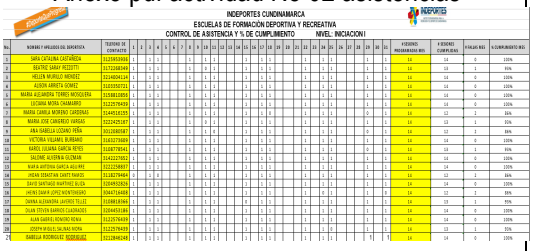
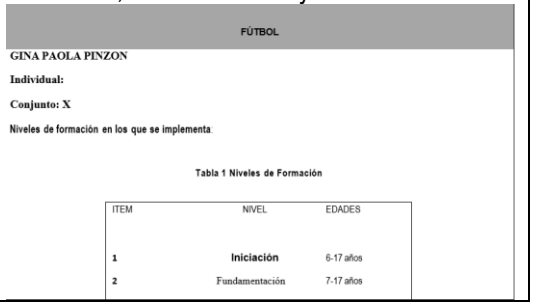
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 06 MES DE AGOSTO - CTO 645 -2023</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">.GINA PAOLA PINZON</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>35354678</td><td>Tipo de documento</td><td>CEDULA DE CIUDADANIA</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>01 DE AGOSTO A 31 DE AGOSTO</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>RES-202300931</td></tr>
<tr><td colspan="4">Objeto del Contrato:</td></tr>
<tr><th colspan="2">Obligaciones específicas:</th><th colspan="2">Actividades realizadas:</th></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="2">ANEXO: PDF
EVIDENCIAS:</td></tr>
<tr><td colspan="2">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.</td><td colspan="2">SOLAMENTE FOTO
Anexo pdf actividad No 01 Focalización
  </td></tr>
<tr><td colspan="2">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
.</td><td colspan="2">SOLAMENTE FOTO
Anexo pdf actividad No 02 asistencias
  </td></tr>
<tr><td colspan="2">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</td><td colspan="2">SOLAMENTE FOTO
Anexo pdf actividad No 03 Plan pedagógico ,Malla Curricular y horarios
  </td></tr>
</table>

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: INICIACION I

FÚTBOL

GINA PAOLA PINZON

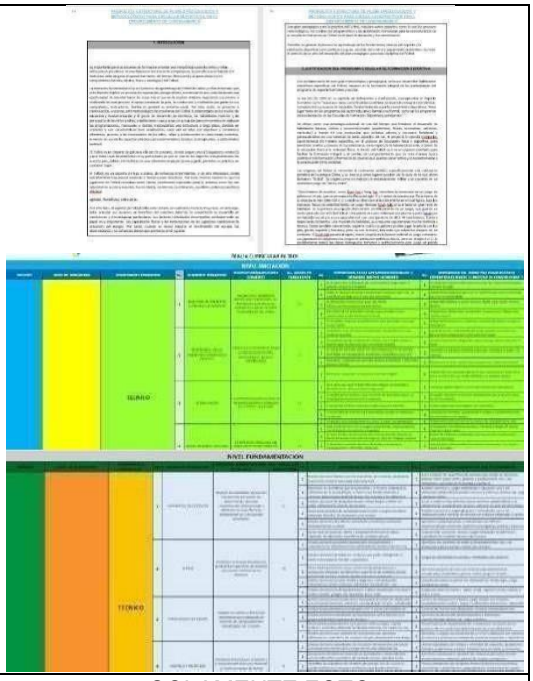
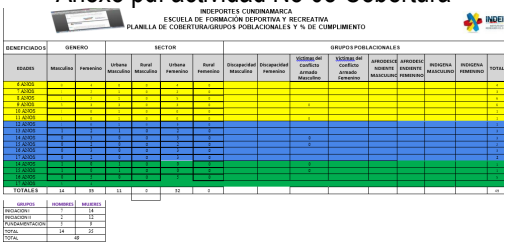
Individual:

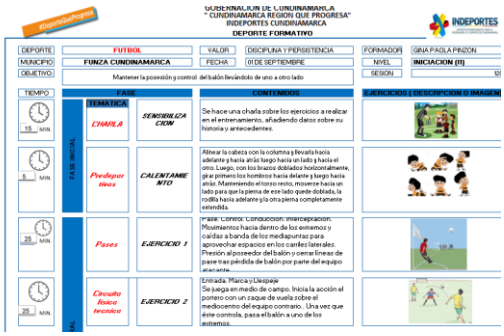
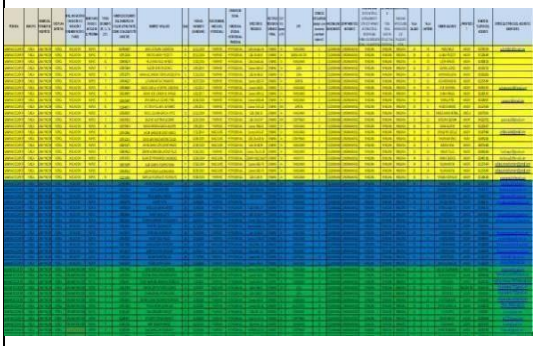
Conjunto: X

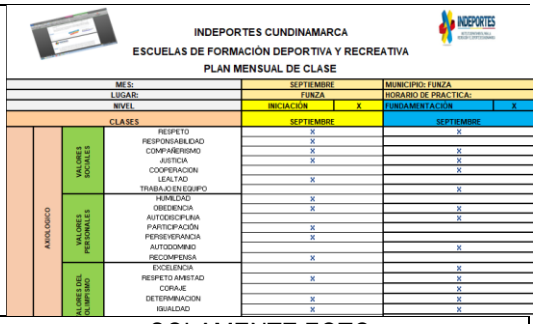
Niveles de formación en los que se implementa:

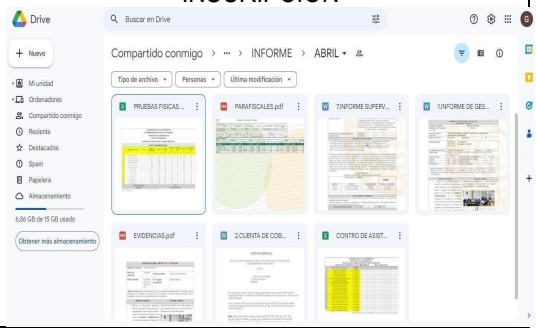
Tabla 1 Niveles de Formación

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

horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	
4. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 04 Excel temas a trabajar **NIVELES DE FORMACION** / **TEMAS A TRABAJAR - AGOSTO** INICIACIÓN 1: Capacidades coordinativas, patrones basicos de movimientos, fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, desplazamientos, juegos pre deportivos, valores, etc. INICIACIÓN 2: Capacidades coordinativas, patrones basicos de movimientos, fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, desplazamientos, juegos pre deportivos, valores, etc. FUNDAMENTACIÓN 1: Desarrollar las capacidades coordinativas especificas basicas del futbol, como jugador de campo, como portero.
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.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 05 Cobertura 
6. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 06 fotos con Imagen Institucional

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.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 07 sesiones de Clase  GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIVO DEPORTE: FUTBOL — VALOR: DISCIPLINA Y PERSISTENCIA — FORMADOR: GINA PAOLA PINZON MUNICIPIO: FUNZA CUNDINAMARCA — FECHA: 01 DE SEPTIEMBRE — NIVEL: INICIACION (II) OBJETIVO: Mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado — SESION: 12 TEMPO — FASE — TEMATICA — CONTENIDO — EJERCICIOS Y DESCRIPCION O IMAGEN FASE INICIAL: CHARLA — SENSIBILIZACION — Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes. Predeportivos — CALENTAMIENTO — Alinear la cabeza con la columna y llevarla hacia adelante y hacia atrás luego hacia un lado y hacia el otro. Luego, con los brazos doblados horizontalmente, giar primero los hombros hacia delante y luego hacia atrás. Manteniendo el torso recto, moverse hacia un lado para que la pierna de ese lado quede doblada, la rodilla hacia adelante y la otra pierna completamente estendida. FASE CENTRAL: Pases — EJERCICIO 1 — Pases; Control; Conducción; Intercepración; Movimientos hacia dentro de los extremos y caidas a banda de los mediapuntas para aprovechar espacios en los carriles laterales. Presión al poseedor del balón y cerrar líneas de pase tras pérdida de balón por parte del equipo atacante. Circuito física técnica — EJERCICIO 2 — Entrada, Marca y Lliespe Se juega en medio de campo. Inicia la acción el portero con un saque de vuelta sobre el mediocentro del equipo contrario. Una vez que este comnida, pase el balón a uno de los extremos.
8. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 08 cuadro de beneficiarios 
9. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 09 Plan Mensual

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.	 INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE MES: SEPTIEMBRE MUNICIPIO: FUNZA LUGAR: FUNZA HORARIO DE PRACTICA: NIVEL INICIACIÓN X FUNDAMENTACIÓN X CLASES SEPTIEMBRE SEPTIEMBRE AXIOLOGICO VALORES SOCIALES RESPETO X X RESPONSABILIDAD X COMPAÑERISMO X X JUSTICIA X X COOPERACION X LEALTAD X TRABAJO EN EQUIPO X VALORES PERSONALES HUMILDAD X OBEDIENCIA X X AUTODISCIPLINA X PARTICIPACIÓN X PERSEVERANCIA X AUTODOMINIO X RECOMPENSA X VALORES DEL OLIMPISMO EXCELENCIA X RESPETO AMISTAD X X CORAJE X DETERMINACION X X IGUALDAD X X
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.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 10 Test Deportivos 
11. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 11 Certificacion Municipal  Funza, 1 de septiembre de 2023 EL SUBDIRECTOR TECNICO DEL INSTITUTO MUNICIPAL PARALA RECREACIÓN Y EL DEPORTE CUNDEPORTES FUNZA CERTIFICA Que la señora **GINA PAOLA PINZON** identificada con cedula de ciudadanía No 35354678, presto sus servicios como profesora de la escuela de formación de futbol, durante el periodo comprendido del 1 al 30 de agosto de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en surespectivo contrato. Esta certificación se expide a solicitud del interesado para trámites ante Indeportes. JOSE ALEJANDRO CASAS PEREZ Subdirector Técnico C.P. 250020 / Dir. Carrera 6 No. 15 - 85 Funza Tel. +57 (1) 826 9905
12. Planear, organizar, dirigir y controlar el desarrollo de los festivales deportivos que se realicen en el Departamento, entregando los respectivos informes que se le sean solicitados por la coordinación del programa.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 12 Festivales deportivos **FECHAS DE FESTIVALES DEL 12 AL 13 DE AGOSTO DE 2023**

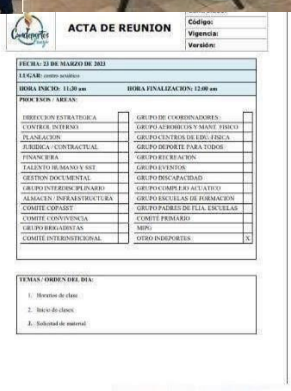
13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 13 Reuniones y /o capacitaciones 
14. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 14 FUID N/A
15. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, fechas, condiciones técnicas y/o productos establecidos en las circulares emitidas por Subgerencia Administrativa y Financiera. (socializar con supervisores).	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 15 SECOPII 
16. Entregar y mantener actualizado la documentación requerida en medio físico la documentación de las inscripción y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 16 DOCUMENTOS DE INSCRIPCION 

OBLIGACION 1 PDF ANEXO NO 01 FOCALIZACION








ACTA DE REUNION

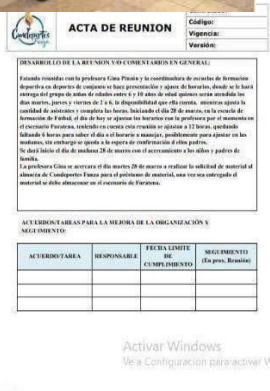
Código:
Vigencia:
Versión:

FECHA: 23 DE MARZO DE 2023
LUGAR: centro acuático
HORA INICIO: 11:30 am HORA FINALIZACION: 12:00 am
PROCESOS / AREAS:

DIRECCION ESTRATEGICA		GRUPO DE COORDINADORES	
CONTROL INTERNO		GRUPO ATLETISMO Y MANT. FISICO	
PLANEACION		GRUPO CENTROS DE EDU. FISICA	
JURIDICA - CONTRACTUAL		GRUPO DEPORTE PARA TODOS	
FINANCIERA		GRUPO RECREACION	
TALENTO HUMANO Y SST		GRUPO EVENTOS	
GESTION DOCUMENTAL		GRUPO DISCAPACIDAD	
GRUPO INTERDISCIPLINARIO		GRUPO COMPLEJO ACUATICO	
ALMACEN / INFRAESTRUCTURA		GRUPO ESCUELAS DE FORMACION	
COMITE COPASST		GRUPO PADRES DE FLIA. ESCUELAS	
COMITE CONVIVENCIA		COMITÉ PRIMARIO	
GRUPO BRIGADISTAS		MIPG	
COMITE INTERINSTITUCIONAL		OTRO INDEPORTES:	X

TEMAS / ORDEN DEL DIA:

1. Horarios de clase
2. Inicio de clases
3. Solicitud de material


ACTA DE REUNION

Código:
Vigencia:
Versión:

DESARROLLO DE LA REUNION Y/O COMENTARIOS EN GENERAL:

Estando reunidas con la profesora Gina Pinzón y la coordinadora de escuelas de formación deportiva en deportes de conjunto se hace presentación y ajuste de horarios, donde se le hará entrega del grupo de niños de edades entre 6 y 10 años de edad quienes serán atendidas los días martes, jueves y viernes de 2 a 6, la disponibilidad que ella cuenta, mientras ajusta la cantidad de asistentes y completa las horas. Iniciando el día 28 de marzo, en la escuela de formación de Fútbol, el día de hoy se ajustan los horarios con la profesora por el momento en el escenario Funzuna, teniendo en cuenta esta reunión se ajustan a 12 horas, quedando faltando 6 horas para saber el día o el horario a manejar, posiblemente para ajustar en los meiones, sin embargo se aprobó a la espera de confirmación d ellos padres.
Se dará inicio el día de mañana 28 de marzo con el acercamiento a los niños y padres de familia.
La profesora Gina se acercara el día martes 28 de marzo a realizar la solicitud de material el almacén de Cundeportes Funza para el préstamo de material, una vez sea entregado el material se dicho almacenar en el escenario de Funzuna.

ACUERDOS/TAREAS PARA LA MEJORA DE LA ORGANIZACIÓN Y SEGUIMIENTO:

ACUERDO/TAREA	RESPONSABLE	FECHA LIMITE DE CUMPLIMIENTO	SEGUIMIENTO (En pres. Reunión)

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Wind

OBLIGACION 2 PDF ANEXO NO 02 ASISTENCIAS

INICIACION 1

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: INICIACION I

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	SARA CATALINA CASTAÑEDA	3125953936	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	14	14	0	100%
2	BEATRIZ SARAY PEZZOTTI	3172268349	1		1	1				1		0	1				1		1	1				1		1	1				1		1	14	13	1	93%
3	HELLEN MURILLO MENDEZ	3214004114	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	14	14	0	100%
4	ALISON ARRIETA GOMEZ	3103350721	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	14	14	0	100%
5	MARIA ALEJANDRA TORRES MOSQUERA	3158810856	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	14	14	0	100%
6	LUCIANA MORA CHAMARRO	3122576439	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	14	14	0	100%
7	MARIA CAMILA MORENO CARDENAS	3144516155	1		1	1				1		1	1				1		1	0				1		1	1				0		1	14	12	2	86%
8	MARIA JOSE CANGREJO VARGAS	3222425167	1		1	1				1		0	1				1		1	1				1		1	1				1		1	14	13	1	93%
9	ANA ISABELLA LOZANO PEÑA	3012080587	1		1	1				1		1	0				1		1	1				1		1	1				0		1	14	12	2	86%
10	VICTORIA VILLAMIL BURBANO	3163273609	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	14	14	0	100%
11	KAROL JULIANA GARCIA REYES	3108778541	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				0		1	14	13	1	93%
12	SALOME ALVERNIA GUZMAN	3142227652	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	14	14	0	100%
13	MARIA ANTONIA GARCIA AGUIRRE	3222258837	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	14	14	0	100%
14	JHOAN SEBASTIAN CANTE RAMOS	3118279464	0		1	0				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	14	12	2	86%
15	DAVID SANTIAGO MARTINEZ GUIZA	3204932826	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	14	14	0	100%
16	JHEINS DAMIR LOPEZ MONTENEGRO	3044716408	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		0	1				1		0	14	12	2	86%
17	DANNA ALEXANDRA LAVERDE TELLEZ	3108818366	1		1	1				1		1	1				0		1	1				1		1	1				1		1	14	13	1	93%
18	DILAN STEVEN BARRIOS CUADRADOS	3204453186	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	14	14	0	100%
19	ALAN GABRIEL ROMERO ROMA	3122576439	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	14	14	0	100%
20	JOSEPH MIGUEL SALINAS MORA	3122576439	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	0				1		1	14	13	1	93%
21	ISABELLA RODRIGUEZ RODRIGUEZ	3212846248	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	14	14	0	100%

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: INICIACION II

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	MARIA FERNANDA CALDERON	3112591893	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	14	14	0	100%
2	CAROL JINETH PEÑA	3118304371	1		1	1				1		0	1				1		1	1				1		1	1				1		1	14	13	1	93%
3	NIKOL ANDREA HERRERA	3024252711	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	14	14	0	100%
4	SAMMY PARRA	3138386745	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	14	14	0	100%
5	NICOL ALEJANDRA JIMENEZ	3125903276	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	14	14	0	100%
6	NANCY ISABEL LOPEZ	3044716408	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	14	14	0	100%
7	YEIMMY ALEXANDRA CASTELBLANCO	3157726367	1		1	1				1		1	1				1		1	0				1		1	1				0		1	14	12	2	86%
8	KATHERIN DALLANA LOPEZ	3203567961	1		1	1				1		0	1				1		1	1				1		1	1				1		1	14	13	1	93%
9	LAURA MELISA RODRIGUEZ	3132660094	1		1	1				1		1	0				1		1	1				1		1	1				0		1	14	12	2	86%
10	ANGIE PAOLA VELILLA	3208969893	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	14	14	0	100%
11	JOHAN SNEIDER RODRIGUEZ	3132660094	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				0		1	14	13	1	93%
12	DARWIN STIVEN RODRIGUEZ	3132660094	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	14	14	0	100%
13	DANNA VALENTINA DIAZ	3212523789	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	14	14	0	100%
14	INGRID JULIETH FLORES	3118288274	0		1	0				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	14	12	2	86%

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FUNDAMENTACION

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	JIMENA RONDON VALDERRAMA	3209768435	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1	1		14	14	0	100%
2	CRISTIAN CAMILO BERMUDEZ GARCIA	3003963052	1		1	1				1		0	1				1		1	1				1		1	1				1	1		14	13	1	93%
3	EDWIN SANTIAGO SANDOVAL RODRIGUEZ	3212118110	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1	1		14	14	0	100%
4	BRAYAN STEVEN FRANCO ALDANA	3196520135	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1	1		14	14	0	100%
5	JOSHUA DEGELL PICUASSI ORTIZ	3196520135	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1	1		14	14	0	100%
6	DAKNE JULIANA RISCANEVO RODRIGUEZ	3115563960	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1	1		14	14	0	100%
7	YESICA MILENA FLORES SUA	3118288274	1		1	1				1		1	1				1		1	0				1		1	1				0	1		14	12	2	86%
8	CAMILA ANDREA RAMIREZ*	374794145	1		1	1				1		0	1				1		1	1				1		1	1				1	1		14	13	1	93%
9	STEFANNY VIVIANA RAMIREZ*	3223905864	1		1	1				1		1	0				1		1	1				1		1	1				0	1		14	12	2	86%
10	ANYI CATALINA RAMOS*	3205778879	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1	1		14	14	0	100%
11	LESLY GERALDINE RODRIGUEZ*	3002323432	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				0	1		14	13	1	93%
12	DANNA CAROLINA RODRIGUEZ*	3223905874	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1	1		14	14	0	100%
13	DANNA SOFIA RODRIGUEZ*	3213903821	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1	1		14	14	0	100%
14																																					

OBLIGACION 3 PDF ANEXO NO 03 PLAN PEDAGOGICO Y MALLA CURRICULAR Y HORARIOS

COLOCAR COMPLETO PLAN PEDAGOGICO Y MALLA CURRICULAR Y HORARIOS

DOCUMENTO ADJUNTO SECOP 2

FÚTBOL

GINA PAOLA PINZON

Individual:

Conjunto: X

Niveles de formación en los que se implementa:

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

Es importante para las escuelas de formación orientar una metodología para los niños y niñas enfocada en prevalecer la enseñanza por encima de la competencia. Es por ello que la función del instructor debe dirigirse al aprovechamiento del tiempo libre (ocio) y al aprendizaje de los componentes (técnica, táctica, físico y axiológico) del Fútbol.

La intención fundamental es que el proceso de aprendizaje de Fútbol los niños y niñas entiendan que este deporte implica un proceso de superación consigo mismo, evidenciando que cada día tienen una oportunidad de intentar hacer las cosas mejor que en la ocasión anterior, superando sus errores y recibiendo en este proceso el apoyo constante, la guía, la conducción y motivación por parte de sus compañeros, instructores, familia en general su entorno social. Por esta razón, se presenta a continuación, una propuesta metodológica de enseñanza del Fútbol, fundamentada en los niveles de iniciación y fundamentación y el grado de desarrollo de destrezas, las habilidades motoras y de percepción de los niños y niñas; estableciendo unas pautas de actuación para el momento de elaborar las programaciones, mensuales o diarias, evidenciando una estructura a largo plazo, dividida en unidades y con características bien establecidas, cada una de ellas con objetivos y contenidos diferentes, acordes a las necesidades de los niños, niñas y adolescentes en cada etapa evolutiva, teniendo en cuenta los aspectos prácticos (procedimentales); teóricos (conceptuales), y actitudinales (actitud).

El Fútbol es un deporte de pelota y a la vez de conjunto, donde juegan cinco (5) jugadores contra (5) y que tiene unas características muy particulares ya que es uno de los deportes más practicados en nuestro país, debido a la facilidad de usar diferentes espacios donde jugarlo, permiten su práctica, en cualquier lugar.

El Fútbol. es un deporte de tipo a cíclico, de esfuerzos intermitentes, y de alta intensidad; donde extrañamente hay pausas extensas o tiempos para descansar. Por éstas mismas razones es que los jugadores de Fútbol necesitan tener ciertas condiciones especiales para su práctica como los son: velocidad de acción y reacción, fuerza rápida, resistencia, coordinación, equilibrio, potencia (aeróbica-aláctica),

agilidad, flexibilidad, entre otras.

Por otro lado, el jugador de Fútbol debe estar dotado de cualidades técnicas muy ricas, sin embargo, debe articular sus acciones en beneficio del colectivo. Además, la competición se desarrolla en condiciones y circunstancias particulares. Los factores individuales desempeñan evidentemente un papel muy importante. Las capacidades físicas y las motivaciones de los jugadores condicionan la actuación del equipo. Por tanto, cuando se desea mejorar el rendimiento del equipo, las observaciones y los esfuerzos tienen que centrarse en el jugador.

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

Este plan pedagógico para la práctica del Fútbol, requiere varios aspectos como lo son los procesos metodológicos, los contenidos programáticos y las actividades formuladas para la estructuración de la escuela de formación de Fútbol en el nivel de iniciación y fundamentación

Describe en general el proceso de aprendizaje de los fundamentos básicos del deporte y la irradiación deportiva como políticas de guías, además del control y seguimiento sistemático durante el periodo de un año del desarrollo del plan pedagógico para esta disciplina del Fútbol.

2.JUSTIFICACION DEL PROGRAMAESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Con la elaboración de esta guía metodológica y pedagógica, se busca desarrollar habilidades deportivas específicas del Fútbol, basadas en la formación integral de los participantes del programa de deporte formativo y escolar.

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”.

Se ofrece como una estrategia adicional de uso del tiempo que fortalece el desarrollo de habilidades básicas, cívicas y socioemocionales (académicas, físicas, recreativas, artísticas, musicales) a través de una instrucción que enfatiza valores y reconoce fortalezas y potencialidades en una variedad de áreas aspectos del ser. El proyecto lo ejecuta Indeportes Cundinamarca de manera específica, en el proceso de educación física y deportiva, para beneficiar a niños y jóvenes de Cundinamarca, en la región de la Sabana Occidente, a través de la educación física y la actividad física. A través del fútbol que es un espacio diseñado para facilitar la formación integral y el cambio de comportamiento que de esta manera buscacontribuir a la formación y formación de jóvenes que puedan servir activa y conscientemente a la construcción de la sociedad.

Los orígenes del fútbol se remontan al continente asiático, específicamente a la civilización primitiva de la antigua China, y se cree que estos lugares pueden ser la cuna de lo que ahora llamamos "fútbol". Se originó como un método de entrenamiento militar y se convirtió en un verdadero juego de "vida o morir".

“Documentos de eruditos, como Tsao Tse y Yang Tse, describen la existencia de un juego de pelota con el pie, que se remonta a la China del siglo III y II antes de nuestra era. De la época de la dinastía de Han (265-420 d. C.), existe un libro de instrucción militar en el cual figura, bajo los ejercicios físicos de adiestramiento, un juego llamado Ts'uh Kúh, el cual tenía un gran nivel de habilidad. Es la primera descripción demostrada científicamente de un juego, que guarda un cierto parecido con el fútbol actual. Una pelota de cuero rellenada con plumas y pelos tenia que ser lanzada con el pie a una pequeña red, con una apertura de 30 a 40 centímetros, fijada a largas varas de bambú. Una muestra de habilidad, que requería seguramente mucha destreza ytécnica. Existe también otra versión, según la cual los jugadores podían jugar la pelota con los pies, pecho, espalda y hombros, pero no con la mano, teniendo que salvar los ataques de un contrario. El Ts'uh Kúh pasaría al Japón, donde surgiría en la época medieval un juego cortesano.Los japoneses no adoptaron los juegos de pelota competitivos chinos, pero en el siglo X d. C. (y posiblemente antes) las clases distinguidas tomaron y perfeccionaron este juego de pelota

chino, que llamaron Kemari, el cual se menciona por primera vez hace unos 1400 años En el Continente Americano, las culturas y civilizaciones que rodearon el Nuevo Mundo, mucho antes de que llegara el primer colonizador europeo a estas tierras en 1492, lograron practicar varios juegos a base de su propio ingenio en el que se rodeaban algunos motivos, principalmente religiosos. Datos similares hablan de que otras culturas de indios de Centroamérica, como los Mayas, y de Suramérica, como los Chibchas, los Aymara y hasta los Araucanos, jugaron algo parecido al fútbol, aficiones que fueron descritas muchas veces como "juegos brutales". Fray Bartolomé de las Casas, quien fuera defensor de la causa de la esclavitud de los indígenas en la colonización española, fue uno de los que consideró salvajes estos juegos. Por otra parte, grupos indígenas de Norteamérica llegaron a practicar similares juegos de pelota con el fin de agradecer a los dioses sus buenas cosechas. Este juego llegaría con el tiempo a ser uno de sus principales pasatiempos, como el lacrosse, practicado en Canadá y extendido a varios países del mundo." (Drobnic, F; González de Suso, JM & Martínez, JL. 2004)

Debido a su importante origen, también su beneficio para los niños, niñas y adolescentes, El fútbol es una actividad que promueve el bienestar emocional y físico de los niños. Ayuda a los niños hiperactivos a desarrollar el autocontrol, las habilidades de organización y la concentración, por lo que funciona bien con ellos. Dadas las numerosas ventajas conductuales, este deporte también se está volviendo más popular entre los niños con autismo o síndrome de Asperger.

Ventajas psicológicas para los niños que practican fútbol:

- Los niños adquieren valores: jugar al fútbol favorece la superación y el sacrificio, desarrolla la autoestima en los niños y asegura la disciplina, el trabajo en equipo y el trabajo duro.

- Desarrollo emocional y de aprendizaje: los niños mejoran su capacidad lógica para pensar en el juego más adecuado, ayuda a los niños a socializar, aprender a perder y soportar el fracaso.

Ventajas físicas depracticar fútbol en la infancia:

- Aumento en la fuerza muscular de las piernas, ayuda a los niños a ganar más poder al saltar.

- Estimula la coordinación de movimientos: los niños adquieren más control sobre su cuerpo, ganan sentido del equilibrio, fuerza y buena postura.

- Aumenta la densidad ósea del fémur.

- Satura la sangre con oxígeno.

-Mejorar la visión periférica: los niños no solo son conscientes de lo que tienen delante, sino también de lo que ocurre a su alrededor.

- Mejorar la capacidad cardiovascular.

Finalmente, estos espacios de participación permiten estimular el desarrollo de la motricidad, las habilidades más complejas, la iniciación, la fundamentación y el perfeccionamiento en el deporte del Fútbol, son espacios donde se estimula también la creatividad, el disfrute sano y saludable entorno a la actividad física y el esparcimiento, que promueven el fortalecimiento de valores y el trabajo en equipo.

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

3. MARCO LEGAL

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

Cundinamarca a mediano y largo plazo.

Este marco legal es el siguiente:

Constitución Política de 1991

Ley 181 del 95 o Ley del Deporte

Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 - 2019.

4. OBJETIVOS

Un Objetivo General: Promover la práctica de la Actividad Física y el Deporte en el departamento de Cundinamarca en la provincia de sabana occidente a través del programa de Indeportes, impactando las necesidades, gustos y expectativas de beneficio de los ciudadanos, desarrollando habilidades deportivas específicas del Fútbol basadas en la formación integral de los participantes. Planificar y desarrollar el plan pedagógico encaminado a optimizar las diferentes capacidades condicionales, coordinativas y físicas, además del aprovechamiento del tiempo libre de los niños y jóvenes de Sabana occidente en cada uno de sus municipios, en las categorías de: Iniciación, fundamentación y perfeccionamiento en la disciplina de Fútbol

Los Objetivos específicos:

- Mejorar las capacidades condicionales y coordinativas mediante la práctica del Fútbol en los niños, niñas yadolescentes del programa.
- Desarrollar actividades encaminadas al trabajo de los aspectos técnicos básicos del Fútbol en los niños, niñas yadolescentes del programa.
- Enseñar los conceptos y principios básicos de la táctica del Fútbol en los niños, niñas y adolescentes del programa.
- Promover actividades deportivas estableciendo la formación integral para una mejor convivencia dentro del contexto socio-económico de los niños, niñas y adolescentes del programa.
- Establecer las bases de carácter técnico y pedagógico para mejorar las capacidades y habilidades de los participantes a través de las actividades lúdicas, recreativas y deportivas propuestas dentro de las sesiones de clase.
- Contribuir transversalmente a minimizar los fenómenos de vulnerabilidad, delincuencia e inseguridad que predominan en algunos sectores de los municipios de sabana occidente.
- Sensibilizar a los usuarios directos e indirectos en el cuidado del medio ambiente, minimizar la huella del carbono, reusar, reciclar entre otros.

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

5. POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA

En la modalidad de Fútbol dentro de la zona Sabana occidente del Departamento de Cundinamarca en cada uno de sus municipios, se proyecta beneficiar un mínimo de 45 personas, distribuidos en 3 grupos poblacionales, Cada grupo debe tener un rango de 15 inscritos como mínimo, los grupos se encuentran organizados en iniciación y fundamentación. Niños de 7 a 9 años, en el Nivel de Iniciación, pertenecientes al sector urbano, del Municipio de Funza, Las sesiones de clase se desarrollarán en el Municipio de Funza y la administración facilito el escenario deportivo de Furatena.

6. CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

Según los propios adeptos, el fútbol es el deporte más bello, complejo y atrapante de todos. En primer lugar su complejidad se debe al estricto reglamento, que obliga al jugador a poseer un alto grado de habilidad especial, puesto que los mismos segmentos corporales con los cuales se desplaza, son los encargados también de dominar el balón mientras se avanza a velocidades y direcciones cambiantes a través del campo de juego sorteando múltiples obstáculos móviles (rivales) lo que Popov (1999) denomina ROM (reacción a objetos móviles).

El Fútbol, posee belleza de movimientos y sutilezas, pero también acciones violentas y error humano; sus seguidores difícilmente puedan escapar al cúmulo de sentimientos encontrados que inevitablemente irradia: alegría, tristeza, sorpresa, decepciones, camaradería, agresividad, frustración, etc. todos ellos en un orden de aparición cambiante dentro de un mismo encuentro. En su reinado conviven los talentosos y los rústicos por igual, puede ser multitudinario o solitario, pero sin dudas, es eficazmente atractivo para todos sus protagonistas. En resumen, fútbol es "pasión", es un sentimiento difícil de definir tanto para los pobres en lectura como también para los colegiados.

Para poder interpretar acertadamente los requerimientos energéticos que demanda el futbolista durante un partido, debemos caracterizar al fútbol de acuerdo a su motricidad.

Se considera al fútbol como un deporte acíclico, de características motrices intermitentes, de habilidades abiertas; de gran complejidad en comparación con otros, ya que como el nombre lo indica, además de la cabeza, rodilla y pecho, se juega fundamentalmente con el pié, el arquero solamente puede jugar con las manos y excepcionalmente los jugadores de campo para ingresar el balón al campo de juego en el saque lateral.

A. Presenta variedad de situaciones motrices: Ejemplo: correr, saltar, empujar, golpear, etc. e incluso la acrobacia puede estar presente dentro de la configuración del jugador de fútbol completo en cuanto a recursos de movimiento.

B. Competitivo: El antagonismo es constante. El resultado puede determinar victoria, derrota e incluso empates, respondiendo eficazmente para canalizar a un instinto natural en el hombre.

C. Reglas: A través de la creación de la internacional Board desde el 1883 se consideran las 17 reglas del fútbol con sus respectivas modificaciones contribuyendo al concepto de deporte a partir del 1823 de su surgimiento en Inglaterra.

D. Carácter lúdico: Su juego es sustentado desde el punto de vista emocional por un alto grado de fruición o placer en su realización, es un deporte que despierta esencialmente pasión en sus seguidores, en número creciente en todo el mundo.

E. Institucionalizado: A partir del 21 de Mayo de 1904, en París, de la Federación Internacional de Fútbol Asociados (FIFA). Actualmente cuenta con 191 asociaciones nacionales con sus respectivas confederaciones y con más Francia quedó institucionalizado, dirigido internacionalmente a través de la creación de ciento cincuenta millones de jugadores 2 . Las acciones de los jugadores, con un espíritu cooperativo y armonizado, (cooperación) y permanentes acciones del rival para contrarrestarlas (oposición), adquieren sentido en función de tres momentos fundamentales de juego: la posesión del balón (ataque), la posesión del balón por parte del adversario (defensa) yel cambio de posesión del balón (transición).

.

7. ESTRUCTURATEMÁTICA

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

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

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

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 condetalle los temas y el conocimiento progresivo que se desarrollará en cada sesión.

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

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

UNIDADES TEMÁTICAS INICIACIÓN

- Gesto técnico del pase, conducción del balón, control del balón yremate a portería.
- Ataque, defensa, posición yritmos de juego.
- Capacidades físicas ycoordinativas.
- Reglamento e historia del Fútbol.

UNIDADES TEMÁTICAS FUNDAMENTACIÓN

- Remates, regates, control orientado, superficies de contacto a nivel técnico.
- Ataque, defensa, posición del deportista, tiempo yespacio a nivel táctico.
- Capacidades físicas ycoordinativas.
- Reglamento del Fútbol, historia del Fútbol, manejo de competencias a nivel teórico.
- Actividades recreativas, valores, pensamiento crítico a nivel psicosocial
- Conducción, regate, superficie de contacto, control yremate a portería a nivel técnico.
- Ataque, defensa, transiciones, rotaciones ysistemas de juego a nivel táctico.
- Capacidades físicas ycoordinativas.
- Reglamento, historia del Fútbol además de ello la prevención de lesiones a nivel teórico.

Actividades recreativas, pensamiento crítico yvalores a nivel psicosocial

7.1 ESTRUCTURAPOR NIVELES

FA

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

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
MOTRIZ	FUNCIONES MOTORAS BÁSICAS	CAPACIDADES COORDINATIVAS	Coordinación Básica	Caminar	I1- I2- I3
				Correr	
				Lanzar	
				Atrapar	
				Saltar	
			Coordinación General	Equilibrio	I1- I2- I3
				Ritmo	
				Anticipación	
				Orientación	
				Diferenciación	
			Coordinación Especial	Agilidad	I2- I3
				Diferenciación Motriz (Coordinación inter e intramuscular)	
		FLEXIBILIDAD		Pasiva	I1- I2-I3
				Asistida	I1- I2-I3
				Resistida	I1- I2-I3
				Balística	I1- I2-I3
				Facilitación Neuromuscular Propioceptiva	F3
		CAPACIDADES	RESISTENCIA	Aeróbica	F3
				Anaeróbica	F3
			FUERZA	Adaptación anatómica	F3
				Fuerza Resistencia	F2 – F3
				Fuerza Máxima	F3
				Fuerza Explosiva	F2 – F3

		CONDICIONALES		Fuerza Hipertrofia	
			VELOCIDAD	Traslación	F2 – F3
		ESQUEMA CORPORAL	Percepción y control del cuerpo		I1
			Equilibrio postural		I2 – I3
			Estructuración espaciotemporal		I2
			Lateralidad		I2
			Independencia segmentaria		I2

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
LENGUAJE EXPRESIVO CORPORAL Y AXIOLÓGICO	COGNITIVO SOCIAL	FORMACIÓN EN VALORES	VALORES OLÍMPICOS		I1- I2- I3
				Respeto	
				Excelencia	
				Amistad	
			VALORES PARALÍMPICOS		
				Coraje	
				Determinación	
				Inspiración	
			COMPONENTES VOLITIVO	Igualdad	I2
				Autoconfianza*	
				Autocuidado	
				Motivación*	
				Control Emocional*	
				Disciplina	
				Asertividad	I2 - I3
				Empatía	
				Trabajo en equipo*	I1- I2-I3
				Responsabilidad	F1-F2-F3

				Liderazgo	I3
				Atención y concentración *	F3
LÚDICO Y RECREATIVO	LÚDICO DEPORTIVO	ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO	Formas jugadas		I1-I2
			Pre-deportivos		I2
			Mini deportes		I3
			Deporte Especifico		I3

COMPONENTES ESTRUCTURALE	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
HABILIDADES DEPORTIVAS ESPECIFICAS	FUNDAMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS	FUNDAMENTOS DE ATAQUE	INDIVIDUAL	Generalidades: reglas, estructuras,	I1- I2-I3
				escenarios, balón, juzgamiento Salón	
				Exploración superficies de contacto corporales (pie, muslo, bajo vientre, pecho	I1- I2-I3
				y cabeza)	
				Exploración zonas de contacto especificas del pie (planta, empeine, borde interno y	I1- I2-I3
				externo, punta y taco).	
				Usar las superficies de contacto (amortiguar, desviar, pasar y rematar);	
				(controlar, pasar y rematar)	I1- I2-I3

					Controles de balón: parada, semi parada, amortiguación, desviación	I1- I2-I3
					Pases según: potencia (distancia), intención (al pie o espacio), sentido (diagonal y paralelo) y altura	I1- I2-I3
					Utilización del balón en conducción, dribling (con y sin obstáculos).	I1- I2-I3
					Uso del balón con enfrentamiento: regate y finta	I1- I2-I3
					Remate o golpe al balón: posición de pie de apoyo, posición del cuerpo y zona de golpe a balón.	I1- I2-I3
					Tipos de remates: ras de piso, media altura y elevados).	I1- I2-I3
					Tiro a Puerta	I1- I2-I3
					Perfilaciones (cortasy largas); Coberturas (marcajes a distancia.	I1- I2-I3
					Rotaciones posicionales (contramarca, pivotes y/o fintas).	I1- I2-I3
					Rotaciones esquemáticas (según figuras o sistemas).	
					Manejo de ataque y defensa (con y sin oposicion)	
					Ejecución de ataque y defensa en: inferioridad y superioridad numérica.	

				COLECTIVO	Pases ; Duelos 1 vs. 1.	
					Desmarcación; Manejo de la pared.	
					Cambio de Posiciones	
					Sistema de juego en ataque (posicional, transicion o de presión).	
			FUNDAMENTOS DE DEFENSA	INDIVIDUAL	Equilibrio del cuerpo frente a saltos a cabecear consecutivos.	
					Estabilidad frente al choque o carga del rival.	
					Dominio del balón con oposición (postura corporal de protección del balón; brazos extendidos y oponer el cuerpo entre el rival y el balón).	I1- I2-I3
					Balance corporal frente al duelo 1 vs. 1.	
					Correr sin perder de vista el balón y sin perder el desplazamiento	
					Juego Posicional	
					Juego de Perturbación	

8. METODOLOGIA

Cuando se habla de metodología se hace referencia al conjunto de procedimientos que utilizamos paraalcanzar el objetivo Plan pedagógico. Dentro de la Guía metodológica y pedagógica del programa en lamodalidad de Fútbol se tendrá en cuenta los estilos de enseñanza de Muska Mosston y Sara Ashworth(1999) quienes tienen una estrecha relación con los modelos de pedagógicos y son utilizados de acuerdo a la forma en que el estudiante aprende a partir de sus canales de desarrollo (intelectual, social, físico y emocional) que es lo que se propone en elprograma; se utilizará en primera instancia Mando directo o modelo conductista, enseñanza basada en la tarea, constitución de pequeños grupos,resolución de problemas, y descubrimiento guiado o modelo constructivista.

Además, en las sesiones de clase se utilizará un método integrado buscando desarrollar en lassesiones de clase los aspectos técnicos, tácticos, psicológicos y físicos.

Debemos utilizar una metodología activa, constructivista, flexible, participativa, integradora y natural, que permita a los participantes sentirse partícipe de su aprendizaje. Dado que nos vamos a encontrar con una grandiversidad de participantes, tenemos que adaptarnos a las características de los mismos,por lo tanto, debemosindividualizar el aprendizaje tanto como podamos, teniendo en cuenta el elegir elestilo de enseñanza ideal paracada situación ydotando a los participantes de una fluida comunicacióncon éstos a la hora de llevar a cabo la

intervención antes, durante y después de la sesión, utilizando las estrategias oportunas para comunicara los alumnos por el canal o vía de información adecuada en cada momento (visual, auditivo ykinestésico-táctil)

Es fundamental para nosotros recordar que, en la metodología para los niños, niñas y adolescentes, debe prevalecer la ENSEÑANZA por encima de la COMPETENCIA. Por este motivo, nuestro papel alfrente del proceso de entrenamiento, debe asemejarse más al rol que cumple un Maestro guía, que almodelo de Entrenador de equipos de rendimiento. Esta clarificación conceptual de nuestro papel al frente del proceso, nos permitirá identificar y seleccionar las estrategias de aprendizaje adecuadas alnivel de desarrollo físico y de maduración psicológica de los participantes a nuestro cargo.

Debemos entender que el Aprendizaje, consiste en un proceso de asimilación lento, gradual y complejo,en el cuál, el niño debe establecer una intensa actividad mental que le permita asimilar y comprender un contenido, por medio de las actividades metodológicas seleccionadas y propuestas por su formador.

9. COMPONENTES BÁSICOS AFORTALECER

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

Tabla 2 Conceptos de enfoque por componente

Componentes a Fortalecer	Fundamento
Básicas **Área de Educación Física, recreación y deporte**	Teniendo en cuenta el documento de Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, la Recreación y el Deporte, el cual busca desarrollar y fortalecer las siguientes competencias específicas: **Motriz:** En esta competencia se desarrollará la comprensión y conocimiento del desarrollo del cuerpo, elementos perceptivos motrices, las condiciones motrices,los patrones básicos de movimiento, las habilidades y capacidades físicas, condición física, técnicas de movimiento, ubicación temporo-espacial, lenguaje corporal y motriz. **Expresiva Corporal** Esta competencia comprende el desarrollo del lenguaje expresivo del cuerpo, la exteriorización y comunicación de emociones, actitudes y gestos, expresión corporal, habilidades y destrezas para el control y límite de sus emociones y su relación con el movimiento desde las diferentes formas expresivas de manera autónoma y la progresión de su corporeidad. **Axiológica Corporal**

	El fortalecimiento de esta competencia se orienta a la búsqueda de reconocer y valorar el cuerpo en su relación desde una perspectiva individual y grupal, al cuidado de sí mismo e interacción social, hábitos de higiene, salud, alimentación,y el conocimiento de los cuidados del cuerpo, los valores en el uso de su cuerpo, actitudes y comportamientos para preservar la vida, el conocimiento de las normas y sus consecuencias y su aporte a la construcción de sí mismo y su proyecto de vida personal.
Axiológico	Se fortalecerá en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes por medio de la irradiación de los valores olímpicos: la excelencia, el respeto y la amistad y los valores paralímpicos: el coraje, la determinación, la igualdad, y la inspiración.
Volitivo	Por medio del componente socioemocional se fortalecerá en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes el desarrollo de habilidades sociales mediante el aprendizaje orientado a la acción, permitiéndole expresarse de manera racional, libre y consiente, procurando auto regular positivamente su conducta de forma motivacional mejorando sus relaciones intra e interpersonales y comunicación asertiva. los componentes de compromiso, la efectividad, la flexibilidad, el seguimiento de normas y la resolución de conflictos en el desarrollo de habilidades sociales de Autoestima y Autoconfianza, Trabajo en equipo y Liderazgo.

Fuente: Construcción propia (Hibrido modelo TEC)

Sesión 1. Valor Formativo del Fútbol. El deporte no es sólo preparación física para los miembros del cuerpo, sino también entrenamiento del valor personal. Es un ejercicio de educación física y de educación moral. El fútbol cuando se practica liberado de formas alienantes de competencia excesiva, egoísmo, brutalidad, etc., lleva a un desarrollo armónico.El entrenador y la misma sociedad deberían destacar este aspecto y ayudar a los futbolistas atomar conciencia de esta riqueza humana. El fútbol no sólo ofrece descanso, salud, aumento de fuerza física, sino también un amplio complejo de experiencias y actividades. Por eso es muy importante que tales manifestaciones, sin perder las anteriores características, asciendana niveles pedagógicos, morales e inclusive espirituales. El valor formativo del fútbol es doble: personal y social. En las dinámicas que se presentan en este manual para ser utilizadas en sus propios equipos deportivos se destacan ambas vertientes. Insistimos en la necesidad de valorar los procesos de personalización, e insistimos en lo social por considerar al fútbol una fuente de socialización; en las dinámicas ponemos énfasis especial en descubrir estas manchas, esta manipulación, esta explotación económica que priva al fútbol en su capacidad de crear comunidad. Quisiéramos que quienes lean éstas páginas no se contenten con poner a los jóvenes futbolistas a discutir ideas y a difundir una mentalidad renovada, sino que traten de ayudar a descubrir una escala nueva de valores y a formar actividades de cambio.
Un hombre nuevo y una sociedad nueva suponen una escala de valores diferente. Si para el“hombre moderno” esta escala se basa en el aprecio por tener, el saber,

4 el poder y si los valores de competencia, dominio de los otros, éxito exagerado y a costa de todo hacen parte de su vida; para el “hombre nuevo”, la solidaridad, la comunicación, la participación, la creatividad, la sociabilidad, la honradez, la fraternidad, etc., serán sus ideales y su motivo de luchar por algo diferente. Valdría pues la pena revisar la propia escala de valores antes de utilizar las dinámicas de éste manual. Si la escala de valores está invertida en los padres, entrenadores, fácilmente estas dinámicas aparecerán como simples pasatiempos y no se aportará a ellas elementos importantes para asegurarles su resultado. Si se vive de una manera derrochadora es muy difícil convencer a otro que el dinero, el placer, el dominio no son los valores más importantes en la vida. Como valores personales queremos destacar el esfuerzo, el reto personal, el dominio propio, la capacidad de ser constante, la alegría, la fortaleza, el cálculo acertado. Como valores socialesademás de los ya señalados todo aquello que lleve a considerar al otro como persona y todo aquello que impulse a compartir con los demás, a formar una sociedad no tan individualista como la actual.

(Gustavo, Zepeda 2014)

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 queparticipan de ese grupo a alcanzar una meta común. Para ser líder se necesita del apoyo de sus seguidores y son ellos que notando las aptitudesy actitudes de una persona líder lo escogen para guiarlos.
- Las habilidades de un líder implican tener valores como el respeto, la excelencia, la igualdad y la determinación con el fin de aportar positivamente incentivando a los miembros de un equipo para trabajar por un objetivo común
- **Expresión de Emociones:** La Expresión de Emociones es la capacidad de reconocer y manifestar los sentimientos y necesidades propias, respetando al otro. Por lo anterior, se hace necesario aprender a reconocer los propios sentimientos, las necesidades, deseos, motivaciones, a las personas, las situaciones y pensamientos que causan las emociones y las consecuencias que nos provocan y cómo nos afectan.
- **Relaciones Interpersonales:** Las relaciones interpersonales son vínculos o lazos entre las personas integrantes de una comunidad, que resultan indispensables para el desarrollo integral del ser humano, y en especial el valor de la amistad, inspiración y valor. A través de ellas, intercambiamos formas de sentir la vida, perspectivas, necesidades y afectos donde entra en juego la interacción con el entorno.
- **Comunicación Asertiva:** La comunicación asertiva es la manera de comunicarnos de una forma clara y concisa en un momento oportuno haciendo valer nuestro punto de vista sin llegar a comportamientos pasivos o agresivos con las demás personas, siendo la habilidad que tenemos para transmitir los sentimientos, creencias y opiniones propios con honestidad, respeto a sí mismo y oportunidad, y al mismo tiempo respetando los derechos de los demás.

12. CRITERIOS DE EVALUACION

Evalúa dónde se encuentran los atletas en diferentes capacidades físicas con pruebas deportivas que te permiten determinar el nivel de cada nivel. La recolección de datos se hará de acuerdo a las pruebas físicasque se encuentran en diferentes categorías.

Las pruebas a evaluar son: antropométricas: peso corporal, altura de pie, altura, altura sentada, envergadura ycircunferencia de cintura para los niveles de entrada, fundación, hasta los 8 años encontramos las siguientes.

pruebas: sprint de 20 metros, salto de longitud sin impulso, salto vertical, shuttle run 4x10 y salto con pértiga; luego encontramos las pruebas de 9 a 10 años, que son iguales pero en diferente formato: 20 metros lisos, salto de longitud sin impulso, salto vertical, shuttle run 4x10 y agarre de palo; En la parte superior de los niveles se encuentran las pruebas de 11 a 13 años que son: 20 metros lisos, salto de longitud sin impulso, salto vertical, lanzadera 4x10, salto con pértiga y 300 metros lisos; finalmente encontramos las pruebas para laedad de 14

A los 17 años, que es: 20 metros lisos, salto de longitud sin impulso, salto vertical, volante 4x10, stick grip y 20metros "track shuttle". Estas pruebas se realizarán a lo largo del año en forma de controles pre-test y post- tests.

Se utilizará una variedad de herramientas que incluyen tablas, escalas, sonidos audibles, cronómetros, silbatos, demarcaciones, diez metros, cintas métricas, contadores, tizas y otros elementos para medir los datosy el mejor rendimiento para ver el desarrollo de los datos de los atletas. Como resultado del proceso de creación en 2023.

13. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Guterman, T. (s/f). *Caracterizacion del futbol*. Efdeportes.com https://www.efdeportes.com/efd127/caracterizacion-del-futbol.htm

Mg, A. (2014). *resumen ley del deporte*.

https://www.academia.edu/7892570/resumen_ley_del_deporte

NIVEL INICIACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	No.	ELEMENTO FORMATIVO	OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO	No. HORAS DE TRABAJO POR ELEMENTO	No.	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES GENERALES A DESARROLLAR POR ELEMENTO	No	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESODE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DEL ELEMENTOFORMATIVO DURANTE
FÚTBOL Y	I	TECNICO	1	PASES CON LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO	HACER QUE EL DEPORTISTA IDENTIFIQUE Y RECONOZCA LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO Y HAGA EL USO APROPIADO DE CADA UNA DE ELLAS DURANTE EL DESARROLLO DEL JUEGO	13	1	En la accion que realiza para dar continuidad al juego segùn la posicion en que se encuentre	1	el estudiante realizara diferentes ejercicios que daran continuidad y sincronia al juego
							2	Segùn la situacion de juego el deportitas realizara un pase con, la superficie que haga que el pase sea mas preciso	2	el dep ortista realizara el pase con la superficie que mas le con ven ga para no ser interceptado
							3	El estudiante reconocera el pase con, borde interno,exterior,empeine y punta del pie	3	el deportitas tomara la mejor decision rapida para realizar un pase efectivo
							4	Generalmente el dep ortitas realizara pases ta mbien con la cabeza,rodilla pecho me nos con el brazo	4	el deportista utiliza todas las partes del cuerp o mejor el brazo para realizar un pase
							5	El deportistas realizara un perfilamiento para aco modar su cuerpo hacia el balón	5	el dep ortista mejorara su potencia y presicion a l realizar un pase al co mpañero
			2	RECEPCIONES CON LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO	HACER QUE EL DEPORTISTA TOME LA MEJOR DECISION PARA RECEPCIONAR EL BALON Y CONTROLARLA	13	1	Los balones a raz de pizo se recepcionara con planta y a su vez controlar la pelota	1	constantemente en la practica del juego mejorara su recepcion y dara direccion al balon para contin uar con el pase
							2	El deportista puede recepcionar el balón con la rodilla, pecho y cabeza segú n la altura con que se controle el balón	2	cordina mo vimiento integrando todo su cuerpo para recepcionar el balon
							3	La recepción de balón puede ser con cualquier parte del cuerpo per mitidas en esta disciplina deportiva y el objetivo es a su vez controlarlo haciendo que el balón a mortigüe en su cuerpo s in que se pierda el control del mismo	3	reconocera la posicion anatomica para que amortigüe el balon y lo controle
							4	Recon ocer y mejorar c on ejercicios de pase y recepción a diferentes distacias y fuerza s	4	Reconocera la mejor opcion para recepcionar y controlar el balón
							5	Recono cer y aprender la recepción y control dirigido	5	el dep ortitas con la pratica diaria no solo recpcionara el balon si no que a su vez le dara un control dirigido a su proxima juga da
			3	ESTABILIZACION	EL DEPORTISTA BAJARA SU CENTRO DE GRAVEDAD PARA ESTABILIZAR SU CUERPO Y EL COLOCADO	13	1	es la accion que hace el deportitas para regular su velocidad e identificar a su adversario para luego atacar	1	realiza un ataque optimo al contrario con previa estabilizacion
							2	la estabilizacion consta en bajar el centro de g ravedad,regular su velocidad, perfilar al contrario y atacarlo	2	el jugador mejora su tecnica de estabiliacion con la practica diaria del entrena miento
							3	el deportista perfila al contrario y observa su pie do minte	3	nuestro deportitas quita balone con frecuencia
							4	el entrenador de enseñar a los deportistas cuando se estabiliza y cuando no	4	el estudiante identifica rapidame nte si realiza la estabilizacion o no para beneficio de su equipo
							5	el objetivo de la estabilizacion es quitar el balon con efectividad	5	el dep ortista cada vez mejora su tecnica de estabilizacion y sabe don de aplicarla y don de no
			4	SAQUES DE BANDA Y ESQUINAS	EL DEPORTISTA REALIZARA UN BUEN GESTO TECNICO PARA UN OPTIMO SAQUE	13	1	cada punto se inicia con un saque ya sea la teral, esquinas puerta con tie mpo de ejecucion de 5 segu nd os	1	el estudiante identificara cuando se realizara un saque de banda, esquina o saque inicial
							2	se lanza el balon a la lin con la s dos manos,saliendo el balon por detrás de la cabeza con direccion que no debe ser dirig ido hacia los pies o tren inferior del co mpañero	2	desarrolla destrezas y habilidades para ejecutar los fundamento s tecnicos del saque
							3	el dep ortitas realizara ejercicios de saques a co mpa ñero continuame nte a diferentes distancias	3	al dep ortita realizara a diario la practica de este para una mejor tecnica de saque
							4	el dep ortista aprendera a realizar un saque no solo a l jugador si no al espacio para obtener ventaja de juego	4	el deportitas mejorara su f luidez y tomra la mejor decision en cuanto al saque mas prod uctivo
							5	saque inicial de centro es con el pie	5	el dep ortitas identificara que el saque inicia l de centro es como un pase hacia adelante
			5	TECNICA DE CARRERA O DESPLAZAMIENTO	EL DEPORTISTA RECONOCERA Y MEJORARA SU GESTO DE CARRERA PARA MEJORAR SU VELOCIDAD	13	1	enseñanza al deportista para una buena tecnica de carrera	1	mejora considerable me nte su velocidad gestual y final
							2	el deportista realiza gestos tecnicos de brazda y zancada	2	tiene el deportista una buena s incronia de brazo y piernas
							3	el deportista realizara ca mbios de ritmo y direcion aplicando los gestos tecnicos	3	en su entrenamineto diario mejorara su cambios de ritmo y agilidad
							4	Técnicas de desplaza miento. Las personas pueden ca minar, trotar, y correr, cada una de estas actividades es diferente. Las diferencias consisten en la técnica o for ma de realizar cada una de las actividades y en la velocidad con la cual se desplaza el cuerpo	4	al deportista mejora su postura para un mejor desplaamiento evitando lesiones y protimizando su recorrido
							5	el deportitas realizara el desplasa miento tanto con el balon y s in balon	5	el deportita alquire mejores resultados con respect o a otros, superando su velocidady ahorro de energia
		TACTICO	1	MOVIMIENTOS SIN BALON	EL DEPORTISTA SE DES PLAZARA SIN BALON CONTRIBUYENDO AL ATAUQUE O A LA DEFENSA	12	1	el deportista realizara un mo vi miento estrategico dentro del ca mpo con balon	1	nuestro deportista contribuye en el juego en ataque realizando fintas y engañ os al contrario
							2	los movi mientos s in balon son acciones estrategicas que realiza un jugador para engañar al rival o realizar uta mejor defensa para el equipo	2	al deportista en lo continuo del entre namiento y juego mejora su desplazamiento inteligente en la cancha
							3	el deportista apren dera y recon ocera distintas f inta s engaños para desmarq ue optimo	3	el deportista logra continuame nte engañar al rival pas hacerlo llegar a la zona que desea
							4	el estudiante tambien realizara mo vi mientos s in balon en jugada (quinta, (listos libre, esquina o laterla)	4	el estudiante en la practica de juego aprendera nue v os mo vi mientos para hacer que su equipo anote un gol
							5	Juegas de (laboratorio) en sincronia de todos los jugadores	5	todos los deportitas deberan mo verse en el campo para engañar el (no) hacerlo que se desplacen y sean beneficiados para poder anotar el gol
			2	MARCA INDIVIDUAL	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA LA MARCA INDIVIDUAL 1VS 1	12	1	el entrenador enseñara al deportitas que la mata individual es 1 vs 1 segùn la distancia en que se encuentre	1	el dep ortitas sabe identificar su marca s in perder la orientacion del juego
							2	En este tipo de defensa, el marcaje consiste en controlar los movi mientos de un adversario, con o s in balón. Se establece una relación directa entre el jugad or que defiende y el que ataca.	2	nuestro jugadors in balon realiza movi mientos que co ntrolan o blokean su adversario correspondiente
							3	el entrenador debera enseñar que cada jugador s in balon debera marcar sólo a 1 para no hacer superioridad nu merica	3	el deportitas realiza un ubicación rapida de su adversario
							4	el deportista identificara la marca hobre a hobre y no tod os detrás del balon	4	nuesto dep ortista no sera engañado p or su n vel si no que debera obedecer al principios enseñados en clase
							5	el estudiante reacionara rapidamente frente al ataque del riva l y organizara pos ito para un blo keo efectivo	5	el deportista realiza un buen movi mient o mientras su equipo se reorganiza y confievar una b uena defensa en equipo
			3	MARCACION ZONAL	EL DEPORTISTA DEBERA IDENTIFICAR Y RECONOCER LAS DIFERENTES ZONAS EN EL CAMPO DE JUEGO	12	1	el entrenador enseña as deportitas a marcar en zonas	1	el jugador realiza un mejor m ov mient o para marcar y no dejar avanzar al rival
							2	el estudiante debera reco nocer e identificar la s diferentes zonas de la cancha	2	optimiza su marcacion e identifica plenamente las zonas de la cancha
							3	se basa en una ocu pación racional del espacio y no en el marcaje al no mbre. Cuando el equipo pierde el balón, cada defensa se coloca en su posición teniendo en cuenta el lugar don de se haya la pelota	3	el deportista es aplicado en la zona que le correspon de defender
							4	el dep ortista sabe esperar que su marca llegue a su zona	4	al deportitas no hace tanto gasto energico haciendo una buena marza zonal
							5	el entenador debera enseñar que el dep ortista marq se su zona aunque sea engañad o por su rival	5	el dep ortista marca y cierra mejo r los espacios de su riva l s in desgastarse mucho mas
			4	POSICIONES DE BASE	EL DEPORTISTA APRENDERA Y RECONOCERA LAS POSICIONES, DEFENSIVAS U OFENSIVAS O TRA NSITORIA S	12	1	enseñanza por el instructor de las posiciones de base co mo, laterales, pivot,poste,p ortero,5 jugador	1	nuestro dep ortita sabe identificar y ocupar la pocosion a la que se le indique
							2	la posicion de base es la colocacion de los jugad ores estrategicamente para ocupar u na zona que conlebe a balance y ataquebuen o	2	el deportista ya conoce y ocupa posiciones diferentes en la practica del entrena miento
							3	posicion de lateral o alargue	3	el deportista identifica plena mente la posicon lateral, reconociendo su funcion de aplar la zona de juego
							4	posicion de pivot o aguante	4	el deportista identifa y recon oce la posicion de pivot y hace la funcion de profundizacion y pivotaguo del balon
							5	posicion de poste o generador de jugada	5	el deportista recon oce la posicon de p oste generad o la jugada de dentiguo, y armador de juego
			5	FORMADOR ENTRENADOR	VISUALIZA EL PARTIDO DE MANERA EXTERNA PERMITE INDICAR, CORRIGIR Y AYUDAR A FORMAR SUS JUGADORES	12	1	desarrollay genera nuevas actividadesen el entreno para el mejora miento y fluides del juego	1	el deportis ta no estara o cuera en aburrimiento y mo noto nia ,devido a que su entrenamient o es variado y constru ctivo
							2	controla y le da manejo de la presion del juego dentro y fuera del la cancha	2	el deportista se sentira inspirado y motivad o por su entrenado r
							3	el entrenador realiza charlas,co mentarios motivantes que eleen su ego y confianza en la cancha	3	maneja las emociones de los dep ortista antes, durante y despues del juego
							4	el entrenador visualiza los errores y aciertos de los juga dores	4	el entenador sera acentado en aconsejar, motivar o reprender a un jugador en el mo mento o indicado, asi co mo efectuar un co ntrolo de posicion o jugad or
							5	identifica fortalezas y debilidades del contrario	5	plantea rapidamente una estrategia de juego para re montar y mantener el marcador del partido

									mantener el marcador del partido
FISICO	1	FUERZA	LA FUERZA EN EL FUTBOL Y FUTBOL ARENA SE ENFOCA EN VARIOS EJERCICIOS BASICOS DE FUERZA CUYO OBJETIVO ES LA MEJORA DE LA CAPACIDAD CONTRACTIL MUSCULAR, FUERZA EXPLOSIVA,RESITENCIA	12	1	se realizarasesiones deautocargas y caragas didactivas	1	preparamoslosmusculos ysus fibras parahacerlasmas resistentes
					2	trabajo autocarga(juegosdinamicos)	2	mejorara su potencia y ve locidad, adem as hara el tren inferior m as fuerteypotente parael desplazamentocony sin balon
					3	trabajo de sentadillas medias, tijer as, sapitos	3	ganancia muscular entodo su tren superior, que sera reflejada en su pateo,desplazamiento, balon dividido,
					4	el deportista realiza trabajos de autoc arga, como addominal,flexion de codo,,sentadillas, tijeras, salto con estocada	4	nuestro deportist a prepara sus musculos de m aner a general.como cuadricep,pantorrilla,pectoral,brazo,abdomen, para hacer diferencia conrespecto al rival
					5	trabajos con el compañero fuerza -resistencia / desplazam iento	5	realiza ejecicios .sentadilla media,extensiones,prres plano, por series de 5 po 15 rep
	2	RESISTENCIA	LA RESISTECIA ES ESPECIAL Y COMPLEJA YA QUE NO ES CICLICA COMO EL ATLETISMO O NATACION, SINO QUE SE MANIFIESTA UNA ALTERNANCIA ANAEROBICA ALACTICA Y LACTICA YAEROBICA	12	1	se realizaran ejercicios de resistecia par a aumentar v02 max y rcp	1	el deportista no llegara a una fatiga pulm onar y m uscular tan r apido en relacion a otro deportitas
					2	realizaremos trabajos detrote,camitana y velocidad intervalados, c on tiempos cortos de descanso	2	el deportista obtendr a mejor resultado dentro del partido
					3	realizaremos trabajos defatigayposteriormente pateos ypases	3	el deportista tedra mejor precision al patear orealizar un pase, pero en situacion de fatiga
					4	realizaremos trabajos con y sin balon continuo con un descanso activo, sin pararesdecircon caminatas otrote suave	4	cada vez nuetro deportist a hara los musculos mas resistente a la fatiga
					5	realizaremos circuitos, de velocidad, pases, trasportes,dribligs, por series y repeticiones 4 series po 6 rp, con tiempos cortos de descanso	5	el deportist a prepar a su treninferior par a que la fatiga se dem ore mas tiempoen hacerpresenciaen su cuerpo
	3	VELOCIDAD	CAPACIDAD PA RA REACIONAR EN EL MEJOR TIEMPO POSIBLE A UN ESTIMULO PUEDEN SER REACIONES SENCILLAS O COMPLEJAS	12	1	nuestro deportist a realizar a ejercicios de pliometria,saltos y coordinación	1	el deportitas mejora su velocidaden realizarestos ejercicios de desplazamiento
					2	realizaremos velocidad pura sin balon y con balon, rectilinea, por series y repeticiones conlargotiempode descanso	2	el deportita mejorar sus tiempos de ejecucion constantemete
					3	se realizar an relevos con y sin balon,por grupos con funciones especificas com o, skiping, saltos, pateo, dentro del circuito	3	nuestro deportista se siente motivado al realizar ejercicio de competencia y con dificultad
					4	ejercicios de velocidad de reacion, tanto conestimulos visual o auditivos	4	mejorarasucapaciadde reaccionfrente a surival
					5	realizaran ejercicios de velovidad gestual, como br azada, skiping estatica,por tiempos cortos y largom descanso	5	el gesto tecnico de carrera lo har a mas r apido y por ende mejor ar su velodad final y de desplazameinto
	4	FLEXIBILIDAD	EN LA DISCIPLINA DEPORTIVA DE FUTBOL Y FUTBOL ARENA LA FLEXIBILIDAD ES PARA ENCONTRAR EL EQUILIBRIO ARTROMUSCULAR ESTE BUSCA ENCONTRAR EL CORRECTO TONO MUSCULAR	12	1	realizaremos ejercicios de felxibilidad asitida con ayuda del compañero	1	reducira consideramente la tension muscular, par a aumentar las sesiones de trabajo
					2	realizaremos saltos sin impulsos, salto de sarguento y salto lar go	2	el deportist a aument a y mejor a la coordinacion y amplitud de los movimientos
					3	realizamos ronda elastic a tipo e spejo antes, dur ante y despues de la practica deportiva	3	evitayprevienelesionesde nuestros deportistas
					4	juegos predeportivos comoel del (bobito) con los pies y con las masnos	4	trabajo la velocidad y flexibilidad del jugador par a responder y alcanzarel bajon cadavez con mas dificultad
					5	realizacion de ejercicios balisticos,estaticos,dinamicos	5	el deportistaobtine mejores resultados en los tesst y en su practica deportiva
TEORICO	1	REGLAMENTO	RECONOCE LOS ASPECTOS Y REGLAMENTO DELFUTBOL Y FUTBOLPLAYA	11	1	el deportista identifica las dimene nsiones del campo de juego	1	el deportist a reconoce, aprende y aplic a todo lo referente a las reglas e indumentaria para juego,ademas que usa la indumentaria correcta
					2	el deportitistareconocelas diferentesfaltaseincorreciones	2	
					3	el deportista conocelaindumentariay elementosparalapracticade futsal	3	
					4	nuestro deportista conoce los firentes tipos de balon y su peso	4	
					5	el deportistatieneclarolos timpos dejuego	5	
	2	ARBITRAJE	CONOCE LAS DIFERENTES SEÑALIZACION DEL JUEZ O ARBRTRO EIDENTIFICAR QUE QUIERE DECIR CON LAS INDICACIONES	11	1	el deportistareconoceel señade mal sauque	1	el deportista identifoc a y reconoce las señales de l arbitro como lo son las faltas,tiempos, acumulacion de faltas y el como dirijirce al juez
					2	el deportista reconoce la señal cuando el rival esta acumulado en faltas	2	
					3	el jugador debe reconocer cuando una falta amerita tajeta amarilla o roja	3	
					4	el deportitassabe cuanto metros o pasos hay entrela barrera y el pateador	4	
					5	el deportista aprende los tiempos que tiene un jugador cuando est a lastimado y para reaunudarce el juego, lo mismo para solicitar tiempo tecnicoparamanejarlapresion	5	
	3	TERMINOLOGIA	ES DAR A CONOCER LOS TERMINOS QUE SE DAN PARA LLEVAR A CABO EL TRAMITEDELJUEGO	11	1	el deportistasabe que es repliegue	1	el deportist a mantiene y reconoce el lexico deportivo que m aneja el entrenador, y aplica lo propue sto po su lider director tecnico para nivelary organizarrapidamente asuequipo
					2	el deportistasabe que es laestabilizar	2	
					3	el deportistasabe que es subirmarca	3	
					4	el deportista sabe los movimientos dentro de una jugada en balon quieto(laboratorio) ejemplo. Hacercuadrado	4	
					5	el deportista sabe hacer movimie nto cuando se grita apliar , profundizar	5	
	4	FISIOLOGICA GENERAL Y NUTRICION	ENSEÑAR LA IMPORTACIA DE LA NUTRICION Y LOS PROCESOS FISIOLOGICOS	11	1	enseñar alos deportistaslaimportancia de la nutricion para la practiva deportiva	1	el deportista sabe que la buena alimentacion es importante para la practica de dicho deporte y que ayudar a prevenir le sione s ademas de una mejor recuperacion muscular
					2	La alimentación en los deportistas es m uy im portante ya que el rendimientofisico puede verse afectado si la cantidadde alimentos ingeridos o el momento de consumo (es decir antes o después de realizarunentrenamientoo competencia) nosonlos adecuados.	2	nuestros deportista mantiene buenos niveles de rendim iento y sabe que alimentos ayudan a mejorar sus c apacidades
					3	enseñar al deportista que alimentos sirve n para dar mejor energia, cuales son para la recuper acion m uscular y cuales para ayudar a prevenirlesiones	3	el deportista ya sabe ingeir alimetos según su com petecia o pos-entremamiento
					4	como lograr una alimentacion adecuada y saludable	4	El plato de la Alimentación Saludable, nos ayudar á a recordar cuáles son los alimentos contenidos en cada grupo básico y nos orientará sobre los más convenientes a consumir en m ayor y me nor cantidad durante el día, y paralacompetencia
	5	HISTORIA	DAR A CONOCER LA HISTORIA DEL FUTBOL Y FUTBOL PLAYA, ADEMAS LOS ASPECTOS MAS IMPORTANTES DESDESUINICIO	11	1	realizarestudioeinvestigaciones del origendel futsal	1	el deportista tiene referenciadas dichas fecha del origuen del futsal y ellugary como comenzo
					2	ivestigar y reconocer las potencias de este deporte	2	el deportista sabe que paise s estan mejor en su rakin para asi indagarsuformay sistema de juego
					3	hacer referencia de un partido de mucha importancia motivacionale n el mundo	3	nuestros de portista est aran motivados al ver un buen juego de futsal
					4	hacer un cuadro comparativo del futsal en sus inicios y e n la actualidad, sacarlo bueno ylomalo de este	4	sac a lo mejor y lo no tan favorable de este deporte realizando un balance para obtener venjas y desventajas de este
					5	dar a conocer leyendas de jugadores y el por que eran los mejores	5	nuestrros deportitassacaran lasfortelza de los mejores jugadores del estadisiplinay toman esto comoejemplo aseguir

Y FÚTBOL ARENA

INICIACION

							5	dara conocer leyendas de jugadores y el porque eran los mejores	5	nuestros deportitas sacaran las fortelza de los mejores jugadores del esta disiplina y toman esto como ejemplo a seguir
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	1	MOTIVACION	ENCONTRAR LA MANERA ADECUADA DE MOTIVAR A LOS NIÑOSDEPORTISTAS	11	1	se realizaran charlas motivacionales que elevel la confianza de nuestros deportistas, presentacion de diapositivas y videos para llevara nuestros jugadores a un alto nivel emocional	1	dentro del juego los mismos compañeros motivan a los demas, sin reprochar algun error o falta, si no que a su vez lo llenan de confianza y motivacion para un mejor desembolbimiento en el partido
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			2	AUTOCONFIANZA	MANEJAR LAS EMOCIONES DE LOS NIÑOS DEPORTISTAS EN DIFERENTES SITUACIONES DEL JUEGO	11	1	nuestro entrenador realizara una chrala donde expondra todo los puntos a favor jugador por jugador ademas de aprovechar esa fortaleza de el y aplicarala ante su rival	1	los jugadores se sienten comodos haciendo la practica de dicho deporte, jugando con mucha mas concentracion aumentando su rendimiento
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			3	INDEPENDENCIA EN TOMA DE DECISIONES	REALIZAR UNA CRITICA CONSTRUCTIVA CON CADA TOMA DE DECISIÓN DEL NIÑO DEPORTISTA	11	1	sele enseña al jugador a tomar la mejor decisión rapida y con fluides para tener la posecion de la pelota, recuperarla o definir	1	el deportista toma la mejor opcion para desembolberce en un problema y darle solucion con rapidez sin esperar consejo o indicacion
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	No.	ELEMENTO FORMATIVO	OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO	No. HORAS DE TRABAJO POR ELEMENTO FORMATIVO	No	INDICADOR DE LOGRO	No.	ACTIVIDAD A DESARROLLAR POR EL FORMADOR
		TECNICO	1	SUPERFICIES DE CONTACTO	Mejorarlas cualidades basicas del movimiento por medio del desarrollo de ejercicios reconociendo, diferenciando y utilizando las superficies de contacto del pie y del cuerpo permitidas.	12	1	Realiza ejercicios basicos con las superficies de contacto, adaptando la posicion corporal adecuada para cada una.	1	Dar a conocer las superficies de contacto por medio de ejercicios basicos como pases cortos, golpeos y conducciones con y sin obstaculos, ejercicios de flexibilidad y equilibrio.
							2	Reconoce los beneficios que le suministra a la tecnica individual la utilizacion de la punta del pie, el talon y los bordes internos y externos para realizardistintas tareas con el balon y los diferencia.	2	Realizar ejercicios y juegos individuales y grupales con y sin obstaculos utilizando los bordes internos y externos, dribles, zig - zag y golpeos cortos.
							3	Realiza ejercicios de desplazamientos cortos, largos y saltos con balon utilizando las plantas de los pies.	3	Crear e implementardistintas tareas motrices adaptandolos a la utilizacion de las plantas de los pies, saltos en un solo pie alternados.
							4	Desarrolla ejercicios de desplazamientos cortos y largos con balon utlizando el pecho, los empeines ylos muslos.	4	Realizar ejercicios y juegos grupales e individuales con y sin obstaculos como carreras de relevos con el balon utilizando el pecho, los empeines y los muslos.
							5	Realiza ejercicios de cabeceo (parietales y frontales) realizando desplazamientos y saltos.	5	Ejercicios y juegos grupales e individuales de cabeceo implementando elementos soportes como globos, pelotas y balones
							6	Desarrolla ejercicios de saltos y desplazamientos con el balon utlizandolas diferentes superficies de contacto.del pie.	6	Implementar ejercicios, tareas y juegos utilizando las diferentes superficies de contacto del pie y del cuerpo.
			2	EL PASE	Fortalecer la tecnica del pase con las distintas superficies de contacto ejecutando distintas tareas motrices.	10	1	Realiza ejercicios grupales visomanuales (lanzamientos) y visopedicos sin desplazamientos utilizando los bordes internos, las plantas de los pies y los bordes externos	1	Ejercicios con variantes de saltos y desplazamientos con y sin obstaculos y pases cortos, rondos con el balon.
							2	Realiza ejercicios de saltos en un pie y a pie junto entregando el balon con la cabeza (frontal y parietales).	2	Juegos de lateralidad en parejas y multisaltos con cabeceo.
							3	Desarrolla ejercicios de pases cortos con desplazamientos y obstaculos utilizando las diferentes superficies de contacto del pie (plantas de los pies, talones, bordes internos y externos).	3	Ejercicios grupales de pase con relevos y desplazamientos coordinados, multisaltos ysprints cortos, juego el relojito.
							4	Realiza ejercicios de pase medio y largo con y sin obstaculos utilizando los bordes internos, externos y los empeines. con desplazamientos y relevos.	4	Circuitos de pases en pared con obstaculos y remate a gol, juego derribar los conos.
							5	Realiza ejercicios de desplazamientos y saltos coordinados con pases cortos, medios ylargos con oposicion de un rival.	5	Juegos derribar los conos y pases en zig - zag con relevos, duelos 1 vs 1 y 2 vs 2.
			3	CONDUCCION Y EL REGATE	Adaptarlos patrones basicos de movimiento a la realizacion de ejercicios de desplazamientos coordinados con el balon.	6	1	Realiza ejercicios de conduccion y transporte de balon sin obstaculos con los bordes internos, externos y las plantas de los pies, adoptandolapostura corporal adecuada para el gesto.	1	Carrera de relevos con el balon, juego relojito con el balon, desplazamientos cortos y largos en diferentes direcciones, utilizando las diferentes superficies de contacto del pie.
							2	Realiza desplazamientos coordinados con el balon con cambios de ritmo, de orientacion y obstaculos utilizando las superficies de contacto.	2	Carreras de relevos con obstaculos, circuitos coordinativos con finalizacion en conduccion del balon (slalom, zig - zag).
							3	Realiza ejercicios individuales de equilibrio en uno y dos pies y en grupo, utilizando las plantas de los pies.	3	Ejercicios de desarrollo de percepciones y dimensión espacio-tiempo, slalom, zig - zag y arrastres.
							4	Desarrolla desplazamientos en espacios cortos y largos, (sprint cortos) y velocidad utilizando los bordes externos, los empeines, las puntas de los pies con obstaculos.	4	Tareas basicas de desplazamiento y conduccion del balon de un puntoa otro en un tiempo determinado con y sin obstaculos.
							5	Realiza ejercicios con cambios de orientacion con oposicion utilizando las superficies de contacto del pie adaptandolos al trabajo con el elemento, el espacioy el tiempo realizando dribling y regates.	5	Ejercicios y juegos con oposicion de un rival u obstaculo con cambios d rutomo y orientacion adaptando posturas corporales y superficies d contacto del pie de forma coordinada y de movimiento a traves de lo juegos de conduccion de balon
			4	CONTROL Y RECEPCION	Fortalecer la tecnica en el control y la recepcion del balon por medio de la implementacion de tareas motoras especificas.	6	1	Realiza ejercicios individuales de recepcion del balon con las manos (coordinacion visomanual) y luego con los pies utilizando los empeines (coordinacion visopedica).	1	Tareas individuales de reflejos y velocidad de reaccion y gestual con el balon, juego lanzary tomar el balon con y sin botes en el suelos.
							2	Recepciona el balon con trayectorias ascendentes y descendentes con las diferentes superficies de contacto del pie. (plantas de los pies, empeines, bordes internos y externos).	2	Ejercicios individuales y grupales de recepcion del balon con los bordes internos, externos, plantas de los pies y empeines.
							3	Identifica las superficies de contacto del cuerpo con las cuales se puede realizar una recepcion media (muslos, bordes internos y empeines) y porarriba (pecho y cabeza).	3	Tareas individuales de recepcion media del balon con trayectoria ascendente y descendente, juegos grupales implemntando saques laterales y desplazamientos coordinados.
							4	Diferencia los distintos tipos de controles, orientados y dirigidos (parada y semiparada) y los efectua con las diferentes superficies de contacto del pie.	4	Ejercicios grupales de pases cortos, medios y largos con y sin obstaculos, con y sin desplazamientos coordinados con cambios de orientacion.
							5	Realiza ejercicios coordinados de control y recepcion del balon con diferentes trayectorias y direcciones utilizando las diferentes superficies de contacto con y sin desplazamientos y las adapta a diferentes situaciones de juego.	5	Ejercicios de coordinacion con y sin el balon, Circuitos de pases en paredy juegos de definicion y remate a gol con y sin oposicion.
			5	REMATE AL ARCO	Identificar las superficies de contacto y mejorar la tecnica en el gesto del pateo y el golpeo del balon.	6	1	Realiza ejercicios de presicion y pateo con las diferentes superficies de contacto del pie y con la cabeza.	1	Juegos de presicion con el balon (derribar los conos, conofutbol), ejercicios grupales de pase cortos con y sin obstaculos , correccion de latecnica y laubicación al golpear el balon
							2	Fortalece la tecnica y la relacion corporal entre espacio, tiempo y velocidad gestual para efectuar el remate a gol con las diferentes superficies de contacto del pie.	2	Ejercicios de control y recepcion del balon con finalizacion en remate agol con las diferentes superficies de contacto del pie
							3	Crear una relación entre el balón y la portería, realizando ejercicios de presicion y pateo al arco con balon utilizando las superficies de contacto del pie.	3	Juego de pases y relevos con remate a gol, ejercicios de saques laterales control, conduccion y remate al arco desde fuera del area.
							4	Realiza ejercicios coordinados de destreza y agilidad para realizar ejercicios de remate a gol con balon en movimiento.	4	Ejercicios de desplazamientos coordinados con y sin el balon y remate a gol.
							5	Relaciona los gestos tecnicos del control, la recepcion, la conduccion y el pase para realizarejercicios de definicion con y sin oposicion.	5	Circuitos de pases cortos y medios en pared con obstaculos, desplazamientos coordinados con finalizacion en remate a gol, circuitos en conduccion del balon con finalizacion en remate a gol,juegos de definicion con oposicion 1 vs 1, 2vs 2.

FÚTBOL	FUNDAMENTACION	TACTICO	1	JUEGOINDIVIDUAL	Desarrollodela tactica individual por medio de la interaccionconel balon.	8	1	Adquiere conceptos basicos de juego por medio de la tecnica individualy la adecuada realizacion del gestotecnico utilizando de formainteligentelas capacidades motrices.	1	Implementacion de ejercicios y juegos coordinados de carácter individual decontrol, conduccion y rematea golconlas diferentes superficies decontactodel pie,circuitos, desplazamientoscon y sin el balon.
							2	Realizar ejercicios tecnicos enuntiempo yespacio determinado con ysin oposicion.	2	Juegocongelados con el balon, circuitoscoordinativos con finalizacion enrematea gol.
							3	Identifica las principales opciones para la resolucion de problemas en situaciones de juego por medio de la toma de decisiones.	3	Ejercicios depateo y presicionsin oposicion, juegos depresicion derribar los conos, rondos con el balon circuitos coordinados con finalizacionenrematea gol,juegos deposicionconys in el balon.
							4	Adquiere principios basicos de juego por medio de la ejecucion de ejercicios defensivos yofensivos.	4	Circuitos dedefinicionrealizando desplazamientos coordinados, controles,recepciones,conduccion del balon,y golpeos del balon utilizandolas diferents superficies decontacto del piey el cabeceo, juegos de defensa yataque1 vs 1 condefinicionimplementandolos
			2	JUEGO GRUPAL	Fortalecerla tecnica individual por medio de la interaccion con los compañeros, implementando ejercicios de futbol progresivo en espacio reducido.	8	1	Adquiere conceptos basicos dejuegocolectivo por medio de la realizaciondel gestotecnico utilizando de forma eficaz las capacidades motrices.	1	repliegues,la marca yla temporizacion. Ejercicios de coordinacion y pase con las distintas superficies de contacto,ejercicios de pase con desplazamientos con ysin oposicion, rondoscon el balon,circuitos coordinativos con finalizacion en remate a gol.
							2	Realizaejercicios grupales enuntiempoyespacio determinadocon oposicion, 2 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 5, 6 vs 6, 7 vs 7, 9 vs 9, con una ydos porteriasidentificandolas posiciones basicas dentrodelcampo dejuego yalvez desarrollandola inteligencia de juego.	2	Circuitos coordinativos con pases, controles, recepciones, conduccion del balon yremate al arcocon oposicion, juego conofutbol,derribarlos conos,juegos deposesiondel balondiez
							3	Identificalasprincipales opcionespara laresolucion deproblemas en situaciones de juego colectivas por medio de la toma de decisiones.	3	pases yrondos con el balon. Juegometegol en parejas,juegodeposesiondel balon enequipos los diezpases,balonmano y ejerciciosen parejas confinalizacionen
							4	Adquiere principios basicos de juego y ubicación dentro del campo de juego y las posiciones de cada uno por medio de la ejecucion de	4	remateagolcon y sin oposicion. Juegos dedefensa yataque2 vs 2 utilizandoreplieques y desmarques, balonmano, rondo con el balon y futbol en espacio
			3	CAMBIOSDEDIRECCION	Fortalecer la tactica colectiva por medio de la adecuada utilizacion cada una de las capacidades motrices.	6		ejercicioscolectivos defensivos y ofensivos.		reducido,minitorneopor equipos. Circuitoscoordinados condesplazamientos,slalom, zig- zag,
							1	Realiza ejercicios coordinados con ysinel balonefectuando cambios deorientacion.	1	adelantey atrás,circuitos deconduccion debalonutilizando las diferentes superficies decontactodel pie, ejercicios de paseocn cambios deorientacionyfinalizacion enrematea gol.
							2	Toma desiciones deforma acertada en cuantoa la generacion de espacios por medio de desplazamientos en distintas direcciones aplicandolos ensituaciones de juego.	2	Juegosde cooperacion, balonmano, juego el relojito y de defensa y ataque2 vs2,3 vs3 y ejrcicios de remate agol con desplazamientos y cambios de orientacion.
			4	MARCACION	Adaptarlascualidades motrices ylasrelaciona enla realizacion detareas demarca y recuperacion del balon.	6	3	Realiza ejerciciosindividuales ycolectivos utilizando teniendo en cuentalasdimensiones del terrenodejuego.	3	futbol correctivo en espacio reducido, juegos dedefensa yataque 2 vs 2,3 vs 3,juego deposesiondel balonlos diez pases,rondos.
							1	Desarrolla e implementa las cualidades motrices basicas que intervienen enla marca ylacobertura.	1	Circuitoscoordinativos ycambios de orientacion Zig - zag y slalom con ysin el balon.
							2	Realiza ejercicios individuales ycolectivoscon y sin el balon para identificarelconceptodela referencia.	2	Juegos con y sin el balon, congeladosen parejas, amarillas y blancas,velocidad de reaccion, juegoarmarparejas .t ejercicios de conducciondel balonconoposicion.
							3	Identifica elimplementala posturacorporal adecuadapara realizar una adecuada recuperaciondel balon.	3	Circuitos coordinados condesplazamientos adelanteyatrás,derecha eizquierda,cambios deorientacion y perfilados,ejercicos de1 vs 1 confinalizacionenrematea gol,ejercicios deconduccion del balon
			5	DESMARQUES	Implementarlos cualidades motrices basicas encuantoa desplazamientos para la generacion deespacios.	6	4	Realiza ejercicios individuales ycolectivostacticos de defensa y ataqueen espacioreducido,marcajes,coberturas yrelevos.	4	conreferencias pasivas yactivas. Ejercicios de defensa yataque duelos 1 vs 1, 2 vs 2 (referencias y coberturas)con finalizacion en rematea gol, futbol correctivo en espacioreducido,minitorneos porequipos.
							1	Realiza ejercicios dedesplazamientos con y sin el balon efectuando cambios deorientacion.	1	Ejerciosdedesplazamientos coordinados conysinel balony rematea gol concambios de orientacion,juegos balonmano, el relojito,rondos conel balonyjuegos deposesiondel balonpor
							2	Realiza juegos de agilidad y desarrolla test adaptados de agilidad y velocidad.	2	equipos. Juegos congelados con el balon, velocidaddereaccion con ysin el balon,testbeagilidad,juegocambiarlos elementos.
							3	Realizaejercicios de ataquedemarca ycoberturacony sin el balon generandoespacios yrupturas.	3	Ejerciciostacticos en espacioreducido 1vs 1,2 vs 2 y 3 vs 3, 4 vs 4,5 vs 5,7 vs 7 y9 vs 9.
							4	Desarrolla juegos de defensa y ataque coninferioridad y superioridadnumerica enespacioreducido.	4	Rondos con el balon por grup os, ejercicios de defensa y ataque 2 vs 1,3 vs 2con finalizacion en rematea gol.
		FISICO	1	DESARROLLO DE HABILIDADESBASICAS MOTRICES	Desarrollar y mejorar las habilidades motrices basicas interactuandoconel balon	10	1	Realiza tareasbasicascon y sinel balonefectuando distintos tipos dedesplazamientos ycambios de orientacion.	1	Ejercicios deconduccion del balonconlasdistintas superficies de contactoconlacabeza levantada (visioo periferica), slalom, dribling, zig- zagdesplazamientos en distintasdirecciones,realizandoal
							2		2	mismo tiempo movilidad de segmentos corporales.
							3	Realiza ejercicios delanzamiento yrecepcion del balon mejorandola tecnica en el control del balon.	3	Ejercicios grupales con saques laterales, recepcion y pase, juegos de futeoderribarlos conos,cono futbol y de presioncon las manos y los pies, balonmano yjuego ponchados:
							4	Efectua circuitos con tareas de menor y mediana complejidad que involucrania ejecuciondelas habilidades motrices basicas	4	Circuitos dedesplazamientos concambios deorientacionen skipping, multisaltos con finalizacionla ejecucion degestos tecnicos como la conduccion, el control, la recepcion, el pase y el
							5	Desarrolla distintos ejercicios de situaciones dejuego implementandolas habilidades motrices basicaspara realizar una adecuada ejecuciondelos gestos tecnicos.	5	golpeodel balonconlas distintas superficies decontacto. Ejercicios individuales y grupales de conduccion,control, recepcion, pasey golpeodel balonrealizandosaltos,desplazamientos en distintasdirecciones, ejercicios de futbol correctivo en espacio reducido, minitorneos por equipos.
			2	CAPACIDADES COORDINATIVAS	Desarrollar gestos tecnicos por medio de la utilizacion de las capacidades coordinativas. (ritmo,equilibrio,diferenciacion, orientacionyagilidad).	10	1	Realizadesplazamientos coordinadoscon ysin el balon para efectuar ejercicios basicos decalentamiento, en un tiempo y espacio determinado.	1	Ejercicios de calentamientocon y sin el balon de desplazamientos y saltos efectuando al mismotiempomovilidaddle distintos segmentos corporales, juegos conel balon pilla pilla, sacar los balones y conduccionel balonconrelevos.
							2	Desarrolla ejercicios de estiramientoactivo para fortalecer el equilibriodinamicoyestatico.	2	Ejercicios desaltoa la patacoja ya piejunto,aperturas laterales de piernas einclinacionedetronco,extensiondecudriceps enequilibrio sobreunapierna,juegofila decojos,desplazamientos enconduccion del balonsiguiendouna linearecta oen zig zag.
							3	Realizaejercicios grupalese individuales de conduccion, control, recepcion, paseyrematea gol Utilizandolos distintas superficies de contacto ymejorando a la vez el equilibrio, la coordinacion visomanual, visopedica yla agilidad.	3	derecha a izquierda, saltos pie junto y en salto pie, ejercicios de conduccion con las plantas de los pies de un punto a otro, conduccionel balonconcambios deorientacion,zig- zag ylinea recta, cambios de ritmo con y sin el balon con definicion con y sin oposicion.
							4	Realizacicuitoscoordinativos. condistintas tareas. motoras y gestos tecnicos,involucrandoel balon yel desarrollodedistintas situaciones de juego.	4	Circuitos coordinativos condesplazamientos en skipping, bajo,medio y alto,adelante, atrás, derecha e izquierda, saltos a pi junto y en un solo pie,sprint cortoscon cambios de orientacion yconducciones, pases,controles ,recepciones yremate agol.
			3	DESARROLLO DE PRINCIPALES CAPACIDADES CONDICIONALES	Desarrollar y mejorar cualidades fisicas basicas con ejercicios adaptados con y sin el balon, (velocidad,resistencia y flexibilidad).	10	5	Involucralascapacidades coordinativas para resolver distintas situaciones dejuegoquese puedanpresentaren el partido.	5	Ejerciciosde futbolcorrectivoen espacio reducido, juego balonmano, conofutbol,derribarlosconos ydueIos 1 vs 1,2 vs2 condefinicion.
							1	Desarrolla juegos y ejercicios de flexibilidad con y sin el balon en la ejecucion del estiramiento inicial y final de la sesion de entrenamiento.	1	Ejercicios estaticos ycon desplazamientos de amplitud y extension de segmentos corporales, (tren superior y tren inferior) juego el puente, isla deconos, juego pasar el balon con las manos, saltos con estocadas
							2	Realizaejercicios yjuegoscolectivoscon y sinel balon para desarrollarymejorarlaresistenciaaerobica yanaerobica.	2	Ejercicos de conduccion del balon en un espacio determinado con y sinrelevos,juegocongelados bajotierra,la cadenita, sacarlos balones,policías yladronesconel balon,rondoscon el balon y juegos deposesiondel balonlos diez pases.
							3	Desarrolla juegos predeportivos y test adaptados develocidad con y sin el balon.	3	Carrera de obstaculoscon y sinel balon con y sin relevos, juego cazadores y ladrones con y sin el balon,juego cambiar los elementos,cambiar los elementos, ejercicios de velocidad de reaccion conremates gol, pase y entregadel balon, velocidad gestual , test10x5 adaptado,test de 20 mt.
							4		4	
							5	Involucra las capacidades condicionales para la realizacion de ejercicios individuales ycolectivos.	5	Ejercicios deconduccion y pasecondesplazamientos yrelevos cony sinoposicion yobstaculos, ejercicios dedefensa yataquecon marcacoberturas,desmarques, ejercicios de posesion del balon por equipos,ejercicios deremates gol conpases cambios deorientacion

		TEORICO	1	HISTORIA GENERAL	Reconocer la disciplina deportiva del futbol por medio delos conocimientos generales por medio de los festivales, torneos y competencias municipales, departamentales, nacionales einternacionales.	10	1	Identificalos principales torneos ycompetencias en el barrio, urbanizacion oconjuntoresidencial.	1	Charlas tecnicas breves deretroalimentacion encuanto la experiencia o no enla participacion de torneos, festivales o campeonatos realizados en los distintos sectores en donde convive el niño.
							2	Identificalos principales festivales, torneos y competencias municipales, departamentales.	2	Charlas tecnicas donde se dan a conocer las distintas competencias que anualmente serealizan en el municipio y en el departamento, retroalimentacion según la participacion en dichas competencias por parte del deportista.
							3	Identificalas principales competencias nacionales einternacionales.	3	Charlas tecnicas donde se reconocen los principales campeonatos y torneos de futbol a nivel nacional , liga betplay, copa libertadores, suramericana, mundiales de futbol, eliminatorias, champions league, europa league entre otras.
							4	Conoceel origendel futbol y sus primeras manifestaciones.	4	Enla realizacion delos ejercicios de futbol en espacioreducido realizar una retroalimentacion sobre los origenes y primeros vestigios de la practica del futbol, videoclip en el grupo en whatsapp sobreel origendel futbol.
							5	Identifica y reconocelas principales figuras nacionales e internacionales y se refleja proyectando sus metas y objetivos a cumplir como futbolista.	5	Retroalimentacion dentro de la practica de los ejercicios de la sesion de entrenamiento sobre algunas caracteristicas tecnicas de algunos futbolistas nacionales e internacionales que las ejecutan enlas distintas competencias. Visualizacion de un valor deportivo a imitar para la proyeccion de metas y objetivos a corto, mediano y largo plazo como futbolista y
			2	SUPERFICIE DEJUEGO	Identificar las dimensiones y composicion del campo de juego del futbol consus respectivas areas y caracteristicas.	6	1	Reconoce la composicion del campo de juego del futbol y sus partes por medio de la ejecucion de ejercicios individuales y colectivos con el balon.	1	Ejercicios desapses laterales realizandocontroles, receppciones y conducciones conlas distintas superficies dejuego, Ejercicios de paseconvsin oposicion delineas laterales a lineas laterales y finales, ejercicios dedefinicion orematea goldesde fuera del area conpases desdeel tirodeesquina y despejes.
							2	Identificalos distintos segmentos, lineas y areas del terreno de juego con su nombre por medio de practicas de futbol correctivo.	2	Realizaejercicios grupales desaques laterales, reposiciones de mitaddejuego, tiros de esquina y despejes de meta, futbol correctivo en espacio reducido adaptando las dimensiones de la canchaa la realizacion del partido.
							3	Implementa demaneracorrectala utilizacion de los distintos segmentos y areas del campo de juego en la practica de un partido defutbol	3	Practicas tacticas y tecnicas de futbol correctivo por equipos utilizandolas medidas reglamentariaspara la categoria sub "9" futbol 7 y sub "11" futbol 9 adaptando medidas y superficies y areas.
			3	INDUMENTARIA	Reconocer eidentificar los distintos elementos e implementos deportivos personalesy del entrenamiento reglamentarios para la practica del futbol.	10	1	Conoce e identifica la indumentaria del futbolista reglamentaria y la porta de forma adecuada y pulcra para la realizacion de las sesiones deentrenamiento.	1	Realizar las practicas deportivas portando la indumentaria reglamentaria para la practica deportiva del futbol (camiseta, pantaloneta, medias largas, canilleras guayos y guantes (guardameta).
							2	Reconoce e identifica el nombre de los distintos elementos e implementos deportivos que hacen parte delasesion de entrenamientoyel partido de futbol.	2	Realizara exposicion delos implementos deportivos quelel niño utiliza para eldesarrollodelos ejercicios y juegos para que el los reconozca y los cuide, recolexcion y guardado de la implementacion deportiva por parte de los niños al finalizar las sesiones de entrenamiento.
			4	REGLAS GENERALES	Conocerlas reglas y disposiciones generales para la realizacion de un partido de futbol.	10	1	Reconocelos conceptos desaque de meta, saquelateral,saque inicial y tiro de esquina.	1	Realizarejercicios grupales desaques laterales y controles, recepciones ,conducciones y pases,Realizar ejercicios derematea golconpases desde el verticedel tiro deesquina,practicas defutbol correctivo, minitorneos por equipos.
							2	Realiza de manera correcta las reposiciones osaques laterales,tiros de esquina y despejes de puerta efectuando la tecnica reglamentariacorrecta y ubicandose enel segmento area o linea correspondiente.	2	Realizar ejercicios grupales desaques laterales desdela linea lateral, de definicion con pase desde el vertice del tiro de esquina, ejercicios tacticos de pases con pases desde la mitad del campo, para los guardametas ejercicios detecnica de despeje de puerta desdeel area desde el piso y amedia altura.
							3	Identifica los conceptos reglamentarios en cuanto a las faltas, sanciones de acuerdo al segmento donde se cometan (tiro libre y tiro penal)	3	Ejercicios grupales de conduccion de balon con referencias pasivas activas, ejercicios de marca y disputa del balon, practicas correctivas d futbol correctivo en espacio reducido, juegoreydel penal.
							4	Identificalos principales actores dejuego contemplados en el reglamento para la practica de un partido de futbol (cuerpo arbitral, asistentes decampoy tecnicos yauxiliares).	4	Realizacion de intercambios deportivos con escuelas de formacion o clubes de dentro y fuera del municipio y participacion en festivales, campeonatosy torneos municipales ydepartamentales.
							5	Efectua un partido de futbol en campo reducido y reglamentario para lacategoria implementandolas principales reglas dejuego.	5	Practicas de futbol correctivo en las sesiones de entrenamiento, intercambios deportivos yparticipaciones en competencias municipales ydepartamentales.
			5	GENERALIDADES	Identificar los segmentos corporales,superficies de contacto permitidas para la practicadel futbol.	6	1	Reconoceydiferencia las distintas superficies decontacto del pie permitidas para la practicadel futbol.	1	Durantelarealizacion delos ejercicios yjuegos explicar,describir de manera grafica clara, precisa y realizar una retroalimentacion sobre las distintas superficies de contacto del pie(bordes internos, externos,empeines,plantas delospies,puntas ytalones)a utilizar.
							2	Reconoce las partes del cuerpo distintas del pie permitidas para la practicadel futbol.	2	Realizarejerciciosdecontrol yrecepcion con los muslos, el pecho y lacabeza,realizar ejercicios de pases y definicion con la cabeza.
							3	Identifica con que partes del cuerpo no se practica el futbol de acuerdo a la posicion de juego (guardameta o jugador de campo) y las diferencia.	3	Realizar practicas de futbol en espacio reducido para explicar, corregir y describir las partes del cuerpo con las cuales no se puede contactar el balon durante un partido y la situacion de juego respectiva,ejercicios grupales desaques laterales, pases controles recepciones conducciones y definicion con y sin oposicion.
		PSICO SOCIAL VOLITIVO	1	JUEGO LIMPIO	Desarrollar la cultura colectiva a traves del conocimiento de los principios generales del juego	4	1	Realizar practicas y sesiones de entrenamiento enfatizando en el respeto asi mismo y al compañero	1	Realizacion de ejercicios y juegos cooperativos donde lleve acabo interacciones con repsto respeto y empatia hacia los compañeros.
							2	Reconocer las consecuencias de las acciones realizadas	2	Ejercicios y chralas grupales sobrelaresolucion de conflictos y diferencias
							3	Reconoce los errores propios y de los demas como instrumento natural de aprendizaje y perfeccionamiento de habilidades y tecnicas.	3	Ejercicios de retroalimentacion y exolicacion de cada uno de los ejercicios a realizar promoviendo la motivacion como elelmento primordial.
							4	Enfatizar en como ponerme en los zapatos del otro y comprender las diferencias.	4	Juegos grupales donde el niño aprende a comparar sus limitaciones y las limitaciones del otropara mejorar
							5	Expresademaneraespetuosa sus dudas y conclusiones.	5	Realizar una retroalimentacion de lo aprendido en sesiones anteriores por mediodecortas charlas tecnicas
							6	Cumple,respeta y se adhiere las reglas y lineamientos para la realizacion de la sesion de entrenamiento generando un clima de cordialidad,confianza y compañerismo.	6	Descripcion y explicacion de las normas y lineamientos comportamentales paralapractica deportiva.
			2	COGNICION	Promover el conocimiento y la interaccion como medio de aprendizaje en la practica deportivadel futbol.	10	1	Identifica por medio de la percepcion y el analisis de los ejercicios y juegos la mejor posibilidad para resolver las distintos problemas o retos de distintas situaciones dejuego.	1	Ejercicios individuales y grupales que propongan retos o metas a alcanzar con la escogencia y aplicación de la tecnica adecuada, juego derribar los conos, conofutbol, el gato y el raton, policias y ladrones.
							2	Atiendea las explicaciones delos distintos ejercicios y juegos con el objetivo de realizar de forma adecuada cada uno de los gestos, implementando recursos físicos y mentales para llevarlos acabo.	2	Implementar la cantidad de repeticiones requerida para da ejercicio o gesto tecnico para de forma constructiva brindarle elementos motoresy tecnicos al niño para el aprendizaje i perfeccionamiento.
							3	Desarrollar el pensamiento crítico, su imaginacion y creatividad para la ejecucion delas distintas tareas motrices y ejercicios	3	Implementar ejercicios individuales y grupales con la realizacion distintos gestos tecnicos aplicados a una situacion dejuego planteando un objetivo concreto, ejercicios de presicion con golpeo del balon. Ejercicios de definicion con oposicion de un rival, ejercicios de conduccion y pase con obstaculos.
			4	PROYECTO YESTILO DE VIDA	Promover e incentivar la practicadel deporte como medio de adquisicion de una optimasalud y estilo de vida.	4	1	Reconoce la practica deportiva como medio de esparcimiento y aprovechamiento del tiempo libre.	1	Por medio de la practica de los ejercicios y la implementacion de los juegos y dinamicas promover la participacion activa del niño en las sesiones de entrenamiento.
							2	Reconoce los "valores" propios de todo deporte para ser un deportista integral	2	En las sesiones de entrenamiento incentivar la importancia de la disciplina y la constancia en la practica como metodo de obtencion de logros y metas.
							3	Comprende y entiende los alcances y limitaciones propios de la edad a partir de los errores en la practica.	3	Realizarlas repeticiones, descripciones y explicaciones necesarias y adaptaciones para cada ejercicio o tarea motriz a realizar con el objetivo de ir dando a conocer progresivamente los beneficios de la correcta ejecucion de los ejercicos comprendiendo las limitaciones y dificultades del niño.
							4	Desarrolla principios eticos de convivencia y solidaridad como metodo de adquisicion de valores para ponerlos en practica en la sociedad.	4	Realizar talleres practicos dondese expliquen conceptos de la solidaridad los pilares de las escuelas de formacion y su puesta en practica para las sesiones de entrenamiento y la importancia de la puesta en practica en la sociedad.
			5	TRABAJO EN EQUIPO	Desarrollar el concepto de trabajo en la interaccion con los compañeros para la obtencion de objetivos y metas.	4	1	Desarrolla ejercicios y juegos de forma grupal en el aprendizaje e implementacion de cualidades y habilidades motrices y gestos tecnicos propios del futbol.	1	Realizar ejercicios y juegos grupales cooperativos efectuando desplazamientos coordinados, controles y recepciones, conducciones, pases y ejercicios de rematea gol.
							2	Apropia y relaciona el colectivo como mecanismo para lograr el éxito.	2	Juegos de defensa y ataque 2 vs 2 utilizando repliegues y desmarques, balonmano, rondo con el balon y futbol en espacio reducido, minitorneo por equipos.
							3	Adopta principios y valores basicos para la obtencion de logros y metas.	3	Realizacion de las sesiones de entrenamiento adaptando juegos y dinamicas que propicien el respeto, la confianza y la solidaridad con el compañero.
							4	Reconoce la importancia de la retroalimentacion y la correccion como medio de aprendizaje y progresion en su proceso formativo.	4	Practicas de futbol correctivo en espacios reducidos, charlas tecnicas breves y cooreciones en la ejecucion de los ejercicios y tareas motrices.



ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD:	FUTBOL
MUNICIPIO:	FUNZA
NOMBRE DEL MONITOR	GINA PAOLA PINZON
MES	AGOSTO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
08: 00AM -10:00AM	GRUPO INICIACION 1		08: 00AM -10:00AM		08: 00PM -10:00AM	08: 00PM -10:00AM			
	FURATENA								
10:00 AM - 12:00PM	GRUPO FUNDAMENTACION 1		10:00 AM - 12:00PM		10:00 AM - 12:00PM	10:00 AM - 12:00PM			
	FURATENA								
12: 00PM - 2:00PM	GRUPO FUNDAMENTACION 2		12: 00PM - 2:00PM		10:00 AM - 12:00PM	10:00 AM - 12:00PM			
	FURATENA								

NOMBRE MONITOR	
FIRMA	GINA PAOLA PINZON

OBLIGACION 4 PDF ANEXO NO 04 EXCEL DE TEMAS A TRABAJAR

NIVELES DE FORMACION	TEMAS A TRABAJAR - AGOSTO
INICIACIÓN 1	Capacidades coordinativas, patrones basicos de movimientos, fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, desplazamientos, juegos pre deportivos, valores, etc.
INICIACIÓN 2	Capacidades coordinativas, patrones basicos de movimientos, fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, desplazamientos, juegos pre deportivos, valores, etc.
FUNDAMENTACIÓN 1	Desarrollar las capacidades coordinativas especificas basicas del futbol, como jugador de campo, como portero.

OBLIGACION 5 PDF ANEXO NO 05 COBERTURA

COLOCAR CUADRO DE COBERTURA DE COLORES



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

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTAL
6 ANOS	0	4	0	0	4	0									4
7 ANOS	1	2	1	0	2	0									3
8 ANOS	1	5	1	0	5	0									6
9 ANOS	3	3	3	0	3	0			0						6
10 ANOS	1	0	1	0	0	0									1
11 ANOS	1	0	1	0	0	0			0						1
12 ANOS	1	0	1	0	0	0									1
13 ANOS	1	2	1	0	2	0									3
14 ANOS	0	3	0	0	3	0			0						3
15 ANOS	0	2	0	0	2	0			0						2
16 ANOS	0	3	0	0	3	0									3
17 ANOS	0	2	0	0	3	0									2
14 ANOS	1	0	1	0	0	0			0						1
15 ANOS	1	0	1	0	0	0			0						1
16 ANOS	0	5	0	0	5	0									5
17 ANOS	1	1													
TOTALES	14	35	11	0	32	0									49

GRUPOS	HOMBRES	MUJERES
INICIACION I	7	14
INICIACION II	2	12
FUNDAMENTACION	5	9
TOTAL	14	35
TOTAL	49	

OBLIGACION 6 PDF ANEXO NO 06 FOTOS CON IMAGEN INSTITUCIONAL

COLOCAR UNA COLLAGE DE 4 FOTOS DONDE SE VEA EL USO CORRECTO DE LA PRENDA INSTITUCIONAL EN LAS SESIONES DE CLASE O EN LOS EVENTOS QUE SEAN CONVOCADOS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

OBLIGACION 7 PDF ANEXO NO 07 SESIONES DE CLASES DIARIAS

COLOCAR COMPLETAS LAS 36 /24 SESIONES DE CLASE SEGÚN FORMATO ESTIPULADO DE LAS SESION DIARIA CORRESPONDIENTES AL MES DE SEPTIEMBRE

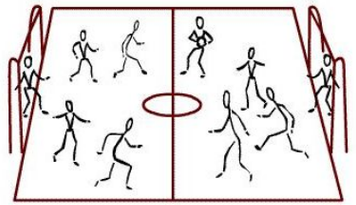
#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	**FUTBOL**	VALOR	DISCIPLINA Y PERSISTENCIA	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	**FUNZA CUNDINAMARCA**	FECHA	01 DE SEPTIEMBRE	NIVEL	**INICIACION (I1)**
OBJETIVO:	Mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	120

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	***CHARLA***	***SENSIBILIZACION***	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.		***Predeportivos***	***CALENTAMIENTO***	Alinear la cabeza con la columna y llevarla hacia adelante y hacia atrás luego hacia un lado y hacia el otro. Luego, con los brazos doblados horizontalmente, girar primero los hombros hacia delante y luego hacia atrás. Manteniendo el torso recto, moverse hacia un lado para que la pierna de ese lado quede doblada, la rodilla hacia adelante y la otra pierna completamente extendida.	
25 MIN.	TRAL	***Pases***	***EJERCICIO 1***	Pase. Control. Conducción. Interceptación. Movimientos hacia dentro de los extremos y caídas a banda de los mediapuntas para aprovechar espacios en los carriles laterales. Presión al poseedor del balón y cerrar líneas de pase tras pérdida de balón por parte del equipo atacante.	
25 MIN.		***Circuito fisico tecnico***	***EJERCICIO 2***	Entrada. Marca y Despeje Se juega en medio de campo. Inicia la acción el portero con un saque de vuela sobre el mediocentro del equipo contrario.. Una vez que éste controla, pasa el balón a uno de los extremos.	

25 MIN.	FASE CEN	***PRACTICA***	***EJERCICIO 3***	Pase. Control. Tiro. Se divide el grupo en equipos de los que 2 equipos juegan y uno descansa, apoyos exteriores pertenecientes al equipo que está descansando en el interior del espacio determinado. Se juega a dos toques. La duración de los partidos es de 3 minutos o hasta que un equipo consiga 2 goles.	
10 MIN.			***JUEGO***	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas.	
15 MIN.	FASE FINAL		***ESTIRAMIENTO Y REFLEXION***	Se realiza retroalimentacion acompañado de una dinamica de preguntas y respuestas, luego se concluye con el ejercicio de calentamiento del principio de la clase	
			RETO PROXIMA SESION	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

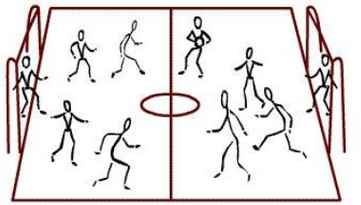
#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	DISCIPLINA Y PERSISTENCIA	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	FUNZA CUNDINAMARCA	FECHA	05 DE SEPTIEMBRE	NIVEL	INICIACION (I1)
OBJETIVO:	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO			SESION	121

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento.	
5 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	Alinear la cabeza con la columna y llevarla hacia adelante y hacia atrás luego hacia un lado y hacia el otro. Luego, con los brazos doblados horizontalmente, girar primero los hombros hacia delante y luego hacia atrás. Manteniendo el torso recto, moverse hacia un lado para que la pierna de ese lado quede doblada, la rodilla hacia adelante y la otra pierna completamente extendida.	
25 MIN.	TRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	Pase. Control. Conducción. Interceptación. Se disputa un partido en el espacio determinado. Para favorecer la aparición de las segundas jugadas, cada vez que el balón salga por línea de meta, el entrenador situado junto a la portería lanzará un balón a la zona de área de penal.	
25 MIN.	TRAL	circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Entrada. Marca y Despeje Se juega en medio de campo. Inicia la acción el portero con un saque de vuela sobre el mediocentro del equipo contrario.. Una vez que éste controla, pasa el balón a uno de los extremos.	

25 MIN.	FASE CEN	***PRACTICA***	***EJERCICIO 3***	Pase. Control. Tiro. Se divide el grupo en equipos de los que 2 equipos juegan y uno descansa, apoyos exteriores pertenecientes al equipo que está descansando en el interior del espacio determinado. Se juega a dos toques. La duración de los partidos es de 3 minutos o hasta que un equipo consiga 2 goles.	
10 MIN.			***JUEGO***	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		***ESTIRAMIENTO Y REFLEXION***	Se realiza retroalimentacion acompañado de una dinamica de preguntas y respuestas, luego se concluye con el ejercicio de calentamiento del principio de la clase	
			RETO PROXIMA SESION	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	DISCIPLINA Y PERSISTENCIA	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	FUNZA CUNDINAMARCA	FECHA	07 DE SEPTIEMBRE	NIVEL	INICIACION (I1)
OBJETIVO:	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO			SESION	122

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.		Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	Alinear la cabeza con la columna y llevarla hacia adelante y hacia atrás luego hacia un lado y hacia el otro. Luego, con los brazos doblados horizontalmente, girar primero los hombros hacia delante y luego hacia atrás. Manteniendo el torso recto, moverse hacia un lado para que la pierna de ese lado quede doblada, la rodilla hacia adelante y la otra pierna completamente extendida.	
25 MIN.	CENTRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	Pase. Control. Conducción. Intercepción. Movimientos hacia dentro de los extremos y caídas a banda de los mediapuntas para aprovechar espacios en los carriles laterales. Presión al poseedor del balón y cerrar líneas de pase tras pérdida de balón por parte del equipo atacante.	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Se dividen los jugadores en dos grupos y se sitúan en dos filas en los fondos del espacio. El ejercicio inicia con un pase del defensa al atacante. En el momento que el atacante controla el balón se enfrentarán en un 1x1 dentro del espacio determinado. Deberán finalizar la acción en menos de 15 segundos	

25 MIN.	FASE CEN	***PRACTICA***	***EJERCICIO 3***	El objetivo es conseguir gol en la portería adversaria progresando en el juego desde el saque del portero. Por tanto, para poder conseguir gol, ha de pasar el balón por las tres zonas del campo. Se puede acosar a los apoyos exteriores.	
10 MIN.			***JUEGO***	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		***ESTIRAMIENTO Y REFLEXION***	Se realiza retroalimentacion acompañado de una dinamica de preguntas y respuestas, luego se concluye con el ejercicio de calentamiento del principio de la clase	
			RETO PROXIMA SESION	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

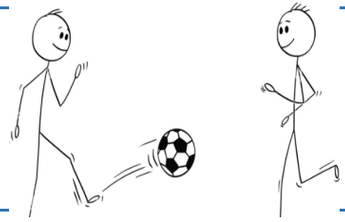
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	**FUTBOL**	VALOR	DISCIPLINA Y PERSISTENCIA	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	**FUNZA CUNDINAMARCA**	FECHA	08 DE SEPTIEMBRE	NIVEL	**INICIACION (I1)**
OBJETIVO:	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO			SESION	123

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA **CHARLA**	***SENSIBILIZACION***	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.		**Predeportivos**	***CALENTAMIENTO***	Alinear la cabeza con la columna y llevarla hacia adelante y hacia atrás luego hacia un lado y hacia el otro. Luego, con los brazos doblados horizontalmente, girar primero los hombros hacia delante y luego hacia atrás. Manteniendo el torso recto, moverse hacia un lado para que la pierna de ese lado quede doblada, la rodilla hacia adelante y la otra pierna completamente extendida.	
25 MIN.		**Pases**	***EJERCICIO 1***	Los jugadores se paran en parejas, uno frente al otro, a una distancia de 5 metros entre sí, cada jugador tiene una pelota. una pareja. El jugador A pasa el balón a su compañero B, que controlará el balón como sugerimos. El jugador realiza la misma acción con su compañero.	
25 MIN.	TRAL	**circuito fisico tecnico**	***EJERCICIO 2***	Como en el plan de entrenamiento anterior, el jugador A entrega el balón al jugador B y permite que el jugador B controle el balón con la planta del pie cuando el balón toca el suelo.	

25 MIN.	FASE CEN	***PRACTICA***	***EJERCICIO 3***	Cada jugador que coge el balón, lo lanza hacia adelante para controlarlo con el pecho, el muslo, la cabeza... después de regatear. Después de moverse unos metros en el espacio, se repite el mismo procedimiento. (Jugadores repartidos en el área de juego)	
10 MIN.			***JUEGO***	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		***ESTIRAMIENTO Y REFLEXION***	Se realiza retroalimentacion acompañado de una dinamica de preguntas y respuestas, luego se concluye con el ejercicio de calentamiento del principio de la clase	
			RETO PROXIMA SESION	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	DISCIPLINA Y PERSISTENCIA	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	FUNZA CUNDINAMARCA	FECHA	12 DE SEPTIEMBRE	NIVEL	INICIACION (I1)
OBJETIVO:	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO			SESION	124

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.		Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	Alinear la cabeza con la columna y llevarla hacia adelante y hacia atrás luego hacia un lado y hacia el otro. Luego, con los brazos doblados horizontalmente, girar primero los hombros hacia delante y luego hacia atrás. Manteniendo el torso recto, moverse hacia un lado para que la pierna de ese lado quede doblada, la rodilla hacia adelante y la otra pierna completamente extendida.	
25 MIN.		Pases	*EJERCICIO 1*	Por parejas, un jugador pasa el balón a su compañero para que rebote en el suelo, B utiliza el pecho, los muslos, la cabeza, el pie levantado... para controlar el balón y devolvérselo a su compañero. Después de 5 intentos, cambiamos el ejecutante.	
25 MIN.	RAL	circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Cada jugador sostiene una pelota, la arroja hacia atrás y rápidamente gira para encontrarla para verificar y repetir el ejercicio. (Los jugadores se alinean en el campo)	

25 MIN.	FASE CENTRAL	***PRACTICA***	***EJERCICIO 3***	Cada jugador que coge el balón, lo lanza hacia adelante para controlarlo con el pecho, el muslo, la cabeza... después de regatear. Después de moverse unos metros en el espacio, se repite el mismo procedimiento. (Jugadores repartidos en el área de juego)	
10 MIN.			***JUEGO***	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		***ESTIRAMIENTO Y REFLEXION***	Se realiza retroalimentacion acompañado de una dinamica de preguntas y respuestas, luego se concluye con el ejercicio de calentamiento del principio de la clase	
			RETO PROXIMA SESION	TRABAJAR LOS CONTROLES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

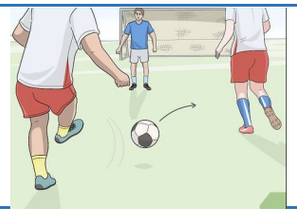
OBSERVACIONES:

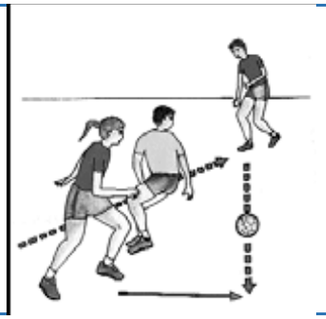
#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	**FUTBOL**	VALOR	DISCIPLINA Y PERSISTENCIA	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	**FUNZA CUNDINAMARCA**	FECHA	14 DE SEPTIEMBRE	NIVEL	**INICIACION (I1)**
OBJETIVO:	TRABAJAR LOS CONTROLES			SESION	125

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.		Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	Alinear la cabeza con la columna y llevarla hacia adelante y hacia atrás luego hacia un lado y hacia el otro. Luego, con los brazos doblados horizontalmente, girar primero los hombros hacia delante y luego hacia atrás. Manteniendo el torso recto, moverse hacia un lado para que la pierna de ese lado quede doblada, la rodilla hacia adelante y la otra pierna completamente extendida.	
25 MIN.	TRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	Dividimos a los jugadores en grupos de tres, el jugador B pasa el balón al compañero A que controla el balón, le devuelve y da la vuelta al cono por la izquierda, toma el control y devuelve el pase a C.	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Formamos equipos de 5 jugadores y los asignamos para formar una estrella. El jugador A en el centro recibe el balón de B, lo controla y lo pasa de vuelta, luego gira hacia C, repetirá la misma acción con C y así sucesivamente con los demás compañeros.	

25 MIN.	FASE CEN	***PRACTICA***	***EJERCICIO 3***	Un par de jugadores se paran al lado de un compañero. El jugador A lanza la pelota por encima el y su compañero B debe atraparla, controlarla y devolverla al punto de partida.	
10 MIN.			***JUEGO***	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		***ESTIRAMIENTO Y REFLEXION***	Se realiza retroalimentacion acompañado de una dinamica de preguntas y respuestas, luego se concluye con el ejercicio de calentamiento del principio de la clase	
			RETO PROXIMA SESION	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

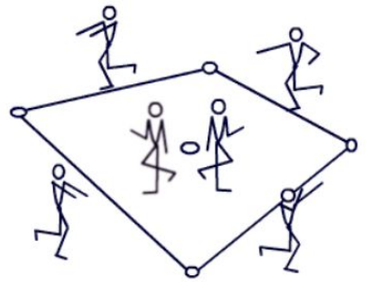
#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	DISCIPLINA Y PERSISTENCIA	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	FUNZA CUNDINAMARCA	FECHA	15 DE SEPTIEMBRE	NIVEL	INICIACION (I1)
OBJETIVO:	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO			SESION	126

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.		Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	Alinear la cabeza con la columna y llevarla hacia adelante y hacia atrás luego hacia un lado y hacia el otro. Luego, con los brazos doblados horizontalmente, girar primero los hombros hacia delante y luego hacia atrás. Manteniendo el torso recto, moverse hacia un lado para que la pierna de ese lado quede doblada, la rodilla hacia adelante y la otra pierna completamente extendida.	
25 MIN.		Pases	*EJERCICIO 1*	Los jugadores se colocan en parejas, uno por cada cono, y la pelota la sujeta el jugador B. El jugador B pasa la pelota al espacio entre los dos conos, por lo que su compañero A sale a atrapar la pelota, la controla y conduce a la pelota.	
25 MIN.	TRAL	circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Los jugadores recogen el balón individualmente, se desplazan por el espacio que les definimos, y cuando están frente al cono, tienen que controlar el balón (según el control a realizar y la superficie de contacto designada) y reanudar la conducción.	

25 MIN.	FASE CENT	***PRACTICA***	***EJERCICIO 3***	Se colocan equipos de seis jugadores en las esquinas del campo, con los cuatro jugadores exteriores haciendo pases y los dos jugadores interiores controlando y devolviendo o dificultandolo	
10 MIN.			***JUEGO***	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		***ESTIRAMIENTO Y REFLEXION***	Se realiza retroalimentacion acompañado de una dinamica de preguntas y respuestas, luego se concluye con el ejercicio de calentamiento del principio de la clase	
			RETO PROXIMA SESION	MANTENER EL TRABAJO ORIENTADO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

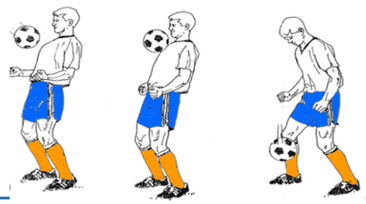
OBSERVACIONES:

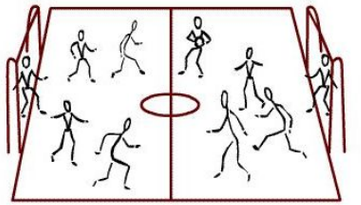
#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	DISCIPLINA Y PERSISTENCIA	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	FUNZA CUNDINAMARCA	FECHA	19 DE SEPTIEMBRE	NIVEL	INICIACION (I1)
OBJETIVO:	MANTENER EL TRABAJO ORIENTADO			SESION	127

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.		Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	Alinear la cabeza con la columna y llevarla hacia adelante y hacia atrás luego hacia un lado y hacia el otro. Luego, con los brazos doblados horizontalmente, girar primero los hombros hacia delante y luego hacia atrás. Manteniendo el torso recto, moverse hacia un lado para que la pierna de ese lado quede doblada, la rodilla hacia adelante y la otra pierna completamente extendida.	
25 MIN.	NTRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	Cada jugador con balón individualmente tira el balón al aire o al suelo, y con un solo toque (dependiendo de la superficie de contacto que marquemos) tiene que controlar el balón y seguir jugando.	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	En equipos de dos, el jugador A sostiene la pelota y su compañero se para al lado del cono. A pasa el balón a B, que debe controlar el balón y pasarlo por encima del cono que tiene al lado. Luego le pasa la pelota a A y repetimos el ejercicio.	

25 MIN.	FASE CEN	***PRACTICA***	***EJERCICIO 3***	Un equipo (4 jugadores) intenta sujetar el balón contra dos defensores que, tras recuperar el balón, lo intercambiarán con dos de los cuatro jugadores. El atacante debe forzar el control antes de pasar el balón a otro compañero.	
10 MIN.			***JUEGO***	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		***ESTIRAMIENTO Y REFLEXION***	Se realiza retroalimentacion acompañado de una dinamica de preguntas y respuestas, luego se concluye con el ejercicio de calentamiento del principio de la clase	
			RETO PROXIMA SESION	TRABAJAR LOS CONTROLES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

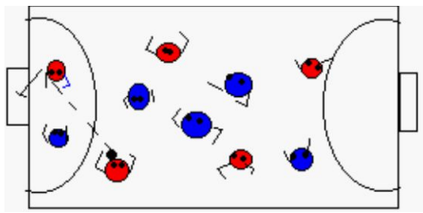
OBSERVACIONES:

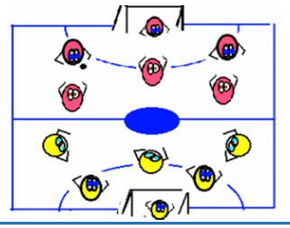
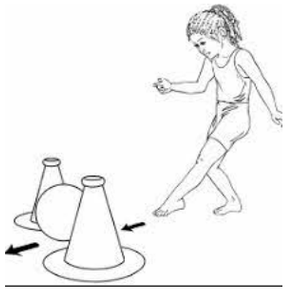
#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	**FUTBOL**	VALOR	DISCIPLINA Y PERSISTENCIA	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	**FUNZA CUNDINAMARCA**	FECHA	21 DE SEPTIEMBRE	NIVEL	**INICIACION (I1)**
OBJETIVO:	TRABAJAR LOS CONTROLES			SESION	127

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	***SENSIBILIZACION***	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.		Predeportivos	***CALENTAMIENTO***	Alinear la cabeza con la columna y llevarla hacia adelante y hacia atrás luego hacia un lado y hacia el otro. Luego, con los brazos doblados horizontalmente, girar primero los hombros hacia delante y luego hacia atrás. Manteniendo el torso recto, moverse hacia un lado para que la pierna de ese lado quede doblada, la rodilla hacia adelante y la otra pierna completamente extendida.	
25 MIN.		Pases	***EJERCICIO 1***	Un jugador tiene el balón y, a partir de ese momento, el equipo que tiene el balón intenta hacer la mayor cantidad de pases seguidos mientras que el equipo contrario intenta interceptar el balón y convertirse en el atacante.	

25 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	***EJERCICIO 2***	Jugamos un juego de 5 contra 5 con control de fuerza antes de pasar el balón a un compañero	
25 MIN.		***PRACTICA***	***EJERCICIO 3***	Los jugadores se colocan en parejas, cada uno protegiendo una pequeña portería hecha de conos, cada jugador tiene una pelota. parejas de jugadores. Los jugadores deben intentar atravesar la portería de la defensa contraria y el defensor debe detener el balón sin usar las manos, que usará el control para controlar el balón.	
10 MIN.			***JUEGO***	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		***ESTIRAMIENTO Y REFLEXION***	Se realiza retroalimentacion acompañado de una dinamica de preguntas y respuestas, luego se concluye con el ejercicio de calentamiento del principio de la clase	
			RETO PROXIMA SESION	GOLPEO CON EL PIE	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	DISCIPLINA Y PERSISTENCIA	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	FUNZA CUNDINAMARCA	FECHA	22 DE SEPTIEMBRE	NIVEL	INICIACION (I1)
OBJETIVO:	GOLPEO CON EL PIE			SESION	128

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	Alinear la cabeza con la columna y llevarla hacia adelante y hacia atrás luego hacia un lado y hacia el otro. Luego, con los brazos doblados horizontalmente, girar primero los hombros hacia delante y luego hacia atrás. Manteniendo el torso recto, moverse hacia un lado para que la pierna de ese lado quede doblada, la rodilla hacia adelante y la otra pierna completamente extendida.	
25 MIN.	CENTRAL — Pases	*EJERCICIO 1*	Los jugadores con balón se distribuyen en el lugar previsto para nosotros y practican los tiros recomendados por el entrenador.	
25 MIN.	CENTRAL — circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Los jugadores se colocan en parejas uno frente al otro. El jugador A se para a 3 metros del balón y su compañero B atrapa el balón con su línea en el dorso del balón. El jugador se desplaza hacia el balón y realiza un tiro sin fuerza, sólo nos interesa la posición del jugador. Movimiento del pie y punto de contacto con el balón	

25 MIN.	FASE CEN	***PRACTICA***	***EJERCICIO 3***	Los jugadores se paran en parejas uno frente al otro a una distancia de unos 5 metros con una pelota en cada pareja. El entrenador sugerirá el tipo de patada y después de la explicación los jugadores pasarán la pelota de acuerdo con la patada sugerida.	
10 MIN.			***JUEGO***	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		***ESTIRAMIENTO Y REFLEXION***	Se realiza retroalimentacion acompañado de una dinamica de preguntas y respuestas, luego se concluye con el ejercicio de calentamiento del principio de la clase	
			RETO PROXIMA SESION	GOLPEO CON EL PIE	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

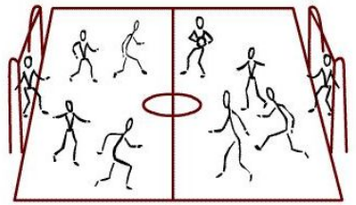
#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	DISCIPLINA Y PERSISTENCIA	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	FUNZA CUNDINAMARCA	FECHA	26 DE SEPTIEMBRE	NIVEL	INICIACION (I1)
OBJETIVO:	GOLPEO CON EL PIE			SESION	129

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	Alinear la cabeza con la columna y llevarla hacia adelante y hacia atrás luego hacia un lado y hacia el otro. Luego, con los brazos doblados horizontalmente, girar primero los hombros hacia delante y luego hacia atrás. Manteniendo el torso recto, moverse hacia un lado para que la pierna de ese lado quede doblada, la rodilla hacia adelante y la otra pierna completamente extendida.	
25 MIN.	CENTRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	El jugador con el balón debe intentar tocar los conos que forman la portería y el jugador B debe intentar que no lo toque sin usar las manos. Los patrones también serán sugeridos por el instructor.	
25 MIN.	CENTRAL	circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Los jugadores se van pasando el balón de forma que la pelota pase lo más cerca posible al cono que tienen entre uno y otro jugador	

25 MIN.	FASE CEN	***PRACTICA***	***EJERCICIO 3***	Se divide el grupo en equipos de los que 2 equipos juegan y uno descansa, apoyos exteriores pertenecientes al equipo que está descansando en el interior del espacio determinado. Se juega a dos toques.	
10 MIN.			***JUEGO***	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
	FASE FINAL		***ESTIRAMIENTO Y REFLEXION***	Se realiza retroalimentacion acompañado de una dinamica de preguntas y respuestas, luego se concluye con el ejercicio de calentamiento del principio de la clase	
15 MIN.			***RETO PROXIMA SESION***	GOLPE CON CABEZA	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

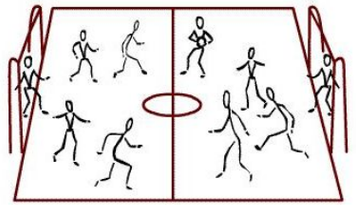
#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	**FUTBOL**	VALOR	DISCIPLINA Y PERSISTENCIA	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	**FUNZA CUNDINAMARCA**	FECHA	28 DE SEPTIEMBRE	NIVEL	**INICIACION (I1)**
OBJETIVO:	GOLPEO CON EL PIE			SESION	130

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.		Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	Alinear la cabeza con la columna y llevarla hacia adelante y hacia atrás luego hacia un lado y hacia el otro. Luego, con los brazos doblados horizontalmente, girar primero los hombros hacia delante y luego hacia atrás. Manteniendo el torso recto, moverse hacia un lado para que la pierna de ese lado quede doblada, la rodilla hacia adelante y la otra pierna completamente extendida.	
25 MIN.	TRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	El jugador con el balón debe intentar tocar los conos que forman la portería y el jugador B debe intentar que no lo toque sin usar las manos. Los patrones también serán sugeridos por el instructor.	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Los jugadores se van pasando el balón de forma que la pelota pase lo más cerca posible al cono que tienen entre uno y otro jugador	

25 MIN.	FASE CEN	***PRACTICA***	***EJERCICIO 3***	Se divide el grupo en equipos de los que 2 equipos juegan y uno descansa, apoyos exteriores pertenecientes al equipo que está descansando en el interior del espacio determinado. Se juega a dos toques.	
10 MIN.			***JUEGO***	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		***ESTIRAMIENTO Y REFLEXION***	Se realiza retroalimentacion acompañado de una dinamica de preguntas y respuestas, luego se concluye con el ejercicio de calentamiento del principio de la clase	
			RETO PROXIMA SESION	GOLPE CON CABEZA	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

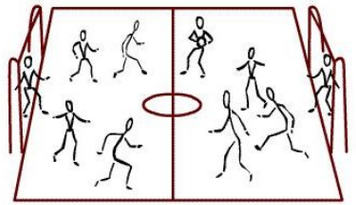
#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	DISCIPLINA Y PERSISTENCIA	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	FUNZA CUNDINAMARCA	FECHA	29 DE SEPTIEMBRE	NIVEL	INICIACION (I1)
OBJETIVO:	GOLPEO CON EL PIE			SESION	131

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	Alinear la cabeza con la columna y llevarla hacia adelante y hacia atrás luego hacia un lado y hacia el otro. Luego, con los brazos doblados horizontalmente, girar primero los hombros hacia delante y luego hacia atrás. Manteniendo el torso recto, moverse hacia un lado para que la pierna de ese lado quede doblada, la rodilla hacia adelante y la otra pierna completamente extendida.	
25 MIN.	TRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	El jugador con el balón debe intentar tocar los conos que forman la portería y el jugador B debe intentar que no lo toque sin usar las manos. Los patrones también serán sugeridos por el instructor.	
25 MIN.	TRAL	circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Los jugadores se van pasando el balón de forma que la pelota pase lo más cerca posible al cono que tienen entre uno y otro jugador	

25 MIN.	FASE CEN	***PRACTICA***	***EJERCICIO 3***	Se divide el grupo en equipos de los que 2 equipos juegan y uno descansa, apoyos exteriores pertenecientes al equipo que está descansando en el interior del espacio determinado. Se juega a dos toques.	
10 MIN.			***JUEGO***	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		***ESTIRAMIENTO Y REFLEXION***	Se realiza retroalimentacion acompañado de una dinamica de preguntas y respuestas, luego se concluye con el ejercicio de calentamiento del principio de la clase	
			RETO PROXIMA SESION	GOLPE CON CABEZA	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

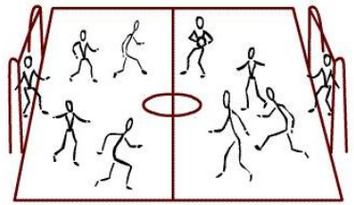
#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	**FUTBOL**	VALOR	DISCIPLINA Y PERSISTENCIA	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	**FUNZA CUNDINAMARCA**	FECHA	01 DE SEPTIEMBRE	NIVEL	**INICIACION (I2)**
OBJETIVO:	Mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	132

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	***CHARLA***	***SENSIBILIZACION***	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.		***Predeportivos***	***CALENTAMIENTO***	Alinear la cabeza con la columna y llevarla hacia adelante y hacia atrás luego hacia un lado y hacia el otro. Luego, con los brazos doblados horizontalmente, girar primero los hombros hacia delante y luego hacia atrás. Manteniendo el torso recto, moverse hacia un lado para que la pierna de ese lado quede doblada, la rodilla hacia adelante y la otra pierna completamente extendida.	
25 MIN.	TRAL	***Pases***	***EJERCICIO 1***	Pase. Control. Conducción. Interceptación. Movimientos hacia dentro de los extremos y caídas a banda de los mediapuntas para aprovechar espacios en los carriles laterales. Presión al poseedor del balón y cerrar líneas de pase tras pérdida de balón por parte del equipo atacante.	
25 MIN.		***Circuito fisico tecnico***	***EJERCICIO 2***	Entrada. Marca y Despeje Se juega en medio de campo. Inicia la acción el portero con un saque de vuela sobre el mediocentro del equipo contrario.. Una vez que éste controla, pasa el balón a uno de los extremos.	

25 MIN.	FASE CEN	***PRACTICA***	***EJERCICIO 3***	Pase. Control. Tiro. Se divide el grupo en equipos de los que 2 equipos juegan y uno descansa, apoyos exteriores pertenecientes al equipo que está descansando en el interior del espacio determinado. Se juega a dos toques. La duración de los partidos es de 3 minutos o hasta que un equipo consiga 2 goles.	
10 MIN.			***JUEGO***	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas.	
15 MIN.	FASE FINAL		***ESTIRAMIENTO Y REFLEXION***	Se realiza retroalimentacion acompañado de una dinamica de preguntas y respuestas, luego se concluye con el ejercicio de calentamiento del principio de la clase	
			RETO PROXIMA SESION	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

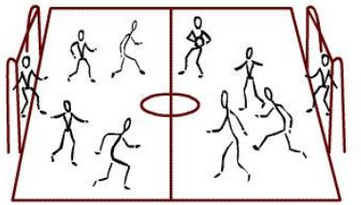
#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	DISCIPLINA Y PERSISTENCIA	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	FUNZA CUNDINAMARCA	FECHA	05 DE SEPTIEMBRE	NIVEL	INICIACION (I2)
OBJETIVO:	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO			SESION	133

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento.	
5 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	Alinear la cabeza con la columna y llevarla hacia adelante y hacia atrás luego hacia un lado y hacia el otro. Luego, con los brazos doblados horizontalmente, girar primero los hombros hacia delante y luego hacia atrás. Manteniendo el torso recto, moverse hacia un lado para que la pierna de ese lado quede doblada, la rodilla hacia adelante y la otra pierna completamente extendida.	
25 MIN.	TRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	Pase. Control. Conducción. Interceptación. Se disputa un partido en el espacio determinado. Para favorecer la aparición de las segundas jugadas, cada vez que el balón salga por línea de meta, el entrenador situado junto a la portería lanzará un balón a la zona de área de penal.	
25 MIN.	TRAL	circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Entrada. Marca y Despeje Se juega en medio de campo. Inicia la acción el portero con un saque de vuela sobre el mediocentro del equipo contrario.. Una vez que éste controla, pasa el balón a uno de los extremos.	

25 MIN.	FASE CENT	***PRACTICA***	***EJERCICIO 3***	Pase. Control. Tiro. Se divide el grupo en equipos de los que 2 equipos juegan y uno descansa, apoyos exteriores pertenecientes al equipo que está descansando en el interior del espacio determinado. Se juega a dos toques. La duración de los partidos es de 3 minutos o hasta que un equipo consiga 2 goles.	
10 MIN.			***JUEGO***	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		***ESTIRAMIENTO Y REFLEXION***	Se realiza retroalimentacion acompañado de una dinamica de preguntas y respuestas, luego se concluye con el ejercicio de calentamiento del principio de la clase	
			RETO PROXIMA SESION	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

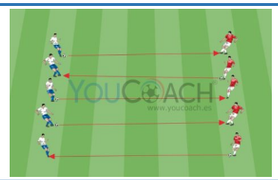
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	DISCIPLINA Y PERSISTENCIA	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	FUNZA CUNDINAMARCA	FECHA	07 DE SEPTIEMBRE	NIVEL	INICIACION (I2)
OBJETIVO:	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO			SESION	134

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.		Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	Alinear la cabeza con la columna y llevarla hacia adelante y hacia atrás luego hacia un lado y hacia el otro. Luego, con los brazos doblados horizontalmente, girar primero los hombros hacia delante y luego hacia atrás. Manteniendo el torso recto, moverse hacia un lado para que la pierna de ese lado quede doblada, la rodilla hacia adelante y la otra pierna completamente extendida.	
25 MIN.		Pases	*EJERCICIO 1*	Pase. Control. Conducción. Intercepción. Movimientos hacia dentro de los extremos y caídas a banda de los mediapuntas para aprovechar espacios en los carriles laterales. Presión al poseedor del balón y cerrar líneas de pase tras pérdida de balón por parte del equipo atacante.	
25 MIN.	ENTRAL	circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Se dividen los jugadores en dos grupos y se situan en dos filas en los fondos del espacio. El ejercicio inicia con un pase del defensa al atacante. En el momento que el atacante controla el balón se enfrentarán en un 1x1 dentro del espacio determinado. Deberán finalizar la acción en	

25 MIN.	FASE CE	***PRACTICA***	***EJERCICIO 3***	El objetivo es conseguir gol en la portería adversaria progresando en el juego desde el saque del portero. Por tanto, para poder conseguir gol, ha de pasar el balón por las tres zonas del campo. Se puede acosar a los apoyos exteriores.	
10 MIN.			***JUEGO***	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		***ESTIRAMIENTO Y REFLEXION***	Se realiza retroalimentacion acompañado de una dinamica de preguntas y respuestas, luego se concluye con el ejercicio de calentamiento del principio de la clase	
			RETO PROXIMA SESION	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

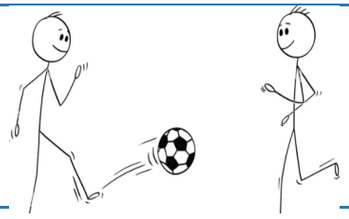
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	DISCIPLINA Y PERSISTENCIA	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	FUNZA CUNDINAMARCA	FECHA	08 DE SEPTIEMBRE	NIVEL	INICIACION (I2)
OBJETIVO:	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO			SESION	135

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.		Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	Alinear la cabeza con la columna y llevarla hacia adelante y hacia atrás luego hacia un lado y hacia el otro. Luego, con los brazos doblados horizontalmente, girar primero los hombros hacia delante y luego hacia atrás. Manteniendo el torso recto, moverse hacia un lado para que la pierna de ese lado quede doblada, la rodilla hacia adelante y la otra pierna completamente extendida.	
25 MIN.		Pases	*EJERCICIO 1*	Los jugadores se paran en parejas, uno frente al otro, a una distancia de 5 metros entre sí, cada jugador tiene una pelota. una pareja. El jugador A pasa el balón a su compañero B, que controlará el balón como sugerimos. El jugador realiza la misma acción con su compañero.	
25 MIN.	TRAL	circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Como en el plan de entrenamiento anterior, el jugador A entrega el balón al jugador B y permite que el jugador B controle el balón con la planta del pie cuando el balón toca el suelo.	

25 MIN.	FASE CEN	***PRACTICA***	***EJERCICIO 3***	Cada jugador que coge el balón, lo lanza hacia adelante para controlarlo con el pecho, el muslo, la cabeza... después de regatear. Después de moverse unos metros en el espacio, se repite el mismo procedimiento. (Jugadores repartidos en el área de juego)	
10 MIN.			***JUEGO***	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		***ESTIRAMIENTO Y REFLEXION***	Se realiza retroalimentacion acompañado de una dinamica de preguntas y respuestas, luego se concluye con el ejercicio de calentamiento del principio de la clase	
			RETO PROXIMA SESION	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	DISCIPLINA Y PERSISTENCIA	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	FUNZA CUNDINAMARCA	FECHA	12 DE SEPTIEMBRE	NIVEL	INICIACION (I2)
OBJETIVO:	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO			SESION	136

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.		Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	Alinear la cabeza con la columna y llevarla hacia adelante y hacia atrás luego hacia un lado y hacia el otro. Luego, con los brazos doblados horizontalmente, girar primero los hombros hacia delante y luego hacia atrás. Manteniendo el torso recto, moverse hacia un lado para que la pierna de ese lado quede doblada, la rodilla hacia adelante y la otra pierna completamente extendida.	
25 MIN.		Pases	*EJERCICIO 1*	Por parejas, un jugador pasa el balón a su compañero para que rebote en el suelo, B utiliza el pecho, los muslos, la cabeza, el pie levantado... para controlar el balón y devolvérselo a su compañero. Después de 5 intentos, cambiamos el ejecutante.	
25 MIN.	RAL	circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Cada jugador sostiene una pelota, la arroja hacia atrás y rápidamente gira para encontrarla para verificar y repetir el ejercicio. (Los jugadores se alinean en el campo)	

25 MIN.	FASE CENTRAL	***PRACTICA***	***EJERCICIO 3***	Cada jugador que coge el balón, lo lanza hacia adelante para controlarlo con el pecho, el muslo, la cabeza... después de regatear. Después de moverse unos metros en el espacio, se repite el mismo procedimiento. (Jugadores repartidos en el área de juego)	
10 MIN.			***JUEGO***	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		***ESTIRAMIENTO Y REFLEXION***	Se realiza retroalimentacion acompañado de una dinamica de preguntas y respuestas, luego se concluye con el ejercicio de calentamiento del principio de la clase	
			RETO PROXIMA SESION	TRABAJAR LOS CONTROLES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

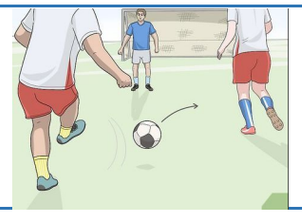
OBSERVACIONES:

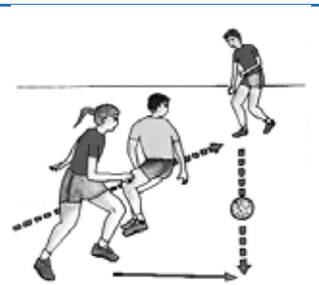
#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	DISCIPLINA Y PERSISTENCIA	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	FUNZA CUNDINAMARCA	FECHA	14 DE SEPTIEMBRE	NIVEL	INICIACION (I2)
OBJETIVO:	TRABAJAR LOS CONTROLES			SESION	137

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.	Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	Alinear la cabeza con la columna y llevarla hacia adelante y hacia atrás luego hacia un lado y hacia el otro. Luego, con los brazos doblados horizontalmente, girar primero los hombros hacia delante y luego hacia atrás. Manteniendo el torso recto, moverse hacia un lado para que la pierna de ese lado quede doblada, la rodilla hacia adelante y la otra pierna completamente extendida.	
25 MIN.	Pases	*EJERCICIO 1*	Dividimos a los jugadores en grupos de tres, el jugador B pasa el balón al compañero A que controla el balón, le devuelve y da la vuelta al cono por la izquierda, toma el control y devuelve el pase a C.	
25 MIN.	circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Formamos equipos de 5 jugadores y los asignamos para formar una estrella. El jugador A en el centro recibe el balón de B, lo controla y lo pasa de vuelta, luego gira hacia C, repetirá la misma acción con C y así sucesivamente con los demás compañeros.	

25 MIN.	FASE CEN	***PRACTICA***	***EJERCICIO 3***	Un par de jugadores se paran al lado de un compañero. El jugador A lanza la pelota por encima el y su compañero B debe atraparla, controlarla y devolverla al punto de partida.	
10 MIN.			***JUEGO***	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
	FASE FINAL		***ESTIRAMIENTO Y REFLEXION***	Se realiza retroalimentacion acompañado de una dinamica de preguntas y respuestas, luego se concluye con el ejercicio de calentamiento del principio de la clase	
15 MIN.			***RETO PROXIMA SESION***	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

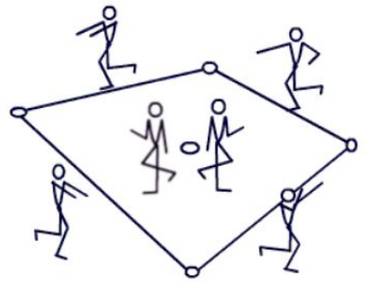
#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	DISCIPLINA Y PERSISTENCIA	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	FUNZA CUNDINAMARCA	FECHA	15 DE SEPTIEMBRE	NIVEL	INICIACION (I2)
OBJETIVO:	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO			SESION	138

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.		Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	Alinear la cabeza con la columna y llevarla hacia adelante y hacia atrás luego hacia un lado y hacia el otro. Luego, con los brazos doblados horizontalmente, girar primero los hombros hacia delante y luego hacia atrás. Manteniendo el torso recto, moverse hacia un lado para que la pierna de ese lado quede doblada, la rodilla hacia adelante y la otra pierna completamente extendida.	
25 MIN.	TRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	Los jugadores se colocan en parejas, uno por cada cono, y la pelota la sujeta el jugador B. El jugador B pasa la pelota al espacio entre los dos conos, por lo que su compañero A sale a atrapar la pelota, la controla y conduce a la pelota.	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Los jugadores recogen el balón individualmente, se desplazan por el espacio que les definimos, y cuando están frente al cono, tienen que controlar el balón (según el control a realizar y la superficie de contacto designada) y reanudar la conducción.	

25 MIN.	FASE CENT	***PRACTICA***	***EJERCICIO 3***	Se colocan equipos de seis jugadores en las esquinas del campo, con los cuatro jugadores exteriores haciendo pases y los dos jugadores interiores controlando y devolviendo o dificultandolo	
10 MIN.			***JUEGO***	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
	FASE FINAL		***ESTIRAMIENTO Y REFLEXION***	Se realiza retroalimentacion acompañado de una dinamica de preguntas y respuestas, luego se concluye con el ejercicio de calentamiento del principio de la clase	
15 MIN.			***RETO PROXIMA SESION***	MANTENER EL TRABAJO ORIENTADO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

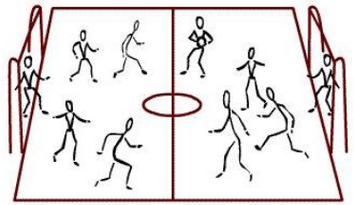
#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	**FUTBOL**	VALOR	DISCIPLINA Y PERSISTENCIA	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	**FUNZA CUNDINAMARCA**	FECHA	19 DE SEPTIEMBRE	NIVEL	**INICIACION (I2)**
OBJETIVO:	MANTENER EL TRABAJO ORIENTADO			SESION	139

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	Alinear la cabeza con la columna y llevarla hacia adelante y hacia atrás luego hacia un lado y hacia el otro. Luego, con los brazos doblados horizontalmente, girar primero los hombros hacia delante y luego hacia atrás. Manteniendo el torso recto, moverse hacia un lado para que la pierna de ese lado quede doblada, la rodilla hacia adelante y la otra pierna completamente extendida.	
25 MIN.	TRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	Cada jugador con balón individualmente tira el balón al aire o al suelo, y con un solo toque (dependiendo de la superficie de contacto que marquemos) tiene que controlar el balón y seguir jugando.	
25 MIN.	TRAL	circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	En equipos de dos, el jugador A sostiene la pelota y su compañero se para al lado del cono. A pasa el balón a B, que debe controlar el balón y pasarlo por encima del cono que tiene al lado. Luego le pasa la pelota a A y repetimos el ejercicio.	

25 MIN.	FASE CEN	PRACTICA	EJERCICIO 3	Un equipo (4 jugadores) intenta sujetar el balón contra dos defensores que, tras recuperar el balón, lo intercambiarán con dos de los cuatro jugadores. El atacante debe forzar el control antes de pasar el balón a otro compañero.	
10 MIN.			JUEGO	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalimentacion acompañado de una dinamica de preguntas y respuestas, luego se concluye con el ejercicio de calentamiento del principio de la clase	
			RETO PROXIMA SESION	TRABAJAR LOS CONTROLES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

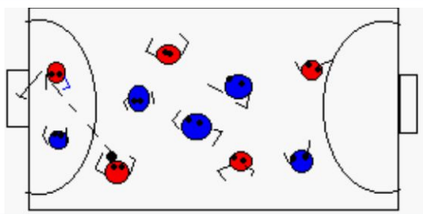
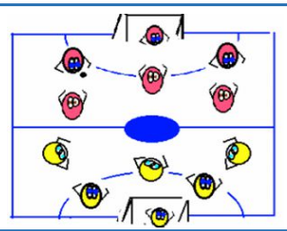
OBSERVACIONES:

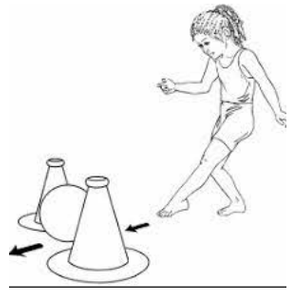
#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	DISCIPLINA Y PERSISTENCIA	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	FUNZA CUNDINAMARCA	FECHA	21 DE SEPTIEMBRE	NIVEL	INICIACION (I2)
OBJETIVO:	TRABAJAR LOS CONTROLES			SESION	140

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.		Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	Alinear la cabeza con la columna y llevarla hacia adelante y hacia atrás luego hacia un lado y hacia el otro. Luego, con los brazos doblados horizontalmente, girar primero los hombros hacia delante y luego hacia atrás. Manteniendo el torso recto, moverse hacia un lado para que la pierna de ese lado quede doblada, la rodilla hacia adelante y la otra pierna completamente extendida.	
25 MIN.	ITRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	Un jugador tiene el balón y, a partir de ese momento, el equipo que tiene el balón intenta hacer la mayor cantidad de pases seguidos mientras que el equipo contrario intenta interceptar el balón y convertirse en el atacante.	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Jugamos un juego de 5 contra 5 con control de fuerza antes de pasar el balón a un compañero	

25 MIN.	FASE CEN	***PRACTICA***	***EJERCICIO 3***	Los jugadores se colocan en parejas, cada uno protegiendo una pequeña portería hecha de conos, cada jugador tiene una pelota. parejas de jugadores. Los jugadores deben intentar atravesar la portería de la defensa contraria y el defensor debe detener el balón sin usar las manos, que usará el control para controlar el balón.	
10 MIN.			***JUEGO***	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		***ESTIRAMIENTO Y REFLEXION***	Se realiza retroalimentacion acompañado de una dinamica de preguntas y respuestas, luego se concluye con el ejercicio de calentamiento del principio de la clase	
			RETO PROXIMA SESION	GOLPEO CON EL PIE	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	**FUTBOL**	VALOR	DISCIPLINA Y PERSISTENCIA	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	**FUNZA CUNDINAMARCA**	FECHA	22 DE SEPTIEMBRE	NIVEL	**INICIACION (I2)**
OBJETIVO:	GOLPEO CON EL PIE			SESION	141

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	***SENSIBILIZACION***	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.		Predeportivos	***CALENTAMIENTO***	Alinear la cabeza con la columna y llevarla hacia adelante y hacia atrás luego hacia un lado y hacia el otro. Luego, con los brazos doblados horizontalmente, girar primero los hombros hacia delante y luego hacia atrás. Manteniendo el torso recto, moverse hacia un lado para que la pierna de ese lado quede doblada, la rodilla hacia adelante y la otra pierna completamente extendida.	
25 MIN.		Pases	***EJERCICIO 1***	Los jugadores con balón se distribuyen en el lugar previsto para nosotros y practican los tiros recomendados por el entrenador.	

25 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	***EJERCICIO 2***	Los jugadores se colocan en parejas uno frente al otro. El jugador A se para a 3 metros del balón y su compañero B atrapa el balón con su línea en el dorso del balón. El jugador se desplaza hacia el balón y realiza un tiro sin fuerza, sólo nos interesa la posición del jugador. Movimiento del pie y punto de contacto con el balón	
25 MIN.		***PRACTICA***	***EJERCICIO 3***	Los jugadores se paran en parejas uno frente al otro a una distancia de unos 5 metros con una pelota en cada pareja. El entrenador sugerirá el tipo de patada y después de la explicación los jugadores pasarán la pelota de acuerdo con la patada sugerida.	
10 MIN.			***JUEGO***	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		***ESTIRAMIENTO Y REFLEXION***	Se realiza retroalimentacion acompañado de una dinamica de preguntas y respuestas, luego se concluye con el ejercicio de calentamiento del principio de la clase	
			RETO PROXIMA SESION	GOLPEO CON EL PIE	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

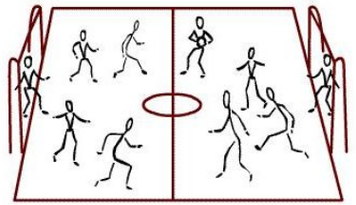
#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	DISCIPLINA Y PERSISTENCIA	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	FUNZA CUNDINAMARCA	FECHA	26 DE SEPTIEMBRE	NIVEL	INICIACION (I2)
OBJETIVO:	GOLPEO CON EL PIE			SESION	142

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.		Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	Alinear la cabeza con la columna y llevarla hacia adelante y hacia atrás luego hacia un lado y hacia el otro. Luego, con los brazos doblados horizontalmente, girar primero los hombros hacia delante y luego hacia atrás. Manteniendo el torso recto, moverse hacia un lado para que la pierna de ese lado quede doblada, la rodilla hacia adelante y la otra pierna completamente extendida.	
25 MIN.		Pases	*EJERCICIO 1*	El jugador con el balón debe intentar tocar los conos que forman la portería y el jugador B debe intentar que no lo toque sin usar las manos. Los patrones también serán sugeridos por el instructor.	
25 MIN.	TRAL	circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Los jugadores se van pasando el balón de forma que la pelota pase lo más cerca posible al cono que tienen entre uno y otro jugador	

25 MIN.	FASE CEN	***PRACTICA***	***EJERCICIO 3***	Se divide el grupo en equipos de los que 2 equipos juegan y uno descansa, apoyos exteriores pertenecientes al equipo que está descansando en el interior del espacio determinado. Se juega a dos toques.	
10 MIN.			***JUEGO***	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		***ESTIRAMIENTO Y REFLEXION***	Se realiza retroalimentacion acompañado de una dinamica de preguntas y respuestas, luego se concluye con el ejercicio de calentamiento del principio de la clase	
			RETO PROXIMA SESION	GOLPE CON CABEZA	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	DISCIPLINA Y PERSISTENCIA	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	FUNZA CUNDINAMARCA	FECHA	28 DE SEPTIEMBRE	NIVEL	INICIACION (I2)
OBJETIVO:	GOLPE CON CABEZA			SESION	144

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.		Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	Alinear la cabeza con la columna y llevarla hacia adelante y hacia atrás luego hacia un lado y hacia el otro. Luego, con los brazos doblados horizontalmente, girar primero los hombros hacia delante y luego hacia atrás. Manteniendo el torso recto, moverse hacia un lado para que la pierna de ese lado quede doblada, la rodilla hacia adelante y la otra pierna completamente extendida.	
25 MIN.	NTRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	El jugador individualmente con un balón, intenta mantenerlo en el aire mediante toques con la cabeza.	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Por parejas uno delante del otro a escasos metros, se pasan el balón con la cabeza intentando realizarlo el mayor número de veces posibles.	

25 MIN.	FASE CE	***PRACTICA***	***EJERCICIO 3***	El jugador con el balón debe intentar tocar los conos que forman la portería y el jugador B debe intentar que no lo toque sin usar las manos. Los patrones también serán sugeridos por el instructor.	
10 MIN.			***JUEGO***	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		***ESTIRAMIENTO Y REFLEXION***	Se realiza retroalimentacion acompañado de una dinamica de preguntas y respuestas, luego se concluye con el ejercicio de calentamiento del principio de la clase	
			RETO PROXIMA SESION	RETROALIMENTACION DE LOS EJERCICIOS PRACTICADOS	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	DISCIPLINA Y PERSISTENCIA	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	FUNZA CUNDINAMARCA	FECHA	29 DE SEPTIEMBRE	NIVEL	INICIACION (I2)
OBJETIVO:	GOLPE CON CABEZA			SESION	145

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.		Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	Alinear la cabeza con la columna y llevarla hacia adelante y hacia atrás luego hacia un lado y hacia el otro. Luego, con los brazos doblados horizontalmente, girar primero los hombros hacia delante y luego hacia atrás. Manteniendo el torso recto, moverse hacia un lado para que la pierna de ese lado quede doblada, la rodilla hacia adelante y la otra pierna completamente extendida.	
25 MIN.	NTRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	El jugador individualmente con un balón, intenta mantenerlo en el aire mediante toques con la cabeza.	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Por parejas uno delante del otro a escasos metros, se pasan el balón con la cabeza intentando realizarlo el mayor número de veces posibles.	

25 MIN.	FASE CE	***PRACTICA***	***EJERCICIO 3***	El jugador con el balón debe intentar tocar los conos que forman la portería y el jugador B debe intentar que no lo toque sin usar las manos. Los patrones también serán sugeridos por el instructor.	
10 MIN.			***JUEGO***	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		***ESTIRAMIENTO Y REFLEXION***	Se realiza retroalimentacion acompañado de una dinamica de preguntas y respuestas, luego se concluye con el ejercicio de calentamiento del principio de la clase	
			RETO PROXIMA SESION	RETROALIMENTACION DE LOS EJERCICIOS PRACTICADOS	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

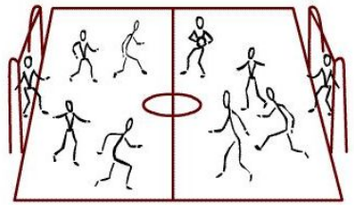
#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	**FUTBOL**	VALOR	DISCIPLINA Y PERSISTENCIA	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	**FUNZA CUNDINAMARCA**	FECHA	01 DE SEPTIEMBRE	NIVEL	**FUNDAMENTACION (F3)**
OBJETIVO:	Mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	146

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: ***CHARLA***	***SENSIBILIZACION***	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.	FASE INICIAL — ***Predeportivos***	***CALENTAMIENTO***	Alinear la cabeza con la columna y llevarla hacia adelante y hacia atrás luego hacia un lado y hacia el otro. Luego, con los brazos doblados horizontalmente, girar primero los hombros hacia delante y luego hacia atrás. Manteniendo el torso recto, moverse hacia un lado para que la pierna de ese lado quede doblada, la rodilla hacia adelante y la otra pierna completamente extendida.	
25 MIN.	***Pases***	***EJERCICIO 1***	Pase. Control. Conducción. Intercepción. Movimientos hacia dentro de los extremos y caídas a banda de los mediapuntas para aprovechar espacios en los carriles laterales. Presión al poseedor del balón y cerrar líneas de pase tras pérdida de balón por parte del equipo atacante.	
25 MIN.	TRAL — ***Circuito fisico tecnico***	***EJERCICIO 2***	Entrada. Marca y Despeje Se juega en medio de campo. Inicia la acción el portero con un saque de vuela sobre el mediocentro del equipo contrario.. Una vez que éste controla, pasa el balón a uno de los extremos.	

25 MIN.	FASE CEN	***PRACTICA***	***EJERCICIO 3***	Pase. Control. Tiro. Se divide el grupo en equipos de los que 2 equipos juegan y uno descansa, apoyos exteriores pertenecientes al equipo que está descansando en el interior del espacio determinado. Se juega a dos toques. La duración de los partidos es de 3 minutos o hasta que un equipo consiga 2 goles.	
10 MIN.			***JUEGO***	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas.	
15 MIN.	FASE FINAL		***ESTIRAMIENTO Y REFLEXION***	Se realiza retroalimentacion acompañado de una dinamica de preguntas y respuestas, luego se concluye con el ejercicio de calentamiento del principio de la clase	
			RETO PROXIMA SESION	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

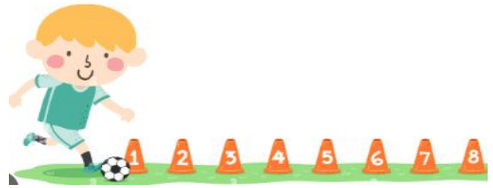
#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	**FUTBOL**	VALOR	DISCIPLINA Y PERSISTENCIA	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	**FUNZA CUNDINAMARCA**	FECHA	05 DE SEPTIEMBRE	NIVEL	**FUNDAMENTACION (F3)**
OBJETIVO:	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO			SESION	147

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA **CHARLA**	***SENSIBILIZACION***	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento.	
5 MIN.	FASE INICIAL	**Predeportivos**	***CALENTAMIENTO***	Alinear la cabeza con la columna y llevarla hacia adelante y hacia atrás luego hacia un lado y hacia el otro. Luego, con los brazos doblados horizontalmente, girar primero los hombros hacia delante y luego hacia atrás. Manteniendo el torso recto, moverse hacia un lado para que la pierna de ese lado quede doblada, la rodilla hacia adelante y la otra pierna completamente extendida.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	**Pases**	***EJERCICIO 1***	Los jugadores se mueven libremente en espacios reducidos utilizando las superficies de contacto que hemos identificado y tratan de no chocar con sus compañeros de equipo.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	**circuito fisico tecnico**	***EJERCICIO 2***	Los jugadores llevan individualmente el balón por los pasillos que hemos delimitado en el terreno de juego, y cuando se meten entre dos conos, paran el balón con la planta del pie y siguen pateando.	

25 MIN.	FASE	***PRACTICA***	***EJERCICIO 3***	Alambre entre conos de acuerdo con nuestras superficies de contacto marcadas. Cuando usamos las plantas de los pies, también las empujamos hacia atrás.	
10 MIN.			***JUEGO***	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		***ESTIRAMIENTO Y REFLEXION***	Se realiza retroalimentacion acompañado de una dinamica de preguntas y respuestas, luego se concluye con el ejercicio de calentamiento del principio de la clase	
			RETO PROXIMA SESION	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

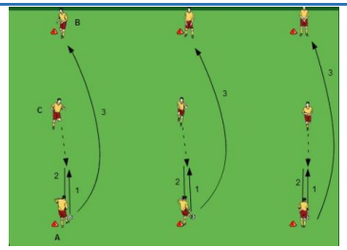
OBSERVACIONES:

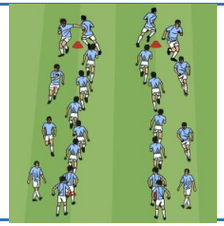
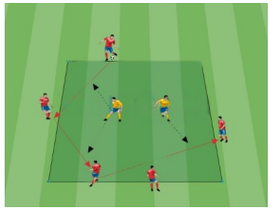
#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	DISCIPLINA Y PERSISTENCIA	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	FUNZA CUNDINAMARCA	FECHA	07 DE SEPTIEMBRE	NIVEL	FUNDAMENTACION (F3)
OBJETIVO:	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO			SESION	148

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.		Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	Alinear la cabeza con la columna y llevarla hacia adelante y hacia atrás luego hacia un lado y hacia el otro. Luego, con los brazos doblados horizontalmente, girar primero los hombros hacia delante y luego hacia atrás. Manteniendo el torso recto, moverse hacia un lado para que la pierna de ese lado quede doblada, la rodilla hacia adelante y la otra pierna completamente extendida.	
25 MIN.		Pases	*EJERCICIO 1*	Los jugadores se dividen en dos grupos, con un grupo por delante del otro. El primer jugador lleva la pelota a otra fila y ocupa la última posición en esa fila, todos los jugadores practican y cambian las superficies de contacto cuando el primer jugador comienza de nuevo.	

25 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	***EJERCICIO 2***	Los jugadores se reparten y el primer jugador de cada fila avanza, da la vuelta al cono central y vuelve a su fila para pasar el balón a su compañero.	
25 MIN.		***PRACTICA***	***EJERCICIO 3***	Los jugadores se dividen en grupos para formar un cuadrado. El primer jugador sirve hasta que el segundo jugador le da la pelota y se queda. El segundo corre hacia el tercero y hace lo mismo. Entrena en las condiciones recomendadas por el instructor.	
10 MIN.			***JUEGO***	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		***ESTIRAMIENTO Y REFLEXION***	Se realiza retroalimentacion acompañado de una dinamica de preguntas y respuestas, luego se concluye con el ejercicio de calentamiento del principio de la clase	
			RETO PROXIMA SESION	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

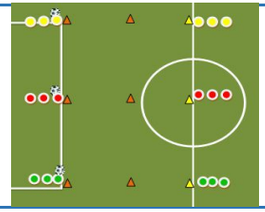
OBSERVACIONES:

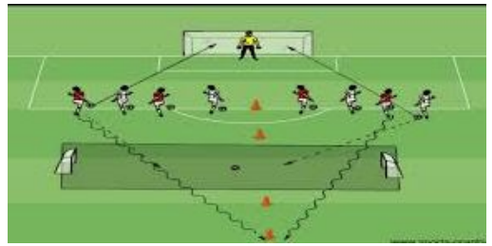
#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	**FUTBOL**	VALOR	DISCIPLINA Y PERSISTENCIA	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	**FUNZA CUNDINAMARCA**	FECHA	08 DE SEPTIEMBRE	NIVEL	**FUNDAMENTACION (F3)**
OBJETIVO:	CONDUCCION EN TRAYECTORIA RECTA			SESION	149

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	Alinear la cabeza con la columna y llevarla hacia adelante y hacia atrás luego hacia un lado y hacia el otro. Luego, con los brazos doblados horizontalmente, girar primero los hombros hacia delante y luego hacia atrás. Manteniendo el torso recto, moverse hacia un lado para que la pierna de ese lado quede doblada, la rodilla hacia adelante y la otra pierna completamente extendida.	
25 MIN.	CENTRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	Los jugadores se colocan en parejas, uno en cada cono final. El primer jugador pasa el balón a su compañero, dando la vuelta al cono central que se encontrará en el camino. Al finalizar el recorrido, pasa la pelota a su compañero, quien repetirá el mismo ejercicio.	
25 MIN.	CENTRAL	circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Cada jugador tiene una pelota en parejas. El primer jugador en cruzar la brecha y su compañero deben intentar seguirlo.	

25 MIN.	FASE C	***PRACTICA***	***EJERCICIO 3***	Los jugadores conducen por la pista, siguiendo las líneas y sin salirse de ellas, siempre encima.	
10 MIN.			***JUEGO***	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		***ESTIRAMIENTO Y REFLEXION***	Se realiza retroalimentacion acompañado de una dinamica de preguntas y respuestas, luego se concluye con el ejercicio de calentamiento del principio de la clase	
			RETO PROXIMA SESION	CONDUCCION EN TRAYECTORIAS CURVAS	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

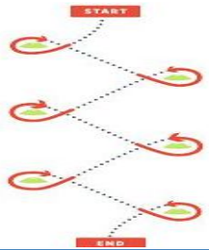
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	**FUTBOL**	VALOR	DISCIPLINA Y PERSISTENCIA	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	**FUNZA CUNDINAMARCA**	FECHA	12 DE SEPTIEMBRE	NIVEL	**FUNDAMENTACION (F3)**
OBJETIVO:	DONDUCCION EN TRAYECTORIAS CURVAS			SESION	150

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	Alinear la cabeza con la columna y llevarla hacia adelante y hacia atrás luego hacia un lado y hacia el otro. Luego, con los brazos doblados horizontalmente, girar primero los hombros hacia delante y luego hacia atrás. Manteniendo el torso recto, moverse hacia un lado para que la pierna de ese lado quede doblada, la rodilla hacia adelante y la otra pierna completamente extendida.	
25 MIN.	CENTRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	Los jugadores llevan la pelota hasta llegar a otra línea, haciendo un círculo completo a cada cono en su camino.	
25 MIN.	CENTRAL	circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Cada jugador sostiene una pelota, la arroja hacia atrás y rápidamente gira para encontrarla para verificar y repetir el ejercicio. (Los jugadores se alinean en el campo)	

25 MIN.	FASE C	***PRACTICA***	***EJERCICIO 3***	Los jugadores pasan la pelota entre los conos al llegar al grupo restante, luego pasan la pelota al siguiente jugador y esperan el próximo turno.	
10 MIN.			***JUEGO***	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		***ESTIRAMIENTO Y REFLEXION***	Se realiza retroalimentacion acompañado de una dinamica de preguntas y respuestas, luego se concluye con el ejercicio de calentamiento del principio de la clase	
			RETO PROXIMA SESION	DONDUCCION EN TRAYECTORIAS CURVAS	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

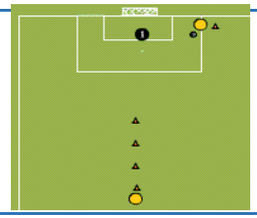
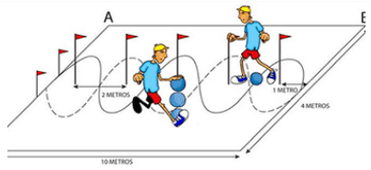
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	**FUTBOL**	VALOR	DISCIPLINA Y PERSISTENCIA	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	**FUNZA CUNDINAMARCA**	FECHA	14 DE SEPTIEMBRE	NIVEL	**FUNDAMENTACION (F3)**
OBJETIVO:	DONDUCCION EN TRAYECTORIAS CURVAS			SESION	151

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	***SENSIBILIZACION***	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	***CALENTAMIENTO***	Alinear la cabeza con la columna y llevarla hacia adelante y hacia atrás luego hacia un lado y hacia el otro. Luego, con los brazos doblados horizontalmente, girar primero los hombros hacia delante y luego hacia atrás. Manteniendo el torso recto, moverse hacia un lado para que la pierna de ese lado quede doblada, la rodilla hacia adelante y la otra pierna completamente extendida.	
25 MIN.	TRAL	Pases	***EJERCICIO 1***	El jugador realiza un slalom largo.	
25 MIN.	TRAL	circuito fisico tecnico	***EJERCICIO 2***	El ejercicio es similar al ejercicio anterior pero introduce un pase al final para aportar más dinámica al juego.	

25 MIN.	FASE CEN	***PRACTICA***	***EJERCICIO 3***	Un jugador con una pelota pasa por el camino propuesto entre los conos.	
10 MIN.			***JUEGO***	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		***ESTIRAMIENTO Y REFLEXION***	Se realiza retroalimentacion acompañado de una dinamica de preguntas y respuestas, luego se concluye con el ejercicio de calentamiento del principio de la clase	
			RETO PROXIMA SESION	DIFICULTAR LA CONDUCCION	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

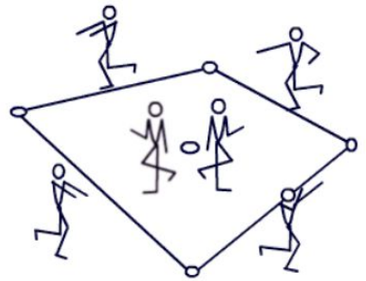
#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	**FUTBOL**	VALOR	DISCIPLINA Y PERSISTENCIA	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	**FUNZA CUNDINAMARCA**	FECHA	15 DE SEPTIEMBRE	NIVEL	**FUNDAMENTACION (F3)**
OBJETIVO:	DIFICULTAR LA CONDUCCION			SESION	152

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	***SENSIBILIZACION***	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	***CALENTAMIENTO***	Alinear la cabeza con la columna y llevarla hacia adelante y hacia atrás luego hacia un lado y hacia el otro. Luego, con los brazos doblados horizontalmente, girar primero los hombros hacia delante y luego hacia atrás. Manteniendo el torso recto, moverse hacia un lado para que la pierna de ese lado quede doblada, la rodilla hacia adelante y la otra pierna completamente extendida.	
25 MIN.	NTRAL	Pases	***EJERCICIO 1***	El jugador A trata de conducir hasta que llega al cono frente a él. Una vez que comience a conducir, dos oponentes se apresurarán a intentar robar la pelota, por lo que el jugador debe protegerla de su oponente.	
25 MIN.	NTRAL	circuito fisico tecnico	***EJERCICIO 2***	Un jugador se pasea por el campo y sus compañeros intentan recuperar el balón, si lo consigue se cambian de posición.	

25 MIN.	FASE CEN	PRACTICA	EJERCICIO 3	Se colocan equipos de seis jugadores en las esquinas del campo, con los cuatro jugadores exteriores haciendo pases y los dos jugadores interiores controlando y devolviendo o dificultandolo	
10 MIN.			JUEGO	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalimentacion acompañado de una dinamica de preguntas y respuestas, luego se concluye con el ejercicio de calentamiento del principio de la clase	
			RETO PROXIMA SESION	JUEGOS DE CONDUCCION	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

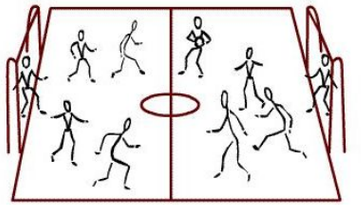
#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	DISCIPLINA Y PERSISTENCIA	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	FUNZA CUNDINAMARCA	FECHA	19 DE SEPTIEMBRE	NIVEL	FUNDAMENTACION (F3)
OBJETIVO:	JUEGOS DE CONDUCCION			SESION	153

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	Alinear la cabeza con la columna y llevarla hacia adelante y hacia atrás luego hacia un lado y hacia el otro. Luego, con los brazos doblados horizontalmente, girar primero los hombros hacia delante y luego hacia atrás. Manteniendo el torso recto, moverse hacia un lado para que la pierna de ese lado quede doblada, la rodilla hacia adelante y la otra pierna completamente extendida.	
25 MIN.	NTRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	Los jugadores se colocan por parejas y cada uno elige el número 1 o 2. A la orden del entrenador, dicho número debe intentar capturar a su compañero. Ambos conducen la pelota.	
25 MIN.	NTRAL	circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Dividimos a los jugadores en dos equipos, uno con balón y otro sin balón. A las órdenes del entrenador, el equipo sin balón intenta recuperar el mayor número de balones posible en el menor tiempo posible. El equipo que termine antes de recoger todas las bolas es el ganador.	

25 MIN.	FASE CE	***PRACTICA***	***EJERCICIO 3***	Un equipo (4 jugadores) intenta sujetar el balón contra dos defensores que, tras recuperar el balón, lo intercambiarán con dos de los cuatro jugadores. El atacante debe forzar el control antes de pasar el balón a otro compañero.	
10 MIN.			***JUEGO***	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		***ESTIRAMIENTO Y REFLEXION***	Se realiza retroalimentacion acompañado de una dinamica de preguntas y respuestas, luego se concluye con el ejercicio de calentamiento del principio de la clase	
			RETO PROXIMA SESION	JUEGOS DE CONDUCCION	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

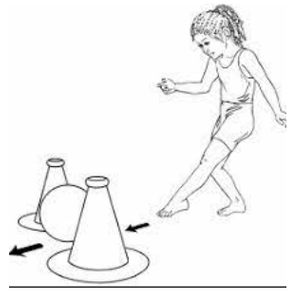
#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	DISCIPLINA Y PERSISTENCIA	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	FUNZA CUNDINAMARCA	FECHA	21 DE SEPTIEMBRE	NIVEL	FUNDAMENTACION (F3)
OBJETIVO:	JUEGOS DE CONDUCCION			SESION	154

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	Alinear la cabeza con la columna y llevarla hacia adelante y hacia atrás luego hacia un lado y hacia el otro. Luego, con los brazos doblados horizontalmente, girar primero los hombros hacia delante y luego hacia atrás. Manteniendo el torso recto, moverse hacia un lado para que la pierna de ese lado quede doblada, la rodilla hacia adelante y la otra pierna completamente extendida.	
25 MIN.	CENTRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	Toca la pelota y para luego huyen con el balón detrás del volante. En el momento en que atrapan a un jugador, cambian de posición con él.	
25 MIN.	CENTRAL	circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Los jugadores se colocan en parejas y si se colocan en círculo uno va primero antes que el otro. Un jugador afuera con la pelota. A la orden del entrenador, los jugadores con balón comienzan a rodar alrededor del círculo dispuesto por sus compañeros.	

25 MIN.	FASE CEN	***PRACTICA***	***EJERCICIO 3***	Los jugadores se colocan en parejas, cada uno protegiendo una pequeña portería hecha de conos, cada jugador tiene una pelota. parejas de jugadores. Los jugadores deben intentar atravesar la portería de la defensa contraria y el defensor debe detener el balón sin usar las manos, que usará el control para controlar el balón.	
10 MIN.			***JUEGO***	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		***ESTIRAMIENTO Y REFLEXION***	Se realiza retroalimentacion acompañado de una dinamica de preguntas y respuestas, luego se concluye con el ejercicio de calentamiento del principio de la clase	
			RETO PROXIMA SESION	CONTRO DEL BALON	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	DISCIPLINA Y PERSISTENCIA	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	FUNZA CUNDINAMARCA	FECHA	22 DE SEPTIEMBRE	NIVEL	FUNDAMENTACION (F3)
OBJETIVO:	CONTROL DEL BALON			SESION	155

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.		Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	Alinear la cabeza con la columna y llevarla hacia adelante y hacia atrás luego hacia un lado y hacia el otro. Luego, con los brazos doblados horizontalmente, girar primero los hombros hacia delante y luego hacia atrás. Manteniendo el torso recto, moverse hacia un lado para que la pierna de ese lado quede doblada, la rodilla hacia adelante y la otra pierna completamente extendida.	
25 MIN.	NTRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	Los jugadores se organizan en parejas, con el primer jugador tratando de conducir el balón a la línea cónica a 15 metros de distancia, y su compañero de equipo tratando de recuperar el balón de él.	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	El jugador con balón realiza el ejercicio hacia un cono a 10 metros de él, llega a esta zona, y sus compañeros intentarán quitarle el balón en el camino de regreso al punto de inicio del ejercicio.	

25 MIN.	FASE CE	**PRACTICA**	***EJERCICIO 3***	Los jugadores se paran en parejas uno frente al otro a una distancia de unos 5 metros con una pelota en cada pareja. El entrenador sugerirá el tipo de patada y después de la explicación los jugadores pasarán la pelota de acuerdo con la patada sugerida.	
10 MIN.			***JUEGO***	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		***ESTIRAMIENTO Y REFLEXION***	Se realiza retroalimentacion acompañado de una dinamica de preguntas y respuestas, luego se concluye con el ejercicio de calentamiento del principio de la clase	
			RETO PROXIMA SESION	REGATE	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

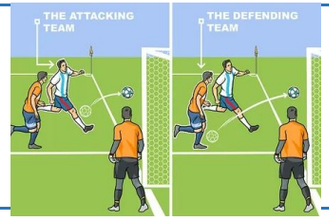
OBSERVACIONES:

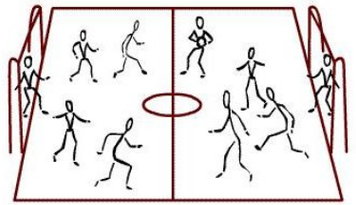
#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	**FUTBOL**	VALOR	DISCIPLINA Y PERSISTENCIA	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	**FUNZA CUNDINAMARCA**	FECHA	26 DE SEPTIEMBRE	NIVEL	**FUNDAMENTACION (F3)**
OBJETIVO:	REGATE			SESION	156

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	***SENSIBILIZACION***	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.		Predeportivos	***CALENTAMIENTO***	Alinear la cabeza con la columna y llevarla hacia adelante y hacia atrás luego hacia un lado y hacia el otro. Luego, con los brazos doblados horizontalmente, girar primero los hombros hacia delante y luego hacia atrás. Manteniendo el torso recto, moverse hacia un lado para que la pierna de ese lado quede doblada, la rodilla hacia adelante y la otra pierna completamente extendida.	
25 MIN.	PARTE CENTRAL	Pases	***EJERCICIO 1***	Un jugador actúa como atacante y el otro como defensor, por lo que el atacante debe enfrentarse a su oponente para realizar un tiro a puerta.	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	***EJERCICIO 2***	Los jugadores se van pasando el balón de forma que la pelota pase lo más cerca posible al cono que tienen entre uno y otro jugador	

25 MIN.	FASE CEN	***PRACTICA***	***EJERCICIO 3***	Se divide el grupo en equipos de los que 2 equipos juegan y uno descansa, apoyos exteriores pertenecientes al equipo que está descansando en el interior del espacio determinado. Se juega a dos toques.	
10 MIN.			***JUEGO***	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		***ESTIRAMIENTO Y REFLEXION***	 ion acompañado de una respuestas, luego se de calentamiento del	
			RETO PROXIMA SESION	PRACTICA DE LOS TEMAS VISTOS	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	DISCIPLINA Y PERSISTENCIA	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	FUNZA CUNDINAMARCA	FECHA	28 DE SEPTIEMBRE	NIVEL	FUNDAMENTACION (F3)
OBJETIVO:	PRACTICA DE TEMAS VISTAS			SESION	157

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.		Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	Alinear la cabeza con la columna y llevarla hacia adelante y hacia atrás luego hacia un lado y hacia el otro. Luego, con los brazos doblados horizontalmente, girar primero los hombros hacia delante y luego hacia atrás. Manteniendo el torso recto, moverse hacia un lado para que la pierna de ese lado quede doblada, la rodilla hacia adelante y la otra pierna completamente extendida.	
25 MIN.		Pases	*EJERCICIO 1*	El objetivo es conseguir gol en la portería adversaria progresando en el juego desde el saque del portero. Por tanto, para poder conseguir gol, ha de pasar el balón por las tres zonas del campo. Se puede acosar a los apoyos exteriores.	
25 MIN.	TRAL	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Por parejas uno delante del otro a escasos metros, se pasan el balón con la cabeza intentando realizarlo el mayor número de veces posibles.	

25 MIN.	FASE CENT	***PRACTICA***	***EJERCICIO 3***	Los jugadores se paran en parejas uno frente al otro a una distancia de unos 5 metros con una pelota en cada pareja. El entrenador sugerirá el tipo de patada y después de la explicación los jugadores pasarán la pelota de acuerdo con la patada sugerida.	
10 MIN.			***JUEGO***	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		***ESTIRAMIENTO Y REFLEXION***	Se realiza retroalimentacion acompañado de una dinamica de preguntas y respuestas, luego se concluye con el ejercicio de calentamiento del principio de la clase	
			RETO PROXIMA SESION	RETROALIMENTACION DE LOS EJERCICIOS PRACTICADOS	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	**FUTBOL**	VALOR	DISCIPLINA Y PERSISTENCIA	FORMADOR	GINA PAOLA PINZON
MUNICIPIO	**FUNZA CUNDINAMARCA**	FECHA	29 DE SEPTIEMBRE	NIVEL	**FUNDAMENTACION (F3)**
OBJETIVO:	PRACTICA DE TEMAS VISTAS			SESION	158

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.		Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	Alinear la cabeza con la columna y llevarla hacia adelante y hacia atrás luego hacia un lado y hacia el otro. Luego, con los brazos doblados horizontalmente, girar primero los hombros hacia delante y luego hacia atrás. Manteniendo el torso recto, moverse hacia un lado para que la pierna de ese lado quede doblada, la rodilla hacia adelante y la otra pierna completamente extendida.	
25 MIN.		Pases	*EJERCICIO 1*	El objetivo es conseguir gol en la portería adversaria progresando en el juego desde el saque del portero. Por tanto, para poder conseguir gol, ha de pasar el balón por las tres zonas del campo. Se puede acosar a los apoyos exteriores.	
25 MIN.	TRAL	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Por parejas uno delante del otro a escasos metros, se pasan el balón con la cabeza intentando realizarlo el mayor número de veces posibles.	

25 MIN.	FASE CENT	***PRACTICA***	***EJERCICIO 3***	Los jugadores se paran en parejas uno frente al otro a una distancia de unos 5 metros con una pelota en cada pareja. El entrenador sugerirá el tipo de patada y después de la explicación los jugadores pasarán la pelota de acuerdo con la patada sugerida.	
10 MIN.			***JUEGO***	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		***ESTIRAMIENTO Y REFLEXION***	Se realiza retroalimentacion acompañado de una dinamica de preguntas y respuestas, luego se concluye con el ejercicio de calentamiento del principio de la clase	
			RETO PROXIMA SESION	RETROALIMENTACION DE LOS EJERCICIOS PRACTICADOS	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

OBLIGACION 8 PDF ANEXO NO 08 CUADRO DE BENEFICIARIOS

COLOCAR EL CUADRO DE BENEFICIAROS DE LA PLATAFORMA HERCULES

PROVINCIA	MUNICIPIO	NOMBRE DEL FORMADOR DEPORTIVO	DISCIPLINA DEPORTIVA	NIVEL (INICIACIÓN 6-12 AÑOS, FUNDAMENTACIÓN 13-17 AÑOS)	BENEFICIARIO NUEVO O ANTIGUO EN EL PROGRAMA	TIPO DE DOCUMENTO (RC, TI, TE, ETC.)	NÚMERO DE DOCUMENTO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO (DD/MM/AÑO)	SEXO (FEMENINO, MASCULINO, INTERSEXUAL)	ORIENTACIÓN SEXUAL	DIRECCIÓN DE RESIDENCIA	SECTOR DE RESIDENCIA (URBANO O RURAL)	RH	EPS	GRADO DE ESCOLARIDAD	NACIONALIDAD	DEPARTAMENTO DE NACIMIENTO	VULNERABILIDAD	DISCAPACIDAD	GRUPO ÉTNICO	TALLA CALZADO	TALLA UNIFORME	NOMBRE ACUDIENTE	PARENTESCO	NÚMERO DE TELÉFONO DEL ACUDIENTE	CORREO ELECTRÓNICO DEL ACUDIENTE O BENEFICIARIO
SABANA OCCIDENTE	FUNZA	GINA PINZON	FUTBOL	INICIACION	NUEVO	TI	10074346297	SARA CATALINA CASTAÑEDA	8	12/12/2014	FEMENINO	HETEROSEXUAL	Calle 24 a #2a 55	URBANO	O+	FAMISANAR	2	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	23	14	INGRID [illegible]	MADRE	3125953936	cathe9686110@gmail.com
SABANA OCCIDENTE	FUNZA	GINA PINZON	FUTBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1073521106	BEATRIZ SARAY PEZZOTTI	8	29/12/2014	FEMENINO	HETEROSEXUAL	Calle 18 #16-35	URBANO	A+	SANIDAD MILITAR	3	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	26	10	LILIANA PEZZOTTI	MADRE	3172268349	
SABANA OCCIDENTE	FUNZA	GINA PINZON	FUTBOL	INICIACION	NUEVO	RC	1014485274	HELLEN MURILLO MENDEZ	7	11/02/2016	FEMENINO	HETEROSEXUAL	Calle 23a #2a 30	URBANO	O+	FAMISANAR	2	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	10	LIZETH MENDEZ	MADRE	3214004114	
SABANA OCCIDENTE	FUNZA	GINA PINZON	FUTBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1070978884	ALISON ARRIETA GOMEZ	8	8/09/2014	FEMENINO	HETEROSEXUAL	Carrera 6 #13-67	URBANO	O+	SURA	3	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	32	10	CLARIBEL GOMEZ	MADRE	3103350721	
SABANA OCCIDENTE	FUNZA	GINA PINZON	FUTBOL	INICIACION	NUEVO	RC	1073525791	MARIA ALEJANDRA TORRES MOSQUERA	6	15/10/2016	FEMENINO	HETEROSEXUAL	Calle 9a #16-26	URBANO	O+	SURA	1	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	26	10	KAREN MOSQUERA	MADRE	3158810856	
SABANA OCCIDENTE	FUNZA	GINA PINZON	FUTBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1074346207	LUCIANA MORA CHAMARRO	8	18/07/2014	FEMENINO	HETEROSEXUAL	Carrera 6 #23-70	URBANO	A+	SANITAS	3	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	12	ALEJANDRA MORA	MADRE	3122576439	
SABANA OCCIDENTE	FUNZA	GINA PINZON	FUTBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1074346044	MARIA CAMILA MORENO CARDENAS	9	5/02/2014	FEMENINO	HETEROSEXUAL	Carrera 6 #3-60	URBANO	O+	FAMISANAR	4	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	16	LEIDY CARDENAS	MADRE	3144516155	jeisonpuentes66@gmail.com
SABANA OCCIDENTE	FUNZA	GINA PINZON	FUTBOL	INICIACION	NUEVO	RC	1011246659	MARIA JOSE CANGREJO VARGAS	6	6/02/2017	FEMENINO	HETEROSEXUAL	Carrera 6 #19-32	URBANO	O+	FAMISANAR	1	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	30	10	DIANA VARGAS	MADRE	3222425167	
SABANA OCCIDENTE	FUNZA	GINA PINZON	FUTBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1031656649	ANA ISABELLA LOZANO PEÑA	8	26/08/2014	FEMENINO	HETEROSEXUAL	Carrera 6 #19a 46	URBANO	A+	FAMISANAR	2	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	16	RUBIELA PEÑA	MADRE	3012080587	isaysanty18@gmail.com
SABANA OCCIDENTE	FUNZA	GINA PINZON	FUTBOL	INICIACION	NUEVO	RC	1123446757	VICTORIA VILLAMIL BURBANO	7	2/04/2016	FEMENINO	HETEROSEXUAL	Carrera 5 #17a 20	URBANO	AB	SANITAS	2	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	31	8	INGRID BURBANO	MADRE	3163273609	
SABANA OCCIDENTE	FUNZA	GINA PINZON	FUTBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1073685035	KAROL LILIANA GARCIA REYES	15	21/12/2014	FEMENINO	HETEROSEXUAL	Calle 30 #6 38	URBANO	A+	FAMISANAR	8	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	37	XS	ANGELA MARIA BERNAL	ABUELA	3108778541	
SABANA OCCIDENTE	FUNZA	GINA PINZON	FUTBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1013019325	SALOME ALMEIDA GUZMAN	9	22/01/2014	FEMENINO	HETEROSEXUAL	Calle 11A 27-47	URBANO	AB	COMPENSAR	3	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	12	CAROLINA GUZMAN	MADRE	3142227652	guzmanca28@gmail.com
SABANA OCCIDENTE	FUNZA	GINA PINZON	FUTBOL	INICIACION	NUEVO	RC	1027298316	MARIA ANTONIA GARCIA AGUIRRE	6	3/06/2016	FEMENINO	HETEROSEXUAL	Carrera 19 #8-81	URBANO	O+	FAMISANAR	3	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	30	10	DIANA AGUIRRE	MADRE	3222258837	
SABANA OCCIDENTE	FUNZA	GINA PINZON	FUTBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1073520860	JHOAN SEBASTIAN CANTE RAMOS	8	5/12/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	Carrera 3 # 18-37	URBANO	O+	FAMISANAR	3	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	16	GERALDINE CASTILLO	MADRE	3118279464	sebitascante@gmail.com
SABANA OCCIDENTE	FUNZA	GINA PINZON	FUTBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1073522135	DAVID SANTIAGO MARTINEZ ULLOA	7	12/06/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	Calle 23 a #2b 30	URBANO	A+	COMPENSAR	2	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	32	12	FABIAN MARTINEZ	PADRE	3204932826	
SABANA OCCIDENTE	FUNZA	GINA PINZON	FUTBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1082413075	JHEINS DAMIR LOPEZ MONTENEGRO	9	21/04/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	Calle 3b #10-45	URBANO	O+	FAMISANAR	2	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	32	6	SANDRA MESA	MADRE	3044716408	
SABANA OCCIDENTE	FUNZA	GINA PINZON	FUTBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1030654323	DANNA ALEJANDRA LAVERDE TELLEZ	9	15/06/2013	FEMENINO	HETEROSEXUAL	Carrera 7 bis 11-05	URBANO	A+	FAMISANAR	3	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	10	ANGUIETELLEZ	MADRE	3108818366	lizethangie9@gmail.com
SABANA OCCIDENTE	FUNZA	GINA PINZON	FUTBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1073519725	DILAN STEVEN BARRIOS CUADRADOS	9	12/06/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	[illegible]	URBANO	O+	NUEVA EPS	2	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	34	12	DIANA CUADROS	MADRE	3204453186	katheluna25@hotmail.com
SABANA OCCIDENTE	FUNZA	GINA PINZON	FUTBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1025151099	ALAN GABRIEL ROMERO ROMA	9	17/02/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	Carrera 6 #23-70	URBANO	A+	FAMISANAR	3	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	34	14	YULIANA MORA	MADRE	3122576439	[illegible]@gmail.com
SABANA OCCIDENTE	FUNZA	GINA PINZON	FUTBOL	INICIACION	NUEVO	TI	1074345318	JOSEPH MIGUEL SALINAS MORA	11	26/09/2011	MASCULINO	HETEROSEXUAL	Carrera 6 #23-70	URBANO	A+	FAMISANAR	4	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	35	14	YULIANA MORA	MADRE	3122576439	[illegible]@gmail.com
SABANA OCCIDENTE	FUNZA	GINA PINZON	FUTBOL	INICIACION I	NUEVO	RC	1222218985	ISABELLA RODRIGUEZ RODRIGUEZ	6	19/04/2018	FEMENINO	HETEROSEXUAL	Calle 13 #5-85	URBANO	A+	FAMISANAR	3	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	30	8	VIVIANA RODRIGUEZ	MADRE	3212846248	rviviananataly@gmail.com
SABANA OCCIDENTE	FUNZA	GINA PINZON	FUTBOL	INICIACION II	NUEVO	TI	10744344923	MARIA FERNANDA CALDERON	14	10/01/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	[illegible]	URBANO	AB	FAMISANAR	8	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	36	S	MARIA RAMIREZ	MADRE	3112591893	esmedaferlas@outlook.es
SABANA OCCIDENTE	FUNZA	GINA PINZON	FUTBOL	INICIACION II	NUEVO	TI	1021670130	CAROL JIMENA PEÑA	17	06/02/2006	FEMENINO	HETEROSEXUAL	Calle 13 #10a 18	URBANO	B+	SALUD TOTAL	10	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	35	S	JOHANNA PULGARIN	MADRE	3118304371	[illegible]@gmail.com
SABANA OCCIDENTE	FUNZA	GINA PINZON	FUTBOL	INICIACION II	NUEVO	TI	1021672102	NICOL ANDREA HERRERA	16	07/092006	FEMENINO	HETEROSEXUAL	Calle 13 #2-42	URBANO	O+	FAMISANAR	11	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	36	S	ANDREA [illegible]	MADRE	3024252710	[illegible]@gmail.com
SABANA OCCIDENTE	FUNZA	GINA PINZON	FUTBOL	INICIACION II	NUEVO	TI	1016003790	SAMMYPARRA	17	23/06/2005	FEMENINO	HETEROSEXUAL		URBANO	O+	FAMISANAR	8	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	34	14	MARITZA PARRA	MADRE	3138386745	[illegible]@gmail.com
SABANA OCCIDENTE	FUNZA	GINA PINZON	FUTBOL	INICIACION II	NUEVO	TI	1074345039	NICOL ALEJANDRA JIMENEZ	13	13/09/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	Calle 13 5b - 37	URBANO	O+	FAMISANAR	8	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	34	14	LUCRECIA MALPICA	MADRE	3125903276	
SABANA OCCIDENTE	FUNZA	GINA PINZON	FUTBOL	INICIACION II	NUEVO	TI	1082406686	NANCY ISABEL LOPEZ	15	22/02/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	Calle 3b #10 43	URBANO	A+	FAMISANAR	9	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	39	L	SANDRA MESA	MADRE	3044716408	[illegible]@gmail.com
SABANA OCCIDENTE	FUNZA	GINA PINZON	FUTBOL	INICIACION II	NUEVO	TI	1029521161	YEIMMY ALEJANDRA CASTIBLANCO	14	20/05/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	Carrera 7 #10 15	URBANO	A+	NUEVA EPS	9	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	36	16	SANDRA FUENTES	MADRE	3157726367	[illegible]@gmail.com
SABANA OCCIDENTE	FUNZA	GINA PINZON	FUTBOL	INICIACION II	NUEVO	TI	1074345063	KATHERIN DAHIANA LOPEZ	13	04/12/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	Carrera 4a #14-54	URBANO	B+	FAMISANAR	8	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	36	M	OLGA LUCIA [illegible]	MADRE	3203567961	
SABANA OCCIDENTE	FUNZA	GINA PINZON	FUTBOL	INICIACION II	NUEVO	TI	1011101173	LAURA MELISSA RODRIGUEZ	14	06/07/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	Calle 20 #12-20	URBANO	A+	FAMISANAR	8	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	38	L	CARMEN RAMOS	MADRE	3132660094	[illegible]@gmail.com
SABANA OCCIDENTE	FUNZA	GINA PINZON	FUTBOL	INICIACION II	NUEVO	TI	1070389207	ANGIEPAOLA VELILLA	15	29/01/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	Carrera 3 # 10a 19	URBANO	A+	FAMISANAR	9	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	36	M	ROSARIO BRAND	MADRE	3208969893	[illegible]@gmail.com
SABANA OCCIDENTE	FUNZA	GINA PINZON	FUTBOL	INICIACION II	NUEVO	TI	1016719830	JOHAN SNEIDER RODRIGUEZ	13	14/11/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	Calle 20 #2c - 50	URBANO	O+	FAMISANAR	8	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	39	M	CARMEN RAMOS	MADRE	3132660094	[illegible]@gmail.com
SABANA OCCIDENTE	FUNZA	GINA PINZON	FUTBOL	INICIACION II	NUEVO	TI	1071143359	DARWIN STIVEN RODRIGUEZ	12	31/03/2011	MASCULINO	HETEROSEXUAL	Calle 20 #2c - 50	URBANO	O+	FAMISANAR	7	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	37	M	CARMEN RAMOS	MADRE	3132660094	[illegible]@gmail.com
SABANA OCCIDENTE	FUNZA	GINA PINZON	FUTBOL	INICIACION II	NUEVO	TI	1070952220	DANNA VALENTINA DIAZ	16	19/12/2006	FEMENINO	HETEROSEXUAL	Carrera 6 #13-13	URBANO	O+	COMPENSAR	11	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	37	S	NANCY ROBLES	MADRE	3212523789	nancyrobles@gmail.com
SABANA OCCIDENTE	FUNZA	GINA PINZON	FUTBOL	INICIACION II	NUEVO	TI	1016015825	INGRID JULIETH FLORES	16	13/08/2006	FEMENINO	HETEROSEXUAL	Carrera 3 #2-42	URBANO	A+	FAMISANAR	11	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	34	16	MARIA LILIANA SUA	MADRE	3118288274	g.florez254@gmail.com
SABANA OCCIDENTE	FUNZA	GINA PINZON	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	TI	1021397440	JIMENA RONDON VALDERRAMA	16	2/11/2006	FEMENINO	HETEROSEXUAL	Carrera 15 #16-68	URBANO	O+	FAMISANAR	11	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	36	S	MILEIDY VALDERRAMA	MADRE	3209768433	jimelectura@gmail.com
SABANA OCCIDENTE	FUNZA	GINA PINZON	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	TI	1073231615	CRISTIAN CAMILO BERMUDEZ GARCIA	17	1/08/2005	MASCULINO	HETEROSEXUAL	Carrera 3 #8-15	URBANO	O+	FAMISANAR	10	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	37	S	DIANA RODRIGUEZ	MADRE	3003963052	[illegible]@gmail.com
SABANA OCCIDENTE	FUNZA	GINA PINZON	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	TI	107036851	EDWIN SANTIAGO SANDOVAL RODRIGUEZ	17	9/01/2006	FEMENINO	HETEROSEXUAL	Carrera 3a 8-36	URBANO	A+	FAMISANAR	11	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	39	L	NEBY GARCIA	MADRE	3212118110	[illegible]@gmail.com
SABANA OCCIDENTE	FUNZA	GINA PINZON	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	TI	1021675393	BRAYAN STEVEN FRANCO ALDANA	15	6/09/2007	MASCULINO	HETEROSEXUAL	Calle 13 #6-35	URBANO	B+	SURA	9	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	39	M	RUBY ORTIZ	MADRASTRA	3196520135	brayanaldana173@gmail.com
SABANA OCCIDENTE	FUNZA	GINA PINZON	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	TI	1127812581	JOSHUA [illegible] ORTIZ	14	26/09/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	Calle 13 #6-35	URBANO	B+	SURA	9	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	40	M	RUBY ORTIZ	MADRE	3196520135	brayanaldana173@gmail.com
SABANA OCCIDENTE	FUNZA	GINA PINZON	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	TI	1073505360	DAYANE JULIANA [illegible] RODRIGUEZ	16	21/06/2006	FEMENINO	HETEROSEXUAL	Carrera 3 #8-15	URBANO	O+	FAMISANAR	11	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	33	16	LEIDY RODRIGUEZ	MADRE	3115563960	[illegible]@gmail.com
SABANA OCCIDENTE	FUNZA	GINA PINZON	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	TI	1073672889	YESICA MILENA FLORES SUA	17	25/02/2005	FEMENINO	HETEROSEXUAL	Carrera 3 #2-42	URBANO	O+	SALUD TOTAL	11	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	34	14	MARIA LILIANA SUA	MADRE	3118288274	g.florez254@gmail.com
SABANA OCCIDENTE	FUNZA	GINA PINZON	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	TI	1013011539	CAMILA ANDREA RAMIREZ*	17	23/05/2005	FEMENINO	HETEROSEXUAL	Calle 8 #8-13	URBANO	A+	FAMISANAR	10	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	36	S	LILY RAMIREZ	MADRE	374794145	cami.ra@gmail.com
SABANA OCCIDENTE	FUNZA	GINA PINZON	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	TI	1028494537	STEFANNY VIVIANA RAMIREZ*	17	25/09/2005	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CALLE 1a N 3-15	URBANO	O+	COMPENSAR	11	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	36	S	MARIA RAMIREZ	MADRE	3223905864	steff17@hotmail.com
SABANA OCCIDENTE	FUNZA	GINA PINZON	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	TI	1030617218	ANYI CATALINA RAMOS*	17	30/12/2005	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CALLE 8 #8 - 10	URBANO	O+	FAMISANAR	10	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	37	5	ROSA RAMOS	MADRE	3205778879	anycara@gmail.com
SABANA OCCIDENTE	FUNZA	GINA PINZON	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	TI	1016003738	LESLY GERALDINE RODRIGUEZ*	16	30/12/2006	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA [illegible]	URBANO	O+	COMPENSAR	11	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	35	14	NANCY RODRIGUEZ	MADRE	[illegible]	[illegible]
SABANA OCCIDENTE	FUNZA	GINA PINZON	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	TI	1069647851	DANNA CAROLINA RODRIGUEZ*	16	28/06/2006	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CALLE 1 A N 3-15	URBANO	A+	SALUD TOTAL	11	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	36	16	MERCEDES RODRIGUEZ	MADRE	3223905874	danacarolinarodriguez@hotmail.com
SABANA OCCIDENTE	FUNZA	GINA PINZON	FUTBOL	FUNDAMENTACION	NUEVO	TI	1070390194	DANNA SOFIA RODRIGUEZ*	16	15/08/2006	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CALLE 4 N 57	URBANO	A+	COMPENSAR	11	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	36	S	LIZBETH RODRIGUEZ	MADRE	3213903821	dannarod@gmail.com

OBLIGACION 9 PDF ANEXO NO 9 PLAN MENSUAL COLOCAR EL PLAN MENSUAL SEGÚN FORMATO ESTIPULADO



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				**SEPTIEMBRE**		**MUNICIPIO: FUNZA**	
LUGAR:				**FUNZA**		**HORARIO DE PRACTICA:**	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**
CLASES				**SEPTIEMBRE**		**SEPTIEMBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	AXIOLOGICO	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X	
			RESPONSABILIDAD	X			
			COMPAÑERISMO	X		X	
			JUSTICIA	X		X	
			COOPERACION			X	
			LEALTAD	X			
			TRABAJO EN EQUIPO			X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X			
			OBEDIENCIA	X		X	
			AUTODISCIPLINA			X	
			PARTICIPACIÓN	X			
			PERSEVERANCIA	X			
			AUTODOMINIO			X	
			RECOMPENSA	X			
		VALORES DEL OLIMPISMO	EXCELENCIA			X	
			RESPETO AMISTAD	X		X	
			CORAJE			X	
			DETERMINACION	X		X	
			IGUALDAD	X		X	
			DETERMINACION	X			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X			
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X	
			CALENTAMIENTO	X		X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			X	
			RITMO	X		X	
			EQUILIBRIO			X	
			ORIENTACION	X			
			DIFERENCIACION	X		X	
			REACCIÓN	X			
			ADAPTACIÓN	X		X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X	
			VELOCIDAD	X			
			FLEXIBILIDAD	X			
			RESISTENCIA			X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	X		X	
			PASE CORTO			X	
			PASE LARGO	X			
			PASE CON LOS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO	X			
		ELEMENTOS TACTÍCOS		X		X	
						X	
						X	
						X	
						X	
				X		X	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X			
			JUEGOS TRADICIONALES			X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			X	
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS	X			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X	

OBLIGACION 10 PDF ANEXO NO 10 TEST DEPORTIVOS

OBLIGACION 10 PDF ANEXO NO 10 PRUEBAS ANTROPOMETRICAS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION II

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	MARIA FERNANDA CALDERON	14	10/01/2009	FÚTBOL	42.9	1.51	4	1.55	6
2	CAROL JINETH PEÑA	17	06/02/2006	FÚTBOL	61,8	167	7	167	4
3	NIKOL ANDREA HERRERA	16	07/092006	FÚTBOL	54.9	1.60	8	1.57	7
4	SAMMY PARRA	17	23/06/2005	FÚTBOL	52.5	1.55	7	1.57	7
5	NICOL ALEJANDRA JIMENEZ	13	13/09/2009	FÚTBOL	60,5	165	7	165	3
6	NANCY ISABEL LOPEZ	15	22/02/2008	FÚTBOL	62,7	166	7	166	3
7	YEIMMY ALEXANDRA CASTELBLANCO	14	20/05/2008	FÚTBOL	49.1	1.45	7	1.55	6
8	KATHERIN DALLANA LOPEZ	13	04/12/2008	FÚTBOL	87.4	1.78	8	1.74	9
9	LAURA MELISA RODRIGUEZ	14	06/07/2008	FÚTBOL	43.5	1.44	5	1.45	7
10	ANGIE PAOLAVELILLA	15	29/01/2008	FÚTBOL	48,5	163	6	163	3
11	JOHAN SNEIDER RODRIGUEZ	13	14/11/2008	FÚTBOL	51,5	170	7	170	3
12	DARWIN STIVEN RODRIGUEZ	12	31/03/2011	FÚTBOL	62,3	164	7	164	4
13	DANNA VALENTINA DIAZ	16	19/12/2006	FÚTBOL	52.5	1.50	7	1.51	7
14	INGRID JULIETH FLORES	16	13/08/2006	FÚTBOL	72.6	1.58	6	1.59	8

MUNICIPIO EVALUADO: FUNZA

FORMADOR: GINA PAOLA PINZON

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

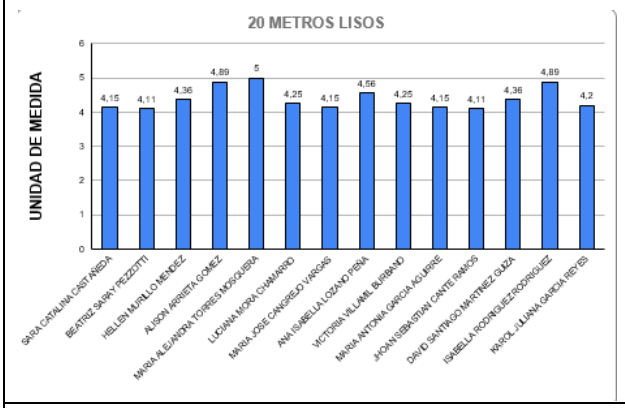
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION

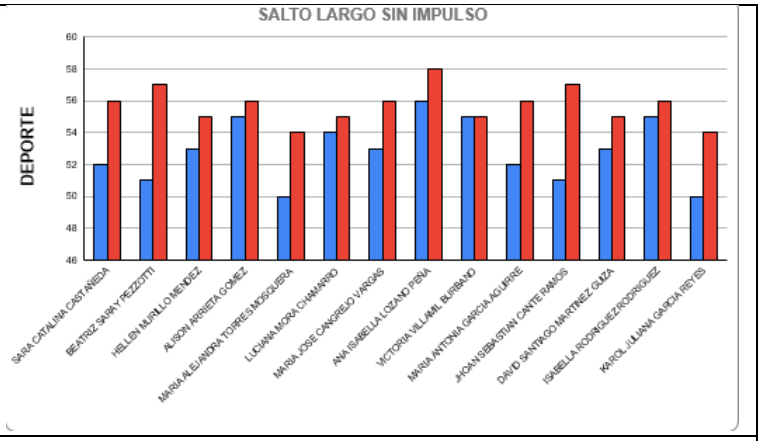
	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	JIMENARONDON VALDERRAMA	16	2/11/2006	FUTBOL	62,3	170	80	170	28
2	CRISTIAN CAMILO BERMUDEZ GARCIA	17	1/08/2005	FUTBOL	45,5	140	50	140	25
3	EDWIN SANTIAGO SANDOVAL RODRGIUEZ	17	9/01/2006	FUTBOL	42,2	155	70	156	26,2
4	BRAYAN STEVEN FRANCO ALDANA	15	6/09/2007	FUTBOL	47,5	168	80	168	28
5	JOSHUADEGELL PICUASSI ORTIZ	14	26/09/2008	FUTBOL	62,5	170	80	170	27
6	DAKNE JULIANA RISCANEVO RODRIGUEZ	16	21/06/2006	FUTBOL	60,5	161	70	161	38
7	YESICAMILENAFLORES SUA	18	25/02/2005	FUTBOL	48,5	162	72	162	35
8	CAMILA ANDREA RAMIREZ*	17	23/05/2005	FUTBOL	51,5	159	70	160	30
9	STEFANNY VIVIANA RAMIREZ*	17	25/09/2005	FUTBOL	60,5	162	69	162	32
11	ANYI CATALINA RAMOS*	17	30/12/2005	FUTBOL	64,3	153	70	153	33
12	LESLY GERALDINE RODRIGUEZ*	16	30/12/2006	FUTBOL	66,5	158	70	158	30
13	DANNACAROLINA RODRIGUEZ*	16	28/06/2006	FUTBOL	69,1	159	71	159	28
14	DANNASOFIA RODRIGUEZ*	16	15/08/2006	FUTBOL	64,9	160	70	160	35

MUNICIPIO EVALUADO: FUNZA

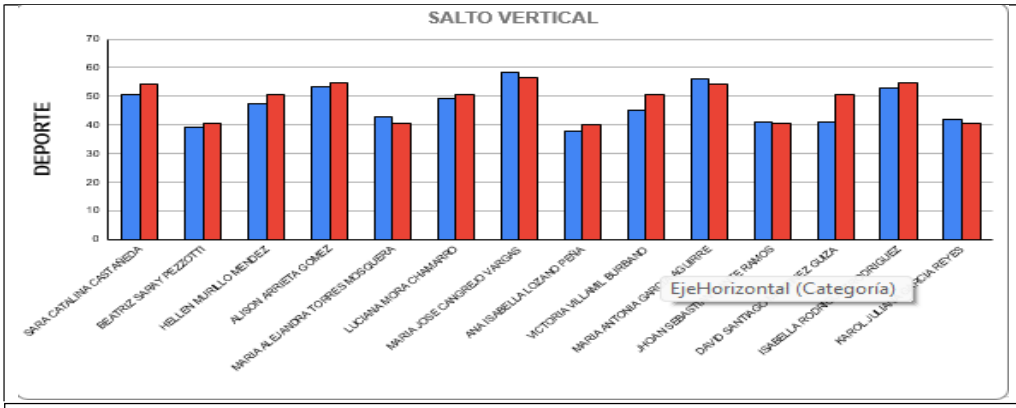
FORMADOR: GINA PAOLA PINZON



Análisis cuantitativo:
Promedio: *Dato mayor (5) Dato menor (4,11) = 4,55 Segundos*
Analisis Cualitativo: *Se puede observar que no hay mucha diferencia entre el maximo numero y el menor numero, tambien podemos ver que estos numeros son aceptables para niñas y niños de esta edad,lo que nos dice que los niños estan en una buena posicion deportiva en cuanto a este ejercicio.*



Análisis cuantitativo:
Promedio: *Dato mayor primer y segundo intento respectivamente (56 y 58) Dato menor primer y segundo intento respectivamente (50 y 54) = 57 y 52*
Analisis Cualitativo: *Se puede observar que hay una diferencia considerable entre el maximo numero y el menor numero, tambien podemos ver que los numeros mayores son aceptables para niñas y niños de esta edad, mientras que los numeros menores si bien no son malos, podrian ser mejores lo que nos dice que algunos niños estan en una buena posicion deportiva en cuanto a este ejercicio*



Análisis cuantitativo:
Promedio: *Dato mayor (58,6) Dato menor (40) = 49,3*
Analisis Cualitativo: *Se puede observar que hay demasiada diferencia entre el maximo numero y el menor numero, tambien podemos ver que son desfavorables para niñas y niños de esta edad, lo que nos dice que, los niños, a pesar de tener una edad similar, hay unos que estan en una mejor posicion deportiva que otros.*

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

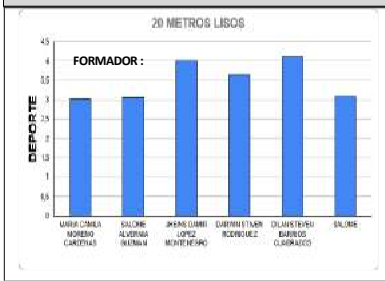
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

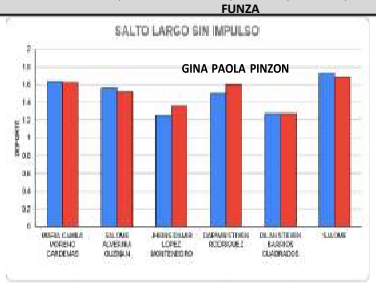
PRIMER SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

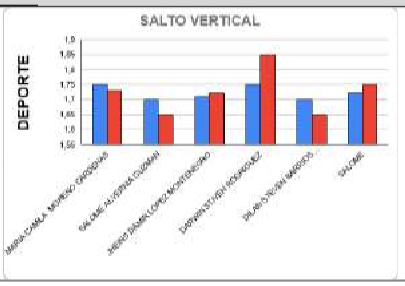
NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 A 12 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamentecon la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	MARIA CAMILA MORENO CARDENAS	9	5/2/2014	FÚTBOL	3,01	3,01	1,64	1,63		1,64	1,75	1,73		1,75	10,5	10,5
2	SALOME ALVERNIA GUZMAN	9	22/1/2014	FÚTBOL	3,05	3,05	1,56	1,52		1,56	1,7	1,65		1,7	11,2	11,2
3	JHEINS DAMIR LOPEZ MONTENEGRO	9	21/04/2014	FÚTBOL	4	4	1,25	1,36		1,36	1,71	1,72		1,72	11,4	11,4
4	DARWIN STIVEN RODRIGUEZ	12	31/05/2011	FÚTBOL												
5	DILAN STEVEN BARRIOS CUADRADOS	9	12/06/2014	FÚTBOL	3,65	3,65	1,5	1,6		1,6	1,75	1,85		1,85	18,9	18,9
6	SALOME	9	22/1/2014	FÚTBOL	4,12	4,12	1,28	1,28		1,28	1,7	1,65		1,7	10,25	10,25
	MUNICIPIO EVALUADO:				3,1	3,1	1,72	1,69		1,72	1,72	1,75		1,75	11,28	11,28

FUNZA







Análisis cuantitativo:
Promedio: *Dato mayor (4,12) Dato menor (3,01) = 3,56*
Analisis Cualitativo: *Se puede observar que no hay mucha diferencia entre el maximo numero y el menor numero, tambien podemos ver que estos numeros son aceptables para niñas y niños de esta edad, lo que nos dice que los niños estan en una buena posicion deportiva en cuanto a este ejercicio.*

Análisis cuantitativo:
Promedio: *Dato mayor primer y segundo intento respectivamente (1,64 y 1,63) Dato menor primer y segundo intento respectivamente (1,28 y 1,28) = 1,63 y 1,28*
Analisis Cualitativo: *Se puede observar que hay una diferencia considerable entre el maximo numero y el menor numero, tambien podemos ver que los numeros mayores son aceptables para niñas y niños de esta edad, mientras que los numeros menores si bien no son malos, podrian ser mejores lo que nos dice que algunos niños estan en una buena posicion deportiva en cuanto a este ejercicio*

Análisis cuantitativo:
Promedio: *Dato mayor primer y segundo intento respectivamente (1,75 y 1,85) Dato menor primer y segundo intento respectivamente (1,7 y 1,65) = 1,8 y 1,63*
Analisis Cualitativo: *Se puede observar que hay una diferencia considerable entre el maximo numero y el menor numero, tambien podemos ver que los numeros mayores son aceptables para niñas y niños de esta edad, mientras que los numeros menores si bien no son malos, podrian ser mejores lo que nos dice que algunos niños estan en una buena posicion deportiva en cuanto a este ejercicio*

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

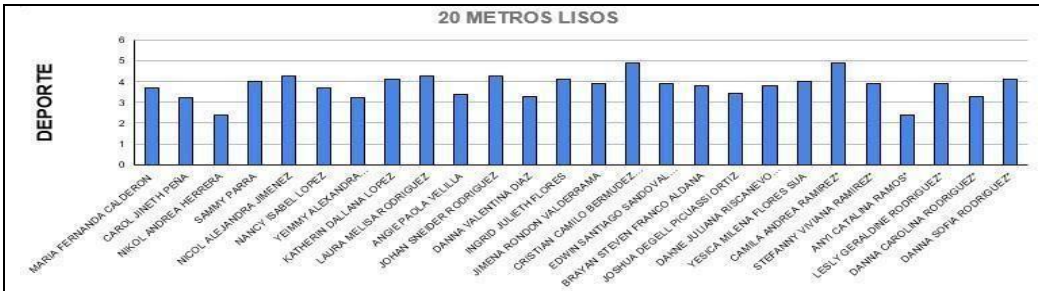
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PRIMER SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

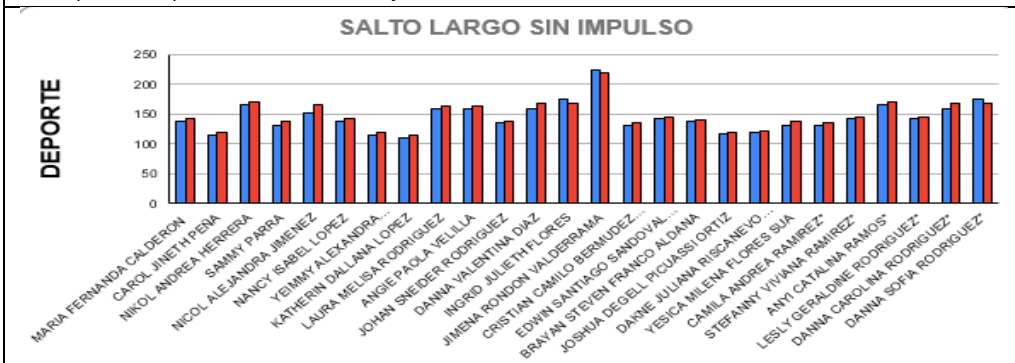
NIVEL: NIÑOS(AS) 13 A 17 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
					1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	MARIA FERNANDA CALDERON	14	10/01/2009	FÚTBOL	3,71	3,71	138	142		142	2,33	2,38		2,38	14,71	14,71
2	CAROL JINETH PEÑA	17	06/02/2006	FÚTBOL	3,24	3,24	114	120		120	2,2	2,12		2,2	11,43	11,43
3	NIKOL ANDREA HERRERA	16	07/092006	FÚTBOL	2,38	2,38	165	170		170	2,65	2,7		2,7	12	12
4	SAMMY PARRA	17	23/06/2005	FÚTBOL	4,01	4,01	130	137		137	2,17	2,14		2,17	12,99	12,99
5	NICOL ALEJANDRA JIMENEZ	13	13/09/2009	FÚTBOL	4,29	4,29	153	165		165	2,7	2,76		2,76	13,01	13,01
6	NANCY ISABEL LOPEZ	15	22/02/2008	FÚTBOL	3,71	3,71	138	142		142	2,33	2,38		2,38	14,71	14,5
7	YEIMMY ALEXANDRA CASTELBLANCO	14	20/05/2008	FÚTBOL	3,24	3,24	114	120		120	2,2	2,12		2,2	11,43	13,21
8	KATHERIN DALLANA LOPEZ	13	04/12/2008	FÚTBOL	4,1	4,1	111	115		115	2,5	2,48		2,5	13,32	13,32
9	LAURA MELISA RODRIGUEZ	14	06/07/2008	FÚTBOL	4,28	4,28	160	163		163	2,63	2,7		2,7	13,85	13,85
10	ANGIE PAOLA VELILLA	15	29/01/2008	FÚTBOL	3,39	3,39	158	163		163	2,2	2,28		2,28	13,8	13,8
11	JOHAN SNEIDER RODRIGUEZ	13	14/11/2008	FÚTBOL	4,27	4,27	135	139		139	2,2	2,27		2,27	12,65	11,33
12	DANNA VALENTINA DIAZ	16	19/12/2006	FÚTBOL	3,28	3,28	160	168		168	2,65	2,7		2,7	13,05	11,29
13	INGRID JULIETH FLORES	16	13/08/2006	FÚTBOL	4,1	4,1	175	169		175	2,68	2,6		2,68	12,89	11,85
14	JIMENA RONDON VALDERRAMA	16	2/11/2006	FÚTBOL	3,9	3,9	225	220		225	2,55	2,5		2,55	13,29	13,29
15	CRISTIAN CAMILO BERMUDEZ GARCIA	17	1/08/2005	FÚTBOL	4,9	4,9	132	135		135	2,3	2,33		2,33	11,01	11,01
16	EDWIN SANTIAGO SANDOVAL RODRIGUEZ	17	9/01/2006	FÚTBOL	3,91	3,91	142	144		144	2,15	2,22		2,22	11,37	11,37
17	BRAYAN STEVEN FRANCO ALDANA	15	6/09/2007	FÚTBOL	3,8	3,8	139	140		140	2,19	2,17		2,19	11,2	11,2
18	JOSHUA DEGELL PICARSI ORTIZ	14	26/09/2008	FÚTBOL	3,41	3,41	116	120		120	2,35	2,33		2,35	12,01	12,01
19	DIANE JULIANA RISCANEVO RODRIGUEZ	16	21/06/2006	FÚTBOL	3,79	3,79	119	121		121	2,4	2,5		2,5	11,7	11,7
20	YESICA MILENA FLORES SUA	18	25/02/2005	FÚTBOL	4,01	4,01	130	137		137	2,17	2,14		2,17	12,99	12,99
21	CAMILA ANDREA RAMIREZ*	17	23/05/2005	FÚTBOL	4,9	4,9	132	135		135	2,3	2,33		2,33	11,01	11,01
22	STEFANNY VIVIANA RAMIREZ*	17	25/09/2005	FÚTBOL	3,91	3,91	142	144		144	2,15	2,22		2,22	11,37	11,37
23	ANYI CATALINA RAMOS*	17	30/12/2005	FÚTBOL	2,38	2,38	165	170		170	2,65	2,7		2,7	12	12
24	LESLY GERALDINE RODRIGUEZ*	16	30/12/2006	FÚTBOL	3,91	3,91	142	144		144	2,15	2,22		2,22	11,37	11,37
25	DANNA CAROLINA RODRIGUEZ*	18	28/08/2006	FÚTBOL	3,28	3,28	160	168		168	2,65	2,7		2,7	13,05	11,29
26	DANNA SOFIA RODRIGUEZ*	16	15/08/2006	FÚTBOL	4,1	4,1	175	169		175	2,68	2,6		2,68	12,89	11,85

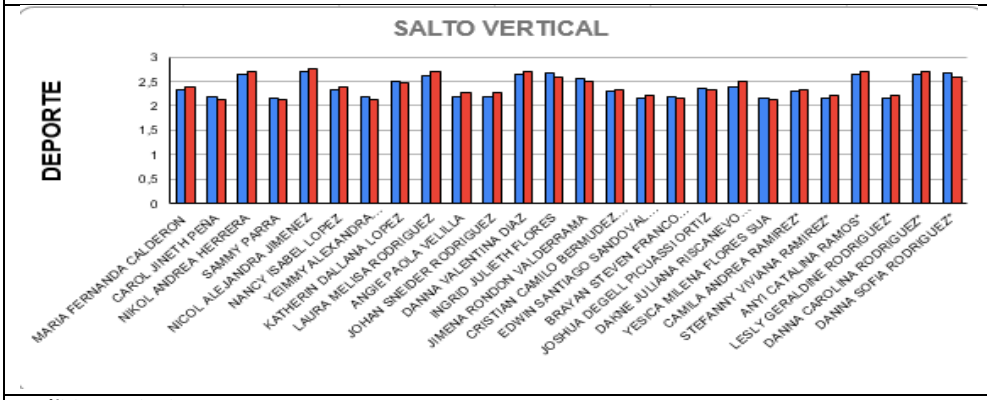
MUNICIPIO EVALUADO: FUNZA



Análisis cuantitativo:
Promedio: *Dato mayor (4,9) Dato menor (2,38) = 3,64*
Analisis Cualitativo: *Se puede observar que no hay mucha diferencia entre el maximo numero y el menor numero, tambien podemos ver que estos numeros son aceptables para niñas y niños de esta edad, lo que nos dice que los niños estan en una buena posicion deportiva en cuanto a este ejercicio.*



Análisis cuantitativo:
Promedio: *Dato mayor primer y segundo intento respectivamente (225 y 220) Dato menor primer y segundo intento respectivamente (111 y 115) = 222 y 113*
Analisis Cualitativo: *Se puede observar que hay una diferencia considerable entre el maximo numero y el menor numero, tambien podemos ver que los numeros mayores son aceptables para niñas y niños de esta edad, mientras que los numeros menores si bien no son malos, podrian ser mejores lo que nos dice que algunos niños estan en una buena posicion deportiva en cuanto a este ejercicio*



Análisis cuantitativo:
Promedio: *Dato mayor primer y segundo intento respectivamente (2,7 y 2,76) Dato menor primer y segundo intento respectivamente (2,2 y 2,12) = 2,73 y 2,16*
Analisis Cualitativo: *Se puede observar que hay una diferencia considerable entre el maximo numero y el menor numero, tambien podemos ver que los numeros mayores son aceptables para niñas y niños de esta edad, mientras que los numeros menores si bien no son malos, podrian ser mejores lo que nos dice que algunos niños estan en una buena posicion deportiva en cuanto a este ejercicio*


Calle 26
Funza
Cundinamarca
Colombia


11/04/2023
Calle 26
Funza
Cundinamarca
Colombia


Calle 26
Funza
Cundinamarca
Colombia




DEPORTE
FORMATIVO
ANDINA


Carrera 2C
Funza
Cundinamarca
Colombia
DEPORTE
FORMATIVO


11/04/2023, 3:20:30 p.m.
Carrera 2C
Funza
Cundinamarca
Colombia
DEPORTE
FORMATIVO


11/04/2023, 3:36:28 p.m.
Carrera 2C
Funza
Cundinamarca
Colombia


13/04/2023, 2:42:15 p.m.
Carrera 2C
Funza


13/04/2023, 2:42:59 p.m.
Carrera 2C
Funza
Cundinamarca
Colombia


13/04/2023, 3:01:53 p.m.
Carrera 2C
Funza
Cundinamarca
Colombia


13/04/2023, 3:02:51 p.m.
Carrera 2C
Funza
Cundinamarca
Colombia


13/04/2023, 3:09:58 p.m.
Carrera 2C
Funza
Cundinamarca
Colombia




13/04/2023, 3:30:12 p.m.
Calle 2C
Funza
Cundinamarca
Colombia



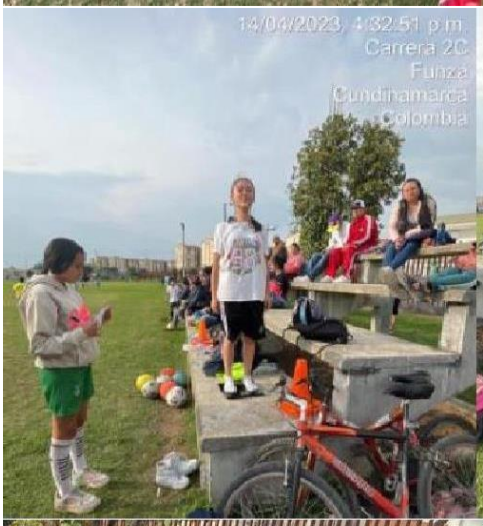

13/04/2023, 4:50:14 p.m.
Carrera 2C
Funza
Cundinamarca
Colombia


13/04/2023, 3:08:04 p.m.
Carrera 2C
Funza
Cundinamarca
Colombia


14/04/2023, 3:16:14 p.m.
Carrera 2C
Funza
Cundinamarca
Colombia


14/04/2023, 4:32:07 p.m.
Calle 26
Funza
Cundinamarca
Colombia


14/04/2023, 4:32:27 p.m.
Carrera 2C
Funza
Cundinamarca
Colombia


14/04/2023, 4:32:51 p.m.
Carrera 2C
Funza
Cundinamarca
Colombia


14/04/2023, 4:35:17 p.m.
Carrera 2C
Funza
Cundinamarca
Colombia


14/04/2023, 4:38:07 p.m.
Calle 26
Funza
Cundinamarca
Colombia

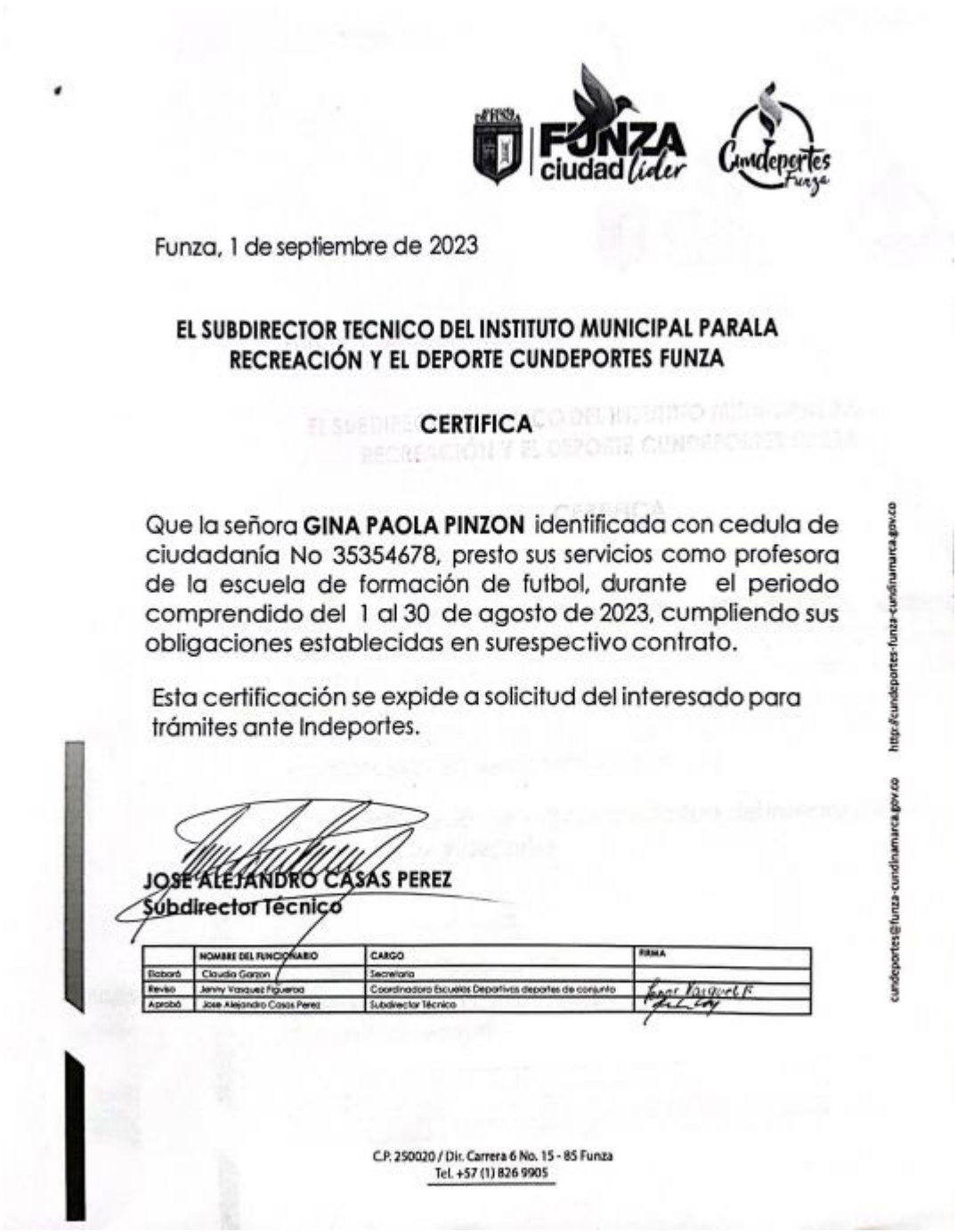

14/04/2023, 4:39:24 p.m.
Calle 26
Funza
Cundinamarca
Colombia


14/04/2023, 4:39:46 p.m.
Calle 26
Funza
Cundinamarca
Colombia


14/04/2023, 4:40:38 p.m.
Calle 26
Funza
Cundinamarca
Colombia

OBLIGACION 11 PDF ANEXO NO 11 CERTIFICACION DEL MUNICIPO

COLOCAR CERTIFICACIÓN DEL MUNICIPIO CON FECHA SEGÚN ACTA DE INICIO A 1 AL 30 DE AGOSTO LA CERTIFICACION DEBE LLEVAR EN ORIGINAL CUANDO SE REALICE LA REVISION DEL INFORME PRESENCIAL



FUNZA ciudad líder

Cundeportes Funza

Funza, 1 de septiembre de 2023

EL SUBDIRECTOR TECNICO DEL INSTITUTO MUNICIPAL PARALA RECREACIÓN Y EL DEPORTE CUNDEPORTES FUNZA

CERTIFICA

Que la señora **GINA PAOLA PINZON** identificada con cedula de ciudadanía No 35354678, presto sus servicios como profesora de la escuela de formación de futbol, durante el periodo comprendido del 1 al 30 de agosto de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en surespectivo contrato.

Esta certificación se expide a solicitud del interesado para trámites ante Indeportes.

JOSE ALEJANDRO CASAS PEREZ
Subdirector Técnico

	NOMBRE DEL FUNCIONARIO	CARGO	FIRMA
Elaboró	Claudia Garzon	Secretaria	
Revisó	Jenny Vasquez Figueroa	Coordinadora Escuelas Deportivas deportes de conjunto	
Aprobó	Jose Alejandro Casas Perez	Subdirector Técnico	

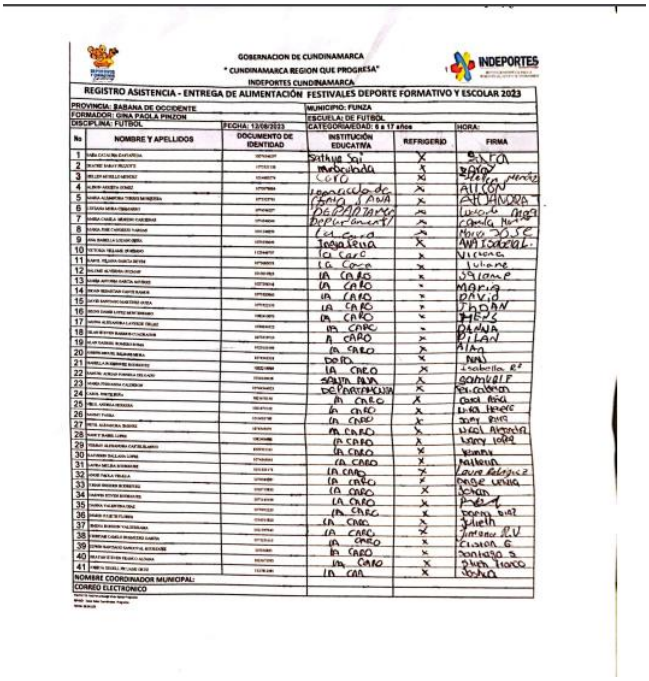
C.P. 250020 / Dir. Carrera 6 No. 15 - 85 Funza
Tel. +57 (1) 826 9905

cundeportes@funza-cundinamarca.gov.co http://cundeportes-funza-cundinamarca.gov.co

OBLIGACION 12 PDF ANEXO NO 12 FESTIVALES ESCOLARES

COLOCAR LAS PLANILLAS DE CADA UNO DE LOS NIÑOS CORRESPONDIENTES A LA ESCUELA DE FORMACION FIRMADAS Y REALIZAR UN COLLAGE DE 12 FOTOS DONDE SEEVIENCIE CADA UNA DE LAS

ESTACIONES DONDE PARTICIPARON LOS NIÑOS DEL FESTIVAL CORRESPONDIENTE AL 12 DE AGOSTO Y EL 13 DE AGOSTO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA.

INDEPORTES

REGISTRO ASISTENCIA - ENTREGA DE ALIMENTACIÓN FESTIVALES DEPORTE FORMATIVO Y ESCOLAR 2023

PROVINCIA: SABANA DE OCCIDENTE — MUNICIPIO: FUNZA
FORMADOR: GINA PAOLA PINZON — ESCUELA: DE FUTBOL
DISCIPLINA: FUTBOL — FECHA: 12/08/2023 — CATEGORIA/EDAD: 6 a 17 años — HORA:

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	INSTITUCIÓN EDUCATIVA	REFRIGERIO	FIRMA
1			Sithua Sol	X	SOFIA
2			Manzanares	X	
3			Sede	X	
4			Ignacio de	X	
5			[illegible]	X	
6			[illegible]	X	
7			[illegible]	X	
8			[illegible]	X	
9			Jagalena	X	
10			La Cara	X	
11			La Cara	X	
12			La Cara	X	
13			La Cara	X	
14			La Cara	X	
15			La Cara	X	
16			La Cara	X	
17			La Cara	X	
18			La Cara	X	
19			La Cara	X	
20			La Cara	X	
21			Dato	X	
22			La Cara	X	
23			Santa Ana	X	
24			Departamento	X	
25			La Cara	X	
26			La Cara	X	
27			La Cara	X	
28			La Cara	X	
29			La Cara	X	
30			La Cara	X	
31			La Cara	X	
32			La Cara	X	
33			La Cara	X	
34			La Cara	X	
35			La Cara	X	
36			La Cara	X	
37			La Cara	X	
38			La Cara	X	
39			La Cara	X	
40			La Cara	X	
41			La Cara	X	

NOMBRE COORDINADOR MUNICIPAL:
CORREO ELECTRONICO





















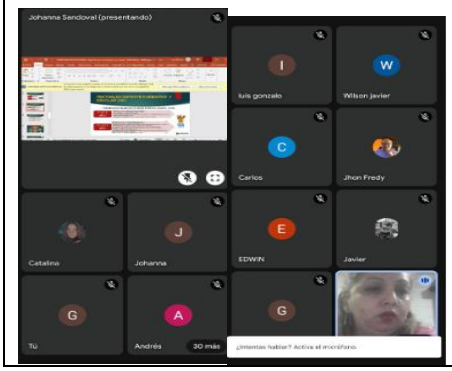


EL INFORME DEBE IR EN UN ARCHIVO ANEXO EN L SECOPII

OBLIGACION 13 PDF ANEXO NO 13 REUNIONES

COLOCAR COLLAGE DE 6 FOTOS DE TODAS LAS REUNIONES, APOYOS Y CAPACITACIONES.







OBLIGACION 14 PDF ANEXO NO 14 FIUD

EL DOCUMENTO SE ENTREGARÁ CUANDO SE SOLICITE DOCUMENTACIÓN DEL ÁREA DE ARCHIVO

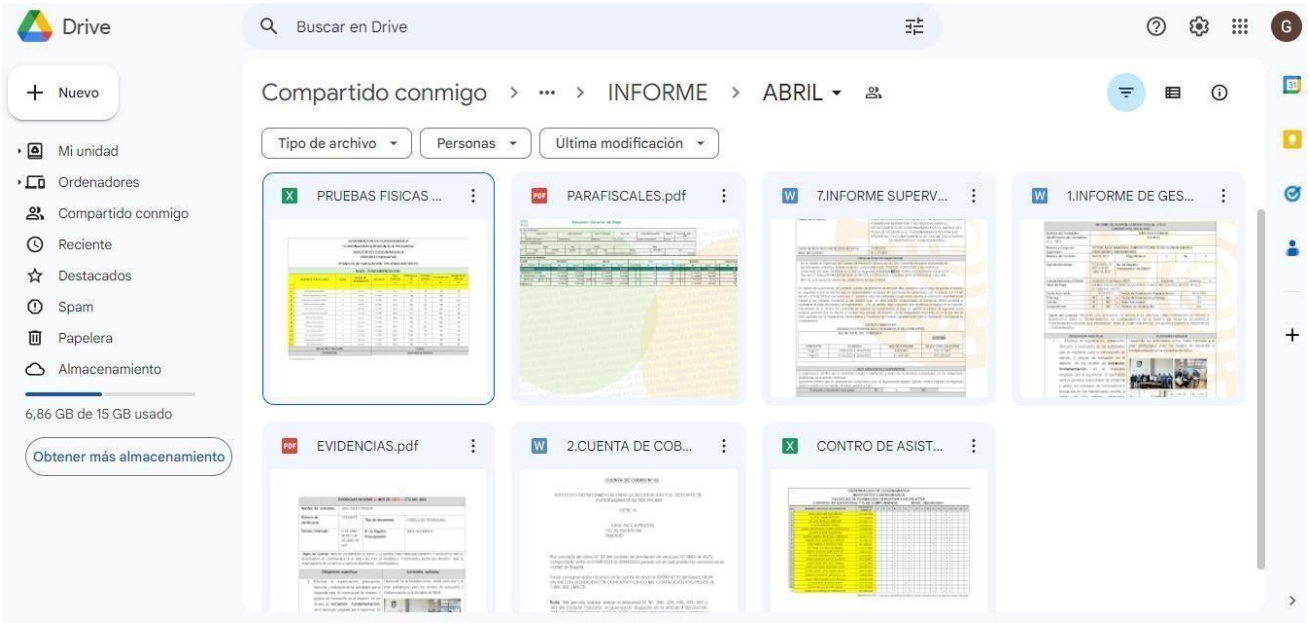
OBLIGACION 15 PDF ANEXO NO 15 SECOPII

COLOCAR EVIDENCIA DE LA ENTREGA DE LOS INFORMES AL SECOPII.



OBLIGACION 16 PDF ANEXO NO 16 DOCUMENTOS DE LAS INSCRIPCIONES

COLOCAR UN COLLAJE DE LAS CARPETAS QUE SE MANEJAN EL DRIVE CON SU RESPECTIVO CONTENIDO
PARA EL SEGUNDO PAGO SE DEBE PRESENTAR EN PDF LOS DOCUMENTOS DE LOS NIÑOS



INICIACION I: https://drive.google.com/drive/folders/1XYuAwd1mT3c-h7sg-abuTchwJ_3Jf02t
INICIACION II: https://drive.google.com/drive/folders/1LyopzUufvaour0Be79Q9Gkc3ZSfBhTpQ
FUNDAMENTACION:https://drive.google.com/drive/folders/1MhRkFdbHahVHo08GKhi3Xzz0IRYQnMJ1

ANEXAR 4 FOTOS CON SELFIE POR NIVEL INICIACIÓN, FUNDAMENTACIÓN LA FOTO DEBE LLEAVR LA MARCA DE AGUA DONDE SE PRESENTE LA FECHA, HORA LUGAR.

INICIACION 1

	
FECHA Y LUGAR: 04 DE AGOSTO DE 2023, FURATENA, FUNZA CUNDINAMARCA.	**FECHA Y LUGAR: 04 DE AGOSTO DE 2023, FURATENA, FUNZA CUNDINAMARCA.**
	
FECHA Y LUGAR: 04 DE AGOSTO DE 2023, FURATENA, FUNZA CUNDINAMARCA.	**FECHA Y LUGAR: 04 DE AGOSTO DE 2023, FURATENA, FUNZA CUNDINAMARCA.**

INICIACION 2

	
FECHA Y LUGAR: 04 DE AGOSTO DE 2023, FURATENA, FUNZA CUNDINAMARCA.	**FECHA Y LUGAR: 04 DE AGOSTO DE 2023, FURATENA, FUNZA CUNDINAMARCA.**
	
FECHA Y LUGAR: 07 DE AGOSTO DE 2023, FURATENA, FUNZA CUNDINAMARCA.	**FECHA Y LUGAR: 07 DE AGOSTO DE 2023, FURATENA, FUNZA CUNDINAMARCA.**

FUNDAMENTACION	
	
FECHA Y LUGAR: 04 DE AGOSTO DE 2023, FURATENA, FUNZA CUNDINAMARCA.	**FECHA Y LUGAR: 04 DE AGOSTO DE 2023, FURATENA, FUNZA CUNDINAMARCA.**

	
FECHA Y LUGAR: 25 DE AGOSTO DE 2023, FURATENA, FUNZA CUNDINAMARCA.	**FECHA Y LUGAR: 28 DE AGOSTO DE 2023, FURATENA, FUNZA CUNDINAMARCA.**