritudes____palequero____room_____
raizal___otros_____
Lenguas: castellano X indígena____criolla____romaní_____señas___lengua extranjera_____
Sector Residencial: urbano X rural_____

3.INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____NO X
Especifique el lugar de la fractura: NA.
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____NO X **Cual**_____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI _____NO X **Cual**_____
ALERGICO A: NA.
Tipo de Sangre RH: B+

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.**

Joel Jose Aguas Alonso
Firma del Menor:
T.I: 1.042.863.109
CELULAR 3006773462.

Firma del acudiente
CC 1069098783
CELULAR 3006773462.

INSTRUCTOR DEPORTIVO :
CC :
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

/CundiGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

FOTO

Disciplina deportiva: _____

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: EDISON FELIPE
APELLIDOS: ALCANTAR FONSECA
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 31 MES 03 AÑO 2014
Número de Identificación: 1.072.367.059
Año que cursa: 03 **Nombre de la Institución Educativa** EDUARDO SANTOS
Edad: 8 AÑOS **Talla de Calzado:** 32 **Talla pantaloneta:** 8 **Talla Camiseta:** 10
Dirección y Lugar de Domicilio: CONJUNTO RUBY XOACA
Nombres y Apellidos del padre: JAIRO ALCANTAR
Documento de identidad: 1048820.340 **de** CHITA BOYACA
Teléfono: 302 333 8027
Nombres y Apellidos de la madre: FLOR Estella Fonseca F
Documento de identidad: 1075676985 **de** ZIPAQUIRA
Teléfono: 316 860 8103
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: JAIRO ALCANTAR
Teléfono en caso de emergencia: 302 333 8027 316 860 8103

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino___ masculino X intersexual_____
Orientación Sexual: homosexual_____bisexual____heterosexual_____transexual_____
Identificación de Genero: cisgenero_____transgenero_____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento_X_conflicto armado_____
en condición de discapacidad_____familia en emergencia social y catastrófica_____
minoria étnica_____repatriados____primera infancia____habitante de calle_____ninguna_____
Discapacidad: fisica____visual____auditiva____intelectual____psicosocial_____
Sordoceguera_____múltiple_____ninguna_____
Grupo Étnico: indigenas_X_afrocolombianos/negritudes____palequero____room_____
raizal___otros_____
Lenguas: castellano_X_indígena____criolla____romaní_____señas___lengua extranjera_____
Sector Residencial: urbano_X_rural_____

3.INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____NO _X_
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____NO_X_ **Cual**_____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI _____NO_X_ **Cual**_____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: O+

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

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus 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:
T.I: _____
CELULAR_____

Firma del acudiente:
CC: 1048820340
CELULAR 302 333 8027

INSTRUCTOR DEPORTIVO :
CC :
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: Fútbol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Aaron David
APELLIDOS: Rivera Palacios
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 29 MES Enero AÑO 2017
Número de Identificación: 1'069.701.483
Año que cursa: Primero **Nombre de la Institución Educativa** Centro Educativo San Juan Diego
Edad: 6 años **Talla de Calzado:** 32 **Talla pantaloneta:** 8 **Talla Camiseta:** 8
Dirección y Lugar de Domicilio: Kra 5ª 2-66 Sur - Jerusalén
Nombres y Apellidos del padre:
Documento de Identidad: de
Teléfono:
Nombres y Apellidos de la madre: Johana Andrea Palacios Silva
Documento de Identidad: 1'069.700.1102 de Jerusalén
Teléfono: 3202342941
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Johana Andrea Palacios Silva
Teléfono en caso de emergencia: 3112676245

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN
Sexo: femenino___ masculino X intersexual_____
Orientación Sexual: homosexual_____bisexual____heterosexual X transexual_____
Identificación de Genero: cisgenero_____transgenero_____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento_____conflicto armado_____
en condición de discapacidad_____familia en emergencia social y catastrófica_____
minoria étnica_____repatriados____primera infancia____habitante de calle_____ninguna_____
Discapacidad: fisica____visual____auditiva____intelectual____psicosocial_____
Sordoceguera_____múltiple_____ninguna_____
Grupo Étnico: indigenas_____afrocolombianos/negritudes____palequero____room_____
raizal___otros_____
Lenguas: castellano____indigena____criolla____romani_____señas___lengua extranjera_____
Sector Residencial: urbano____rural_____

3.INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI _____NO X
Especifique el lugar de la fractura:
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____NO X Cual_____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI _____NO X Cual_____
ALERGICO A: Metoclopramida
Tipo de Sangre RH: A+

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.**

Aaron David Rivera Palacios
Firma del Menor
TI 1069 701483
CELULAR 3112676245

Firma del acudiente
CC 1069700102
CELULAR 3202342941

INSTRUCTOR DEPORTIVO :
CC :
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FOTO

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: Futbol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: David stiven
APELLIDOS: Maldonado Pinzón
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 27 MES 03 AÑO 2018
Número de Identificación: 1.069 101 878
Año que cursa: Transición Nombre de la Institución Educativa San Juan Diego
Edad: 5 años Talla de Calzado: 27 Talla pantaloneta: 8 Talla Camiseta: 8
Dirección y Lugar de Domicilio: Cr 6 #11A-13 Mz D Tz apt 301
Nombres y Apellidos del padre: Osmar Smith Maldonado Bonilla
Documento de identidad: 1.069 100 104 de Nemocon
Teléfono: 301 344 0134
Nombres y Apellidos de la madre: Luz Andrea Pinzon Ahumada
Documento de identidad: 1.049 075 123 de Bogotá
Teléfono: 350 215 65 34
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Andrea Pinzon
Teléfono en caso de emergencia: 350 215 65 34

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino___ masculino X intersexual_____
Orientación Sexual: homosexual_____bisexual____heterosexual_____transexual_____
Identificación de Genero: cisgenero_____transgenero_____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento_____conflicto armado_____
en condición de discapacidad_____familia en emergencia social y catastrófica_____
minoría étnica_____repatriados____primera infancia____habitante de calle_____ninguna X
Discapacidad: física____visual____auditiva____intelectual____psicosocial_____
Sordoceguera_____múltiple_____ninguna X
Grupo Étnico: indígenas_____afrocolombianos/negritudes____palequero____room_____
raizal___otros___X
Lenguas: castellano X indígena____criolla____romaní_____señas___lengua extranjera_____
Sector Residencial: urbano____rural_____

3.INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____NO X
Especifique el lugar de la fractura: N/A
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____NO X Cual_____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI _____NO X Cual_____
ALERGICO A: N/A
Tipo de Sangre RH: O+ Positivo

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.

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FOTO

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: Futbol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Shoan Esteban Maldonado Pinzon
APELLIDOS: Maldonado Pinzon
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 30 MES 03 AÑO 2015
Número de Identificación: 1.069 100 838
Año que cursa: Tercero Nombre de la Institución Educativa San Juan Diego
Edad: 8 años Talla de Calzado: 31 Talla pantaloneta: 10 Talla Camiseta: 10
Dirección y Lugar de Domicilio: Cl 6 #11A-13 MZD 72 apt 302
Nombres y Apellidos del padre: Oxmar Smith Maldonado Bonilla
Documento de identidad: 1.069.100.104 de Nemocon
Teléfono: 301 394 0134
Nombres y Apellidos de la madre: Luz Andrea Pinzon Ahumada
Documento de identidad: 1.019.075 123 de Bogotá
Teléfono: 350 215 6534
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Andrea Pinzon
Teléfono en caso de emergencia: 350 215 6534

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino___ masculino X intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____bisexual____heterosexual X transexual____
Identificación de Genero: cisgenero____transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento____conflicto armado____
en condición de discapacidad____familia en emergencia social y catastrófica____
minoría étnica____repatriados____primera infancia____habitante de calle____ninguna X
Discapacidad: fisica____visual____auditiva____intelectual____psicosocial____
Sordoceguera____múltiple____ninguna X
Grupo Étnico: indígenas____afrocolombianos/negritudes____palequero____room____
raizal___otros X
Lenguas: castellano X indígena____criolla____romaní____señas___lengua extranjera____
Sector Residencial: urbano X rural____

3.INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____NO X
Especifique el lugar de la fractura: N/A
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____NO X Cual_____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____NO X Cual_____
ALERGICO A: N/A
Tipo de Sangre RH: A+ positivo

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

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

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FOTO

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: _____

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Daniel Matias
APELLIDOS: Orjuela Segura
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 13 MES 03 AÑO 2017
Número de Identificación: 1.076.747.503
Año que cursa: Primero **Nombre de la Institución Educativa** Educativa San Juan Diego
Edad: 6 años **Talla de Calzado:** 28 **Talla pantaloneta:** 8 **Talla Camiseta:** 8
Dirección y Lugar de Domicilio: Calle 8 Sur # 8-52 Conjunto edificio
Nombres y Apellidos del padre: Omar Eduardo Orjuela
Documento de identidad: 1.075.654.873 **de** Tipaquira
Teléfono: 311 282 7181
Nombres y Apellidos de la madre: Olga Patricia Segura
Documento de identidad: 1.072.664.743 **de** Chia
Teléfono: 302 3410748
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Olga Segura
Teléfono en caso de emergencia: 302 3410748 – 311 2827181

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN
Sexo: femenino___ masculino X intersexual_____
Orientación Sexual: homosexual_____bisexual____heterosexual_____transexual_____
Identificación de Genero: cisgenero_____transgenero_____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento_____conflicto armado_____
en condición de discapacidad_____familia en emergencia social y catastrófica_____
minoría étnica_____repatriados____primera infancia____habitante de calle_____ninguna_____
Discapacidad: física____visual____auditiva____intelectual____psicosocial_____
Sordoceguera_____múltiple_____ninguna X
Grupo Étnico: indígenas_____afrocolombianos/negritudes____palequero____room_____
raizal___otros_____
Lenguas: castellano X indigena____criolla____romani_____señas___lengua extranjera_____
Sector Residencial: urbano____rural X

3.INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI _____NO X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI_____NO X **Cual**_____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI_____NO X **Cual**_____
ALERGICO A: Comida de cerdo, Embutidos
Tipo de Sangre RH: A+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.

CUNDINAMARCA Que Progresa!
/CundiGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co
Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Uniempresarial Piso 3
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: futbol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Samuel Antonio
APELLIDOS: León Jimenez
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 11 MES Mayo AÑO 2015
Número de Identificación: 1069100886
Año que cursa: Segundo **Nombre de la Institución Educativa** Institución Departamental El Martino
Edad: 8 años **Talla de Calzado:** 31 **Talla pantaloneta:** 10 **Talla Camiseta:** 10
Dirección y Lugar de Domicilio: Cr 6 H 9-11
Nombres y Apellidos del padre: Alberto León Cano
Documento de Identidad: 1070007974 **de** Cajica
Teléfono: 3213415426
Nombres y Apellidos de la madre: Yessica Alexandra Jimenez Rabuya
Documento de Identidad: 1009098441 **de** Nemocón
Teléfono: 3173228284
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Yessica Alexandra Jimenez Rabuya
Teléfono en caso de emergencia: 3173228284 o 3213415426

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino___ masculino X intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____bisexual___heterosexual____transexual____
Identificación de Genero: cisgenero____transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento NO conflicto armado NO
en condición de discapacidad NO familia en emergencia social y catastrófica NO
minoria étnica____repatriados____primera infancia___habitante de calle____ninguna X
Discapacidad: fisica____visual____auditiva____intelectual____psicosocial____
Sordoceguera____múltiple____ninguna X
Grupo Étnico: Indígenas____afrocolombianos/negritudes____palequero____room____
raizal___otros X
Lenguas: castellano____Indigena____criolla____romani____señas___lengua extranjera____
Sector Residencial: urbano____rural____

3.INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____NO X Cual_____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ____NO X Cual_____
ALERGICO A: NO
Tipo de Sangre RH: A positivo

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.**

Samuel León 1069100886 — Yessica Jimenez

Firma del Menor:
T.I: Samuel León
CELULAR 3173228284

Firma del acudiente:
CELULAR 3173228284

INSTRUCTOR DEPORTIVO :
CC :
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

/CundiGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co
Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°
Codigo Postal 111321 – Telefono 749 1200
www.sedeportescundinamarca.gov.co

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

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

INDEPORTES



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: Futbol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Josué
APELLIDOS: Forero González
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 25 MES 10 AÑO 2016
Número de Identificación: 1'069.101.387
Año que cursa: 1° **Nombre de la Institución Educativa** Centro Ed. San Juan Diego
Edad: 6 **Talla de Calzado:** 34 **Talla pantaloneta:** 8 **Talla Camiseta:** 8
Dirección y Lugar de Domicilio: Clle 2 # 2-34 Nemocón
Nombres y Apellidos del padre: Mayra Alejandra González Penagos (Madre)
Documento de Identidad: 1'069.099.242 **de** Nemocón
Teléfono: 3107923804
Nombres y Apellidos de la madre: Mario Forero Dualte (Padre)
Documento de Identidad: 79724.589 **de** Bogotá
Teléfono: 3107657011
Nombres y Apellidos del Responsable que Inscribe: Mayra González.
Teléfono en caso de emergencia: 3107923804

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN
Sexo: femenino___ masculino X intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____bisexual___heterosexual____transexual____
Identificación de Genero: cisgenero____transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento____conflicto armado____
en condición de discapacidad____familia en emergencia social y catastrófica____
minoría étnica____repatriados___primera infancia___habitante de calle____ninguna X
Discapacidad: física___visual___auditiva___intelectual___psicosocial____
Sordoceguera____múltiple____ninguna X
Grupo Étnico: indígenas____afrocolombianos/negritudes___palequero___room____
raizal___otros_____
Lenguas: castellano___indígena___criolla___romaní____señas___lengua extranjera____
Sector Residencial: urbano X rural____

3.INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: N/A
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____NO X Cual_____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ____NO X Cual_____
ALERGICO A: N/A
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.
El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus 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**

Josue Forero
Firma del Menor:
T.I: 1'069.101.387
CELULAR N/A

Mayra González
Firma del acudiente
C.C 1'069099242
CELULAR 3107923804

INSTRUCTOR DEPORTIVO :
CC :
Dirección:
Teléfono:
Email:

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FOTO

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: Futbol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Lois Matias
APELLIDOS: Sepulveda Icón
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 26 MES Enero AÑO 2017
Número de Identificación: 1097136329
Año que cursa: 01 **Nombre de la Institución Educativa** Gabriela Mistral
Edad: 6 **Talla de Calzado:** 30 **Talla pantaloneta:** 10 **Talla Camiseta:** 10
Dirección y Lugar de Domicilio: Calle 3A #632 Barrio Los Hornos
Nombres y Apellidos del padre: Jhon Lois Sepulveda Pardo
Documento de identidad: 1098633091 **de** Bucaramanga
Teléfono: 3138141097
Nombres y Apellidos de la madre: Orfa Icón Sanchez
Documento de identidad: 1091302101 **de** El Playón
Teléfono: 3229730204
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Orfa León Sanchez
Teléfono en caso de emergencia: 3229730204

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino___ masculino X intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____bisexual____heterosexual____transexual____
Identificación de Genero: cisgenero____transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento____conflicto armado____
en condición de discapacidad____familia en emergencia social y catastrófica____
minoría étnica____repatriados____primera infancia____habitante de calle____ninguna____
Discapacidad: fisica____visual____auditiva____intelectual____psicosocial____
Sordoceguera____múltiple____ninguna____
Grupo Étnico: indígenas X afrocolombianos/negritudes____palequero____room____
raizal___otros_____
Lenguas: castellano X indígena____criolla____romaní____señas___lengua extranjera____
Sector Residencial: urbano X rural____

3.INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual_____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual_____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: A+

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

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

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

· matias sepúlveda león
Firma del Menor:
T.I: 1097136329
CELULAR 3229730204

Orfa Icón sánchez
Firma del acudiente
CELULAR 3229730204

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INSTRUCTOR DEPORTIVO :
CC :
Dirección:
Teléfono:
Email:

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: Futbol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Yeisson Fernando
APELLIDOS: Calderón Rivera
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 15 MES 02 AÑO 2014
Número de Identificación: 1069 100 549
Año que cursa: 4° **Nombre de la Institución Educativa** Eduardo Santos
Edad: 9 **Talla de Calzado:** 33 **Talla pantaloneta:** 10 **Talla Camiseta:** 12
Dirección y Lugar de Domicilio: San jose de la Vega Cra 7 # 11-19
Nombres y Apellidos del padre: Ariel Fernando Calderón Valbuena
Documento de identidad: 3103710 **de** Nemocón
Teléfono: 3227218945
Nombres y Apellidos de la madre: Martha Yaneth Rivera Hernandez
Documento de identidad: 20759632 **de** Nemocón
Teléfono: 3213539754
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Martha Yaneth Rivera H.
Teléfono en caso de emergencia: 3142303079

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN
Sexo: femenino___ masculino X__ intersexual_____
Orientación Sexual: homosexual_____bisexual____heterosexual__X_transexual_____
Identificación de Genero: cisgenero_____transgenero_____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento_____conflicto armado_____
en condición de discapacidad_____familia en emergencia social y catastrófica_____
minoria étnica_____repatriados____primera infancia____habitante de calle_____ninguna_X__
Discapacidad: fisica____visual____auditiva____intelectual____psicosocial_____
Sordoceguera_____múltiple_____ninguna_X_
Grupo Étnico: indigenas_____afrocolombianos/negritudes____palequero____room_____
raizal___otros_____
Lenguas: castellano_X_indigena____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_____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: A+

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

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

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

Yeisson Fernando Calderon Rivera
Firma del Menor:
T.I: 1069 100 549
CELULAR_____

Martha Rivera
Firma del acudiente
C.C 20759632
CELULAR 3213539754

INSTRUCTOR DEPORTIVO: Jhon Chavez
CC:
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

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

INDEPORTES



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: _____futbol_____

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: _____Edwin Alejandro_____
APELLIDOS: _____Pinzon Castro_____
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA __02___ MES __03_____ AÑO__2014_____
Número de Identificación: _1069100551_____
Año que cursa: _tercero___ Nombre de la Institución Educativa_ centro educativo San Juan Diego____
Edad: __9 años___Talla de Calzado: __33___ Talla pantaloneta: __14_ Talla Camiseta: __14____
Dirección y Lugar de Domicilio: Diagonal 7a#4-27 barrio los profesores_____
Nombres y Apellidos del padre: _Edwin Johanny Pinzón Velandia_____
Documento de Identidad: __1069099965_____de_____nemocon____
Teléfono: __3193102366_____
Nombres y Apellidos de la madre: __Maria Alejandra Castro Riaño _____
Documento de Identidad: _1069100789___de__nemocon _____
Teléfono: ___3194558709_____
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: __Edwin Johanny Pinzón Velandia_____-
Teléfono en caso de emergencia: __3193102366_____

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN
Sexo: femenino___ masculino _x___ intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____bisexual___heterosexual____transexual____
Identificación de Genero: cisgenero____transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento____conflicto armado____
en condición de discapacidad____familia en emergencia social y catastrófica_____
minoría étnica____repatriados____primera infancia___habitante de calle____ninguna_x_
Discapacidad: física___visual___auditiva___intelectual___psicosocial____
Sordoceguera____múltiple_____ninguna_x___
Grupo Étnico: indígenas____afrocolombianos/negritudes___palequero___room____
raizal___otros__x_____
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_____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: _____O+_____

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.
El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus 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.

____Ediwn Alejandro Pinzón castro_
Firma del Menor: Edwin Pinzon
T.I: _1069100551_____
CELULAR__3044600316_____

_Edwin Johanny Pinzón Velandia_____
Firma del acudiente Edwin Pinzon.
C.C. __1069099965_____
CELULAR _3193102366_____

INSTRUCTOR DEPORTIVO :
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: Futbol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Fabian Santiago
APELLIDOS: Sierra Torres
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 26 MES 02 AÑO 2016
Número de Identificación: 1.069.101.159
Año que cursa: segundo **Nombre de la Institución Educativa** Gabriela Mistral
Edad: 7 años **Talla de Calzado:** 29 **Talla pantaloneta:** 8 **Talla Camiseta:** 8
Dirección y Lugar de Domicilio: Barrio Santa Ana
Nombres y Apellidos del padre: Fernando Sierra
Documento de identidad: _____ **de** _____
Teléfono: 322 913 0982
Nombres y Apellidos de la madre: Jenny Paola Torres
Documento de identidad: 1.069.098.675 **de** Nemocon
Teléfono: 312 5379032
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Jenny Paola Torres
Teléfono en caso de emergencia: 312 5379032

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN
Sexo: femenino___ masculino X intersexual_____
Orientación Sexual: homosexual_____bisexual____heterosexual X transexual_____
Identificación de Genero: cisgenero_____transgenero_____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento_____conflicto armado_____
en condición de discapacidad_____familia en emergencia social y catastrófica_____
minoría étnica_____repatriados____primera infancia____habitante de calle_____ninguna X
Discapacidad: fisica____visual____auditiva____intelectual____psicosocial_____
Sordoceguera_____múltiple_____ninguna X
Grupo Étnico: Indígenas_____afrocolombianos/negritudes____palequero____room_____
raizal___otros_____
Lenguas: castellano X indígena____criolla____romaní_____señas___lengua extranjera_____
Sector Residencial: urbano X rural_____

3.INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____ NO X **Cual** _____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI _____ NO X **Cual** _____
ALERGICO A: Ninguna
Tipo de Sangre RH: O+

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

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus 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: _____
T.I: _____
CELULAR _____

Firma del acudiente: Jenny P Torres
CC: 1.069.098.675
CELULAR 312 5379032

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

INSTRUCTOR DEPORTIVO :
CC :
Dirección:
Teléfono:
Email:

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

NOMBRE DEL FORMADOR DE INDEPORTES	DISCIPLINA DEPORTIVA	NIVEL (INICIACIÓN 5-6 / INICIACIÓN 7-12 / INICIACIÓN 0	BENEFICIARIOS NUEVO O ANTIGUO EN EL PROGRAMA	TIPO DE DOCUMENTO (RC, T.I., T.E. ,ETC.)	NÚMERO DE DOCUMENTO (SOLO NÚMEROS, SIN UTILIZAR LETRAS, PUNTOS, COMAS O CUALQUIER OTRO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO (DIA/MES/AÑO)	SEXO (FEMENINO, MASCULINO, INTERSEXUAL)	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL	DIRECCIÓN DE RESIDENCIA	SECTOR DE RESIDENCIA (URBANO O RURAL	G.S Y R.H. (ejemplo: A+ o de acuerdo a su caso)	EPS	GRADO DE ESCOLARIDAD (ejemplo: 1 si es de acuerdo a su caso)	NACIONALIDAD DE NACIMIENTO	DEPARTAMENTO DE NACIMIENTO	VULNERABILIDAD (si pertenece a una comunidad indígena, comunidad afrocolombiana, comunidad LGBTIQ+, víctima del conflicto armado, migrante, habitante de calle, privado de la libertad, pospenado, ninguna)	DISCAPACIDAD (física, sensorial, cognitiva, psicosocial, múltiple, ninguna)	GRUPO ETNICO (indígena, afrocolombiano, raizal, palenquero, rom, ninguno)	TALLA CALZADO	TALLA UNIFORME	NOMBRE ACUDIENTE
JHON CHAVEZ	FUTBOL	INICIACION 5-6	NUEVO	RC	1069390239	RODRIGO FERNANDO GARZON RODRIGUEZ	6	26/08/2019	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA ORATORIO	RURAL	A+	COMPENSAR	2	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	29	M	YOLEINYS GUTIE
JHON CHAVEZ	FUTBOL	INICIACION 5-6	NUEVO	RC	1072675679	LIAM FELIPE QUEBRADO BOLIVAR	4	19/04/2019	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 1 # 2-16 UNIT 1	URBANO	O+	FAMISANAR		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	27	M	JEISON GUEARE
JHON CHAVEZ	FUTBOL	INICIACION 5-6	NUEVO	RC	1069390463	JARON DAVID RIVERA PALACIOS	6	24/09/2019	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 1 # 2-46	URBANO	A+	NUEVA EPS		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	32	M	JOHANA PALAC
JHON CHAVEZ	FUTBOL	INICIACION 5-6	NUEVO	RC	1049753329	LUIS MATIAS SEPULVEDA LEON	6	26/09/2019	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 3 # 4-27	URBANO	A+	SALUDTOTAL		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	30	M	JHON SEPULVEL
JHON CHAVEZ	FUTBOL	INICIACION 5-6	NUEVO	RC	1122249884	EMANUEL DAVID BARRETO GRANDE	6	8/09/2019	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 7A # 9-20	URBANO	O+	FAMISANAR		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	34	M	YOLANDA GRAN
JHON CHAVEZ	FUTBOL	INICIACION 5-6	NUEVO	T.I.	1069390403	MANUEL ESTEBAN ROMERO LOMBANA	6	26/09/2019	MASCULINO	HETEROSEXUAL	BARRIO DIVINO NIÑO	URBANO	AB+	FAMISANAR		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	32	M	EDGAR ROCHIRO
JHON CHAVEZ	FUTBOL	INICIACION 5-6	NUEVO	T.I.	1069390824	THOMAS DAVID CANTANA AFRICANO	6	6/09/2019	MASCULINO	HETEROSEXUAL	BARRIO DIVINO NIÑO	URBANO	O+	SALUDTOTAL		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	33	M	KAREN AFRICAN
JHON CHAVEZ	FUTBOL	INICIACION 5-6	NUEVO	T.I.	1072778624	JUAN CAMILO SALAMANCA	5	13/09/2019	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CHICUA	URBANO	A+	COMPENSAR		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	29	M	JOSE SALAMAN
JHON CHAVEZ	FUTBOL	INICIACION 5-6	NUEVO	T.I.	1069390732	SAMUEL ANTONIO GARZON LEON	5	7/09/2019	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 1 # 7-77	URBANO	A+	FAMISANAR		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	30	M	HECTOR GARZON
JHON CHAVEZ	FUTBOL	INICIACION 5-6	NUEVO	T.I.	1049648099	DAVID ALEJANDRO CASTELLANOS NIÑO	6	4/09/2019	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 1 # 9-5	URBANO	O+	SANITAS		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	26	M	ANDREA NIÑO
JHON CHAVEZ	FUTBOL	INICIACION 5-6	NUEVO	T.I.	1042167844	JOEL JOSE AGUAS ALONSO	6	19/04/2019	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 1 # 4-87	URBANO	O+	SANITAS		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	33	M	JUSETH ALONSO
JHON CHAVEZ	FUTBOL	INICIACION 5-6	NUEVO	T.I.	1072267494	EDISON FELIPE ALCANTAR FONSECA	5	27/05/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CONJUNTO RUBY	URBANO	O+	FAMISANAR		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	32	M	JAIRO ALCANTA
JHON CHAVEZ	FUTBOL	INICIACION 5-6	NUEVO	T.I.	1070699808	JUAN JOSE MENDOZA VILLADA	6	19/05/2019	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 1 # 4-23	URBANO	O+	SANITAS		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	32	M	GLORIA VILLADA
JHON CHAVEZ	FUTBOL	INICIACION 5-6	NUEVO	T.I.	1107340214	YHAIR ANDRES VILLAMIZAR CELIS	5	5/07/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 10D # 2-16	URBANO	O+	FAMISANAR		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	33	M	ERWIN VILLAMIZ
JHON CHAVEZ	FUTBOL	INICIACION 5-6	NUEVO	T.I.	1028474186	GABRIEL MATIAS CASTRO FERREIRA	5	23/09/2019	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 7A # 9-47	URBANO	A+	FAMISANAR		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	33	M	KEILA FERREIRA
JHON CHAVEZ	FUTBOL	INICIACION 5-6	NUEVO	RC	1094013283	ANDERSON DAVID GUTIERREZ RODRIGUEZ	6	22/05/2019	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 1 # 8-11	URBANO	O+	FAMISANAR		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	30	M	LIDIA RODRIGUE
JHON CHAVEZ	FUTBOL	INICIACION 5-6	NUEVO	RC	1042900174	RUBEN YESID JACOME FONTECHA	6	25/08/2019	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 7A # 19-23	URBANO	O+	SANITAS		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	30	M	YULI FONTECHA
JHON CHAVEZ	FUTBOL	INICIACION 5-6	NUEVO	T.I.	1077617744	ANDY NICOLAS AREVALO RAMIREZ	16	4/03/2019	MASCULINO	HETEROSEXUAL	SAN FABIAN	URBANO	O+	SURA		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	34	M	YHLENA RAMIRE
JHON CHAVEZ	FUTBOL	INICIACION 5-6	NUEVO	RC	1069390170	DAVID STIVEN MALDONADO PINZON	5	27/05/2019	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 1 #16A-13	URBANO	O+	FAMISANAR	TRANSICION	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	27	F	LUZ ANDREA PIN
JHON CHAVEZ	FUTBOL	INICIACION 7-12	NUEVO	T.I.	1069390231	JHOAN ESTEBAN MALDONADO PINZON	8	28/05/2019	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 1 #16A-13	URBANO	A+	FAMISANAR		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	31	M	LUZ ANDREA PIN
JHON CHAVEZ	FUTBOL	INICIACION 7-12	NUEVO	RC	1075645699	ERICK SEBASTIAN MELENDEZ MUÑOZ	7	19/05/2019	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 1 #1-92	URBANO	O+	SANITAS		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	M	LIBARDO MELEN
JHON CHAVEZ	FUTBOL	INICIACION 5-6	NUEVO	T.I.	1069390699	EDWIN ALEJANDRO PINZON CASTRO	6	1/03/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	DIAGONAL 7A # 4-27	URBANO	O+	SALUDTOTAL		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	33	M	EDWIN PINZON
JHON CHAVEZ	FUTBOL	INICIACION 5-6	NUEVO	T.I.	1023636349	RONAL DANIEL SIERRA CORTES	6	19/04/2019	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 1 # 7-17	URBANO	O+	SANITAS		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	39	M	DENIS CORTES
JHON CHAVEZ	FUTBOL	INICIACION 5-6	NUEVO	RC	1023637395	JUAN PABLO SIERRA CORTES	6	27/05/2019	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 1 # 7-17	URBANO	O+	SANITAS		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	29	M	DENIS CORTES
JHON CHAVEZ	FUTBOL	INICIACION 5-6	NUEVO	RC	1069390247	JOSUE VIVERO GONZALEZ	6	15/09/2019	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 2 # 2-14	URBANO	O+	FAMISANAR		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	33	F	MAYRA GONZAL
JHON CHAVEZ	FUTBOL	INICIACION 5-6	NUEVO	RC	1069391989	FABIAN SANTIAGO SIERRA TORRES	7	26/05/2019	MASCULINO	HETEROSEXUAL	BARRIO SANTA ANA	URBANO	O+	SURA		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	29	F	JENNY TORRES
JHON CHAVEZ	FUTBOL	INICIACION 5-6	NUEVO	T.I.	1069390036	SAMUEL ANTONIO LEON JIMENEZ	7	19/05/2019	MASCULINO	HETEROSEXUAL	SAN JOSE DE LA VEGA	URBANO	A+	NUEVA EPS		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	M	YESSICA JIMEN
JHON CHAVEZ	FUTBOL	INICIACION 5-6	NUEVO	T.I.	1075633585	SAMUEL CONTRERAS GOMEZ	5	24/04/2019	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 3 #12-23	URBANO	O+	NUEVA EPS		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	33	M	MARIBEL GOMEZ
JHON CHAVEZ	FUTBOL	INICIACION 5-6	NUEVO	RC	1075614794	DYLAN SANTIAGO GORDILLO PINZON	6	23/04/2019	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 1 SUR #4-52	URBANO	O+	COMPENSAR		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	27	F	LIZETH PINZON
JHON CHAVEZ	FUTBOL	INICIACION 5-6	NUEVO	RC	1076747961	DANIEL MATIAS ORJUELA SEGURA	6	10/05/2019	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 1 SUR #4-52	URBANO	A+	SURA		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	27	F	OLGA SEGURA
JHON CHAVEZ	FUTBOL	INICIACION 5-6	NUEVO	T.I.	1069391763	JARED SANTIAGO PEROEZ SANTANA	5	4/05/2019	MASCULINO	HETEROSEXUAL	DIAGONAL 1 #16A-26	URBANO	O+	FAMISANAR		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	33	M	ALEJANDRO PER
JHON CHAVEZ	FUTBOL	INICIACION 5-6	NUEVO	T.I.	1069390897	SMITH ALEJANDRO PEREZ SANTANA	6	19/05/2019	MASCULINO	HETEROSEXUAL	DIAGONAL 1 #16A-26	URBANO	O+	FAMISANAR		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	34	M	ALEJANDRO PER
JHON CHAVEZ	FUTBOL	INICIACION 5-6	NUEVO	RC	1069390674	ESTEBAN ALEJANDRO RODRIGUEZ MUÑOZ	6	4/05/2019	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA LA PUERTA	URBANO	O+	NUEVA EPS		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	34	M	WILSON RODRIG
JHON CHAVEZ	FUTBOL	INICIACION 5-6	NUEVO	RC	1073409840	MARTIN EMILIANO RODRIGUEZ MUÑOZ	5	19/05/2019	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA LA PUERTA	URBANO	O+	NUEVA EPS		COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	33	M	WILSON RODRIG