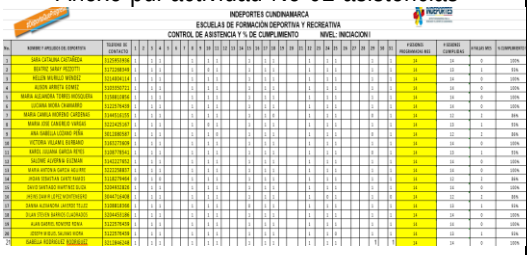
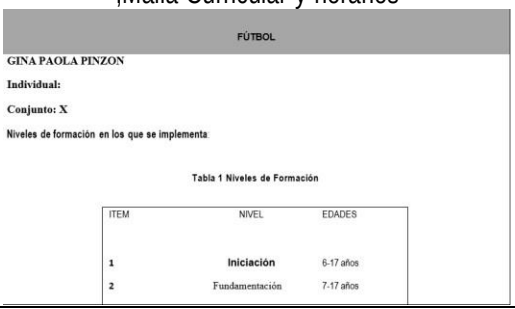
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 07 MES DE SEPTIEMBRE - CTO 645 - 2023</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">.GINA PAOLA PINZON</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>35354678</td><td>Tipo de documento</td><td>CEDULA DE CIUDADANIA</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>01 DE SEPTIEMBRE A 30 DE SEPTIEMBRE</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 lasmismas 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: INICIACIONI

FÚTBOL

GINA PAOLA PINZON

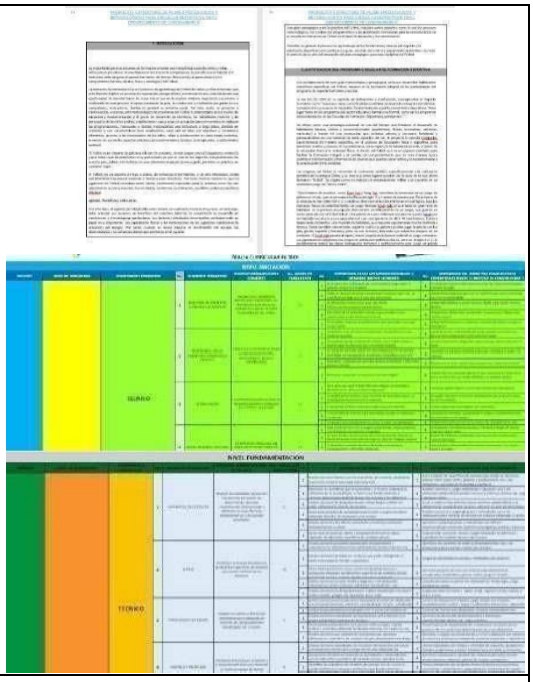
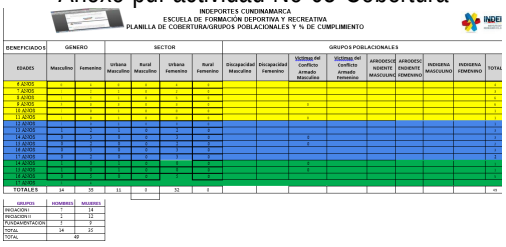
Individual:

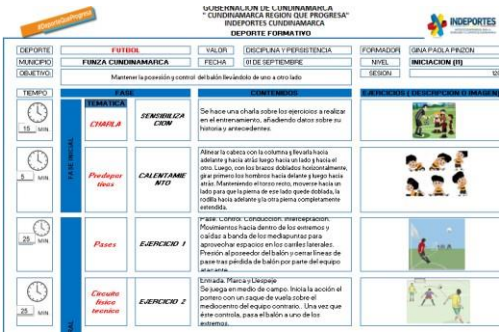
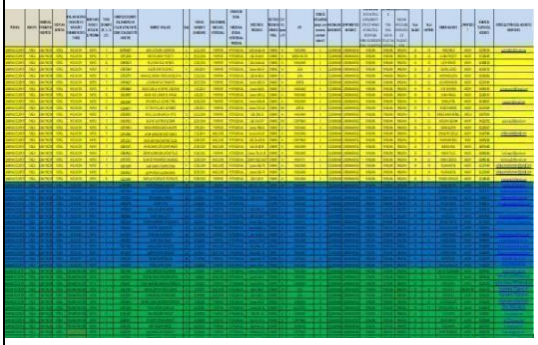
Conjunto: X

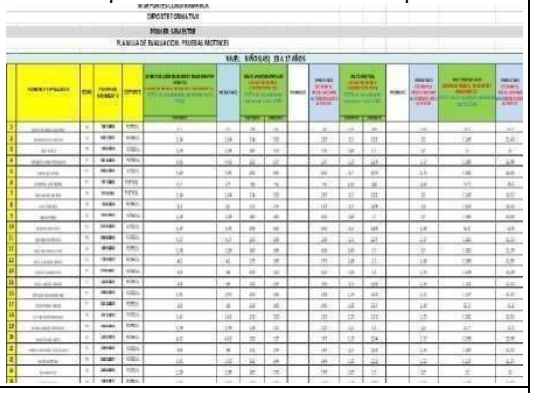
Niveles de formación en los que se implementa:

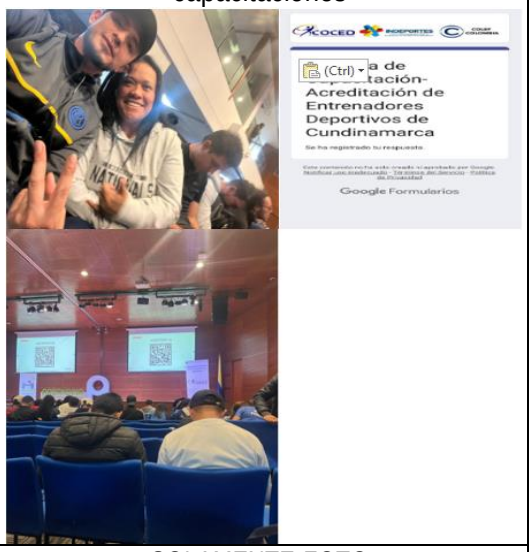
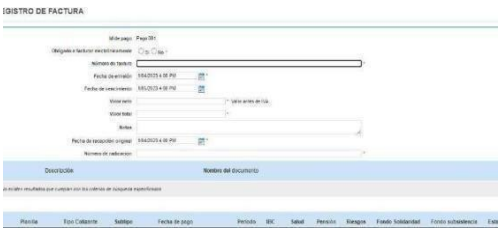
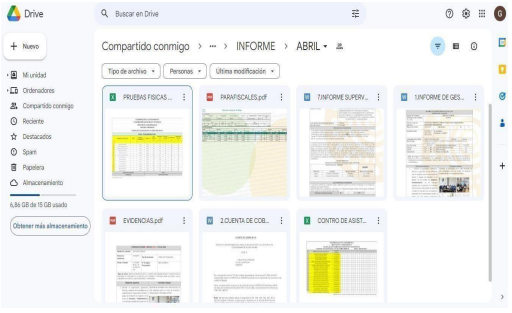
Tabla 1 Niveles de Formación

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

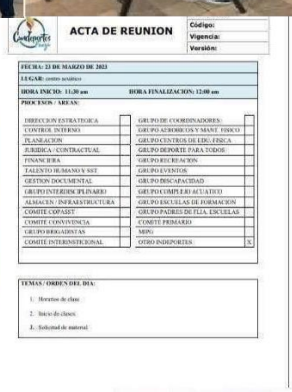
horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	
4. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas en la plataforma Hércules o los medios que para 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 - SEPTIEMBRE** **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  INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO INDEI
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 almes 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 almes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltarque 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: 10 TIEMPO · FASE · TEMATICA · CONTENIDOS · EJERCICIOS Y DESCRIPCION O IMAGEN 15 MIN · 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 hacia adelante, 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 estirada. 20 MIN · Pases · EJERCICIO 1 · Pase. Control. Conducción. Intercepción. Movimientos hacia dentro de los extremos y cubrir 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 físico técnico · EJERCICIO 2 · Entrada, Marca y Despeje · 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 éste controla, para 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: OCTUBRE — MUNICIPIO: FUNZA LUGAR: FUNZA — HORARIO DE PRACTICA: NIVEL: INICIACIÓN X — FUNDAMENTACION X CLASES: OCTUBRE — OCTUBRE 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; PARTICIPACION 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 INICIAL — INICIO: INTRODUCCION X; MOVILIDAD ARTICULAR X X; CALENTAMIENTO X X; ACOPLAMIENTO 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  PLANILLA DE EVALUACIÓN: PRUEBAS MOTRICES
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 ciudad líder — Cundeportes Funza Funza, 2 de octubre 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 septiembre 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
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

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



OBLIGACION 2 PDF ANEXO NO 02 ASISTENCIAS

INICIACION 1

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN 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	3125959936	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

N o.	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	CAROLJINETH 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 ALEYANDRA 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	3209768433	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*	3747941145	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

FA

PROPUESTAESTRUCTURA 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.

PROPUESTAESTRUCTURA 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 losniños quepractican 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 asocializar, 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 densidadósea 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.

PROPUESTAESTRUCTURA 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 ylargo 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 yla 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.

PROPUESTAESTRUCTURA 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 ylos 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.

PROPUESTAESTRUCTURA 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

PROPUESTAESTRUCTURA 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 intere 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 oposición)	
				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 ypropuestas 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 yuna 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 ysu 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, yal mismo tiemporespetando 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 HACERLOS PARTE FUNDAMENTAL DEL JUEGO	13	**1**	Es la accion que realiza para dar continuidad al juego según la posicion en que se encuentre	**1**	el estudiante realizara diferentes ejercicios que daran continuidad y sincronia al juego
							2	Según la situacion de juego el deportitas realzara un pase con, la superficie que haga que el pase sea mas preciso	**2**	el deportista realizara el pase con la superficie que mas le convenga para no ser interceptado
							3	El estuduante reconocera el pase con, borde interno,externo,empeine y punta del pie	**3**	el deportitas tomara la mejor decision rapida para realizar un pase efectivo
							4	Generalmente el deportitas realizara pases tambien con la cabeza,rodila pecho menos con el brazo	**4**	el deportista utiliza todas las pates del cuerpo mejor el brazo para realizar un pase
							5	El deportitas realizara un perfilamiento para acomodar su cuerpo hacia el balón	**5**	el deportista mejorara su potencia y presicion al realizar un pase al compañero
			2	RECEPCIONES CON LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO	HACER QUE EL DEPORTISTA TOME LA MEJOR DECISION PARA RECPCIONAR EL BALON Y CONTROLARLO	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 direcion al balon para continuar con el pase
							2	El deportista puede recepcionar el balón con la rodilla, pecho y cabeza según la altura con que se controle el balón	**2**	cordina movimiento integrando todo su cuerpo para recepcionar el balon
							3	La recepción de balón puede ser con cualquier parte del cuerpo permitidas en esta disciplina deportiva y el objetivo es a su vez controlarlo haciendo que el balón amortigüe en su cuerpo sin que se pierda el control del mismo	**3**	reconocera la posicion anatomica para que amortigüe el balon y lo controle
							4	Reconocer y mejorar con ejercicios de pase y recepción a diferentes distacias y fuerza	**4**	Reconocera la mejor opcion para recepcionar y controlar el balón
							5	Reconocer y aprender la recepción y control dirigido	**5**	el deportitas con la pratica diaria no solo recpcionara el balon si no que a su vez le dara un control dirigido a su proxima jugada
			3	ESTABILIZACION	EL DEPORTISTA BAJARA SU CENTRO DE GRAVEDAD PARA ESTABILIZAR SU CUERPO Y VELOCIDAD	13	**1**	es la acion 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 gravedad,regular su velocidad, perfilar al contrario y atacarlo	**2**	el jugador mejora su tecnica de estabilizacion con la practica diaria del entrenamiento
							3	el deportista perfila al contrario y observa su pie dominte	**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 rapidamente 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 deportista cada vez mejora su tecnica de estabilizacion y sabe donde aplicarla y donde 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 lateral, esquina,o puerta con tiempo de ejecucion de 5 segundos	**1**	el estuduante identificara cuando se realizara un saque de banda, esquina o saque inicial
							2	se lanza el balon a la ire con las dos manos,saliendo el balon por detrás de la cabeza con direcion que no debe ser dirigido hacia los pies o tren inferior del compñero	**2**	desarrolla destrezas y habiliades para ejecutar los fundamentos tecnicos del saque
							3	el deportitas realizara ejercicios de saques a compañero continuamente a diferentes distancias	**3**	el deportista realizara a diario la practica de este para una mejor tecnica de saque
							4	el deportista aprendera a realizar un saque no solo al jugador si no al espacio para obtener ventaja de juego	**4**	el deportitas mejorara su fluides y tomra la mjejor decision en cuanto al saque mas productivo
							5	saque inicial de centro es con el pie	**5**	el deportitas identificara que el saque inicial 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 memte su velocidad gestual y final
							2	el deportista realiza gestos tecnicos de brazda y zancada	**2**	tiene el deportista una buena sincronia de brazo y piernas
							3	el deportista realizara cambios de ritmo y direcion aplicando los gestos tecnicos	**3**	en su entrenamineto diario mejorara su cambios de ritmo y agilidad
							4	Técnicas de desplazamiento. Las personas pueden caminar, trotar, y correr, cada una de estas actividades es diferente. Las diferencias consisten en la técnica o forma de realizar cada una de las actividades y en la velocidad con la cual se desplaza el cuerpo	**4**	el deportista mejora su postura para un mejor desplazamiento evitando lesiones y potimizando su rrecorrido
							5	el deportitas realizara el desplazamiento tanto con el balon y sin balon	**5**	el deportita adqueire mejores resultados con respecto a otros, supernado su velocidad y ahorro de energia
		TACTICO	**1**	MOVIMIENTOS SIN BALON	EL DEPORTISTA SE DESPLAZARA SIN BALON CONTRIBUYENDO AL ATAUQE O A LA DEFENSA	12	**1**	el deportista realizara un movimiento estrategico dentro del campo sin balon	**1**	nuestro deportista contribuye en el juego en ataque realizando fintas y engaños al contrario
							2	los movimientoss sin balon son acciones estrategicas que realiza un jugador para engañar al rival o realizar una mejor defensa para el equipo	**2**	el deportista en lo continuo del entrenamiento y juego mejora su desplazamiento inteligente en la cancha
							3	el deportista aprendera y reconocera distintas fintas u engaños para desmarque optimo	**3**	el deportista logra continuamente engañar al rival para hacerlo llegar a la zona que desee
							4	el estudiante tambien realizara movimientos sin balon en jugada quieta, (tiros libre, esquina o laterla)	**4**	el estudiante en la practica de juego aprendera nuevos movimientos para hacer que su equipo anote un gol
							5	juegas de (laboratorio) en sincronia de todos los jugadores	**5**	todos los deportitas deberan moverse en el campo para engañar el rival haciendo que se desplazen y sean bulnerables 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 marca individual es 1 vs 1 según la distancia en que se encuentre	**1**	el depotitas sabe identificar su marca sin perder la orientacion del juego
							2	En este tipo de defensa, el marcaje consiste en controlar los movimientos de un adversario, con o sin balón. Se establece una relación directa entre el jugador que defiende y el que ataca.	**2**	nuestro jugadors in balon realiza movimientos que controlan o blokean su adversario correspondiente
							3	el entrenador debera enseñar que cada jugador sin balon debera marcar solo a 1 para no hacer superioridad numerica	**3**	el deportitas realiza un ubicación rapida de su adversario
							4	el deportista identificara la marca hobre a hobre y no todos detrás del balon	**4**	nuestro deportista no sera engañado por su rival si no que debera obedeser al principios enseñados en clase
							5	el estudiante reacionara rapidamente frente al atauqe del rival y organizarce pronto para un blokeo efectivo	**5**	el deportista reaiza un buen movimiento mientras su equipo se reorganiza y conllevar una buena defensa en equipo
			3	MARCACION ZONAL	EL DEPORTISTA DEBE IDENTIFICAR Y RECONOCER LAS FIFERENTES ZONAS EN EL CAMPO DE JUEGO	12	**1**	el entrenador enseña aus deportistas a marcar en zonas	**1**	el jugador realiza un mejor movimiento para marcar y no dejar avanzar al rival
							2	el estudinte debera reconocer e identificar las diferentes zonas de la cancha	**2**	optmiza su marcacion e identifica plenamente las zonas de la cancha
							3	se basa en una ocupación racional del espacio y no en el marcaje al hombre. Cuando el equipo pierde el balón, cada defensa se coloca en su posición teniendo en cuenta el lugar donde se haya la pelota	**3**	el deportista es aplicado en la zona que le correspon de defender
							4	el deportista sabe esperar que su marca llegue a su zona	**4**	el deportitas no hace tanto gasto energico haciendo una buena marza zonal
							5	el entenador debera enseñar que el deportista marque su zona sinque sea engañado por su rival	**5**	el deportista marca y cierra mejor los espacios de su rival sin desgastarse mucho mas
			4	POSICIONES DE BASE	EL DEPORTISTA APRENDERA Y RECONOCERA LAS POSICIONES, DEFENSIVAS U OFENSIVAS O TRANSITORIAS	12	**1**	enseñanza por el instructor de las possiciones de base como, laterales, pivot,poste,portero,5 jugador	**1**	nuestro deportita sabe identificar y ocupar la pocosion a la que se le indique
							2	la posicion de base es la colocacion de los jugadores estrategicamente para ocupar una zona que conllebe a balance y ataque bueno	**2**	el deportista ya conoze y ocupa posiciones diferentes en la practica del entrenamiento
							3	posicion de lateral o alargue	**3**	el deportista identifica plenamente la posicion lateral, reconociendo su funcion de apliar la zona de juego
							4	posicion de pivot o aguante	**4**	el deportista identifa y reconoze la posicion de pivot y hace la funcion de profundizacion y pivotague del balon
							5	posicion de poste o generador de jugada	**5**	el deportista reconoze la pocision de poste genernado la jugada de desfogue, y armador de juego
			5	FORMADOR Ó ENTRENADOR	VISUALIZA EL PARTIDO DE MANERA EXTERNA PERMITIENDO, CONTROLAR, DIRIGIR Y AYUDAR A FORMAR SUS JUGADORES	12	**1**	desarrrolley genera nuevas actividadesen el entreno para el mejoramiento y fluides del juego	**1**	el deportista no estara o caera en aburrimiento y monotonia ,devido a que su entrenamiento es variado y constructivo
							2	controla y le da manejo de la presion del juego dentro y fuera del la cancha	**2**	el deportista se sentira respaldado y motivado por su entrenador
							3	el entrenador realiza charlas,comentarios motivantes que eleven su ego y confianza en la cancha	**3**	maneja las emociones de los deportista antes, durante y despues del juego
							4	el entrenador visualiza los errores y aciertos de los jugadores	**4**	el entrenador sera acertado en aconsejar, motivar o reprender a un jugador en el momento indicado, asi como efectuar un cambio de posicion o jugador
							5	identifica fortalezas y debilidades del contrario	**5**	plantea rapidamente una estrategia de juego para remontar y mantener el marcador del partido

Y FÚTBOL ARENA

INICIACION

									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,pantorrila,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	mejorarasucapacidadde 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

							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 finalizacionenremate a 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 finalizacionenremateagol,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 balonygolpeos del balon utilizandolas diferents superficies decontacto del piey el cabeceo, juegos de defensa yataque1 vs 1 condefinicionimplementandolos repliegues,la marcaylatemporizacion.
			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 utlizando de forma eficaz las capacidades motrices.	1	Ejercicios de coordinacion y pase con las distintas superficies de contacto,ejerciciosde 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 dentrodel campo dejuego yalvez desarrollandola inteligencia de juego.	2	Circuitos coordinativos con pases, controles, recepciones, conducciondel balon yremateal arcocon oposicion, juego conofutbol,derribarlos conos,juegos deposesiondel balondiez pases yrondos con el balon.
							3	Identificalasprincipales opcionespara laresolucion deproblemas en situaciones de juego colectivas por medio de la toma de decisiones.	3	Juegometegol en parejas,juegodeposesiondel balon enequipos los diezpases,balonmano y ejerciciosen parejas confinalizacionen remateagolcon y sin oposicion.
							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 ejercicioscolectivos defensivos y ofensivos.	4	Juegos dedefensa yataque2 vs 2 utilizandorepliegues y desmarques, balonmano, rondo con el balon y futbol en espacio reducido,minitorneopor equipos.
			3	CAMBIOSDEDIRECCION	Fortalecer la tactica colectiva por medio de la adecuada utilizacion cada una de las capacidades motrices.	6	1	Realiza ejercicios coordinados con ysinel balonefectuando cambios deorientacion.	1	Circuitoscoordinados condesplazamientos,slalom, zig- zag, adelantey atrás,circuitos deconduccion debalonutilizandolas diferentes superficies decontactodel pie, ejercicios de pasecon cambios deorientacionyfinalizacion enrematea gol.
							2	Toma desiciones deforma acertada en cuantoa la generacion de espacios por medio de desplazamientos en distintas direcciones aplicandolos ensituaciones dejuego.	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.
							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.
			4	MARCACION	Adaptarlascualidades motrices ylasrelaciona enla realizacion detareas demarca y recuperacion del balon.	6	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 ysin el balon, congeladosen parejas, amarillas y blancas,velocidad de reaccion, juegoarmarparejas .t ejercicios de conducciondel balonconoposicion.
							3	Identifica eimplementala posturacorporal adecuadapara realizar unaadecuada recuperaciondel balon.	3	Circuitos coordinados condesplazamientos adelanteyatrás,derecha eizquierda,cambios deorientaciony perfilados,ejercicos de1 vs 1 confinalizacionenrematea gol,ejercicios deconduccion del balon conreferencias pasivas yactivas.
							4	Realiza ejercicios individuales ycolectivostacticos de defensa y ataqueen espacioreducido,marcajes,coberturas yrelevos.	4	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.
			5	DESMARQUES	Implementarlos cualidades motrices basicas encuantoa desplazamientos para la generacion deespacios.	6	1	Realiza ejercicios dedesplazamientos con y sin el balon efectuando cambios deorientacion.	1	Ejerciciosdedesplazamientos coordinados conysinel balony rematea gol concambios de orientacion,juegos balonmano, el relojito,rondos con el balonyjuegos deposesiondel balonpor equipos.
							2	Realiza juegos de agilidad y desarrolla test adaptados de agilidad y velocidad.	2	Juegos congelados con el balon, velocidaddereaccion con ysin el balon,testdeagilidad,juegocambiarlos elementos.
							3	Realizaejercicios de ataquedemarca ycoberturacony sin el balon generando espacios 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 interactuandocon el balon	10	1	Realiza tareasbasicascon y sinel balonefectuando distintos tipos dedesplazamientos ycambios deorientacion.	1	Ejercicios deconduccion del balonconlasdistintas superficies de contactoconlacabeza levantada (vision periferica), slalom, dribling, zig - zag,desplazamientos en distintasdireccionesrealizandoal mismo tiempo movilidad de segmentos corporales.
							2		2	
							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 pateoderribarlos conos,cono futbol y de presicioncon las manos y los pies, balonmano yjuego ponchados:
							4	Efectua circuitos con tareas de menor y mediana complejidad que involucranla ejecuciondelas habilidades motrices basicas	4	Circuitos dedesplazamientos concambios deorientacionen skippinng, multisaltos con finalizacionla ejecucuion degestos tecnicos como la conduccion, el control, la recepcion, el pase y el golpeodel balonconlas distintas superficies decontacto.
							5	Desarrolla distintos ejercicios desituaciones dejuego implementandolas habilidades motrices basicaspara realizar una adecuada ejecucion delos gestos tecnicos.	5	Ejercicios individuales y grupales de conduccion,control, recepcion, pasey golpeodel balonrealizandosaltos,desplazamientos en distintasdirecciones, ejercicios defutbol correctivo en espacio reducido, minitorneos por equipos.
			2	CAPACIDADES COORDINATIVAS	Desarrollar gestos tecnicos por medio de la utilizacion de las capacidades coordinativas. (ritmo, equlibrio,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 mismotiempomovilidadde distintos segmentos corporales, juegos conel balon pilla pilla, sacar los balones y conducciondel balonconrelevos.
							2	Desarrolla ejercicios de estiramientoactivo para fortalecer el equilibriodinamicoyestatico.	2	Ejercicios desaltoa la patacoja ya piejunto,aperturas laterales de piernas einclinaciondetronco,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 solo pie, ejercicios de conduccion con las plantas de los pies de un punto a otro, conducciondel balonconcambios deorientacion,zig- zag ylinea recta, cambios de ritmo con y sin el balon con definicion con y sin oposicion.
							4	Realizacircuitoscoordinativos condistintas tareas motoras y gestos tecnicos,involucrandoel balon yel desarrollodedistintas situaciones de juego.	4	Circuitos coordinativos condesplazamientos en skipinng, bajo,medio y alto,adelante, atrás, derecha e izquierda, saltos a pi jnto y en un solo pie,sprint cortoscon cambios de orientacion y conducciones, pases,controles ,recepciones yremate agol.
							5	Involucralascapacidades coordinativas para resolver distintas situaciones dejuegoquese puedanpresentaren el partido.	5	Ejerciciosde futbolcorrectivoen espacio reducido, juego balonmano, conofutbol,derribarlosconos yduelos 1 vs 1,2 vs2 condefinicion.
			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	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	Ejericos de conduccion del balon en un espacio determinado con y sinrelevos,juegocongelados bajotierra,la cadenita, sacarlos balones,policias yladrones conel 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 conrematea gol, pase y entregadel balon, velocidad gestual , test10 x 5 adaptado,test de 20 mt.
							4		4	
							5	Involucra las capacidades condicionales para la realizacion de ejercicios individuales ycolectivos.	5	Ejercicios deconducciony pasecondesplazamientos yrelevos cony sinoposicion yobstaculos, ejercicios dedefnesa yataquecon marcascoberturas,desmarques, ejercicios de posesion del balon por equipos,ejercicios derematea 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 experienciao no enla participacionde torneos, festivales o campeonatos realizados en los distintos seectores 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 queanualmenteserealizan en el municipioy en el departamento, retroalimentacion según la participacion en dichas competencias por partedel deportista.
					3	Identificalas principalescompetenciasnacionales 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 ysus primeras manifestaciones.	4	Enla realizaciondelos ejercicos 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 caracterisiticas 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	SUPERFICIEDEJUEGO	Identificar las dimensiones y composicion del camp o de juego del futbol consus respectivas areas y caracterisiticas.	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 desaques laterales realizandocontroles, rececpiones y conducciones conlas disitintas superficies dejuego, Ejercicios de pasesconysin oposiciondelineas 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 realizaciondel partido.
					3	Implementa demaneracorrectala utilizacionde 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 categoriasub "9" futbol 7 y sub "11" futbol 9 adaptando medidas y superficies y areas.
	3	INDUMENTARIA	Reconocer eidentificar los distintos elementos e implementos deportivos personalesydel 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 distintoselementose implementos deportivos que hacen parte delasesion de entrenamientoyel partido de futbol.	2	Realizarla exposiciondelos implementos deportivos que el niño utiliza para el desarrollodelos ejercicios y juegos para que el los reconozca y los cuide, recoleccion y guardado de la implementacion deportiva por parte de los niños al finalizar las sesiones de entrenamiento.
	4	REGLASGENERALES	Conocerlas reglas y disposiciones generales para la realizacion de un partido de futbol.	10	1	Reconocelos conceptos desaque de meta, saquelateral,saque inicial ytiro de esquina.	1	Realizarejercicios grupales desaques laterales ycontroles, recepciones ,conducciones y pases,Realizar ejercicios deremateа 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 definicioncon pase desde el vertice deltiro de esquina, ejerciciostacticos 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 conreferencias pasivas activas, ejercicios de marca y disputa del balon, practicas correctivas d futbolcorrectivo en espacioreducido,juegoreydel penal.
					4	Identificalos principales actores dejuegocontemplados 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 lacategoriaimplementandolas 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 parala practicadel futbol.	1	Durantelarealizacion delos ejercicios yjuegos explicar,describir de manera grafica clara, precisa y realizar una retroalimentacion sobre las distintas superficies decontacto 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 yrecepcioncon los muslos, el pecho y lacabeza,realizar ejercicios depases ydefinicionconla 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	Realizarpracticas defutbol en espacioreducido 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 recepcionesconducciones y definicionconysinoposicion.
PSICO SOCIAL VOLITIVO	1	JUEGOLIMPIO	Desarrollarlacultura 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 yal compañero	1	Realizacion de ejercicios y juegos cooperativos donde lleve acabo interacciones con repsto respeto y empatia hacia los compañeros.
					2	Reconocer las concecuencias de las acciones realizadas	2	Ejercicios y chralas grupales sobrelaresoluciondeconflictos y diferencias
					3	Reconoce los errores propios y de los demas como instrumento natural de aprendizaje y perfeccionamiento de habilidades y tecnicas.	3	Ejercicos 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 gru pales donde el niño aprende a comparar sus limitaciones y las limitaciones del otropara mejorar
					5	Expresademanerarespetuosa sus dudas yconclusiones.	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 ycompañerismo.	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	Eje rcicios individua les y g rupa les que propon gan re tos o meta s 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 yjuegos con el objetivo de realizar de forma adecuada cada uno de los gestos, implementando recursos fisicos y mentales para llevarlos acabo.	2	Implementarla cantidad de repeticiones requerida para da ejercicio o gesto tecnico para de forma constructiva brindarle elementos motores y tecnicos al niño para el aprendizaje i perfeccionamiento.
					3	Desarrollar el pensamiento critico, su imaginacion y creatividad para la ejecuciondelasdistintas tareas motrices y ejercicios	3	Implementarejercicios individuales y grupales con la realizacion distintos gestos tecnicosaplicados a unasituaciondejuego planteandounobjetivooreto, ejerciciosdepresicioncon golpeo del balon.Ejercicios dedefinicionconoposiciondeunrival, ejercicios de conducciony pase conobstaculos.
	4	PROYECTOYESTILO DE VIDA	Promover e incentivar la practicadel deporte como mediodeadquisicionde una optimasaludy estilode vida.	4	1	Reconoce la practica deportiva como medio de esparcimiento y aprovechamientodel tiempolibre.	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 deentrenamiento.
					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 metodode obtencion de logros y metas.
					3	Comprende y entiendelos alcances ylimitaciones propios dela edad a partir delos errores enla practica.	3	Realizarlas repeticiones, descripcines y explicaciones necesarias y adapataciones para cada ejercicio o tarea motriz a realizar con el objetivo de ir dando a conocer progresivamente los beneficios de ña correcta ejecucion de los ejercicos comprendiendo las limitaciones y dificultades del niño.
					4	Desarrolla principios eticos de convivencia y solidaridadcomo metodo de adquisicion de valores para ponerlos en practica en la sociedad.	4	Realizar talleres practicos dondese expliquenconcaridad 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 ENEQUIPO	Desarrollarel concepto de trabajo en la interaccion con los compañeros para la obtencion deobjetivos y metas.	4	1	Desarrolla ejercicios yjuegos de forma grupal enel aprendizajee implementaciondecualidades y habilidades motrices y gestos tecnicos propios del futbol.	1	Realizarejercicios y juegos grupales cooperativos efectuando desplazamientoscoordinados,controles yrecepciones, conducciones,pases yejercicios derematea gol.
					2	Apropia y relaciona el colectivo como mecanismmo para lograr el éxito.	2	Juegos de defensa yataque 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 ycooreciones 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	SEPTIEMBRE

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 - SEPTIEMBRE
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

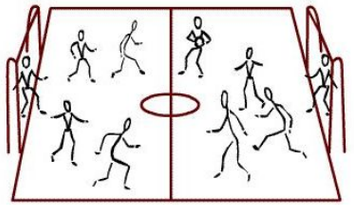
#DeporteQueProgresa

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	03 DE OCTUBRE	NIVEL	**INICIACION (I1)**
OBJETIVO:	Mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	159

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***	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:

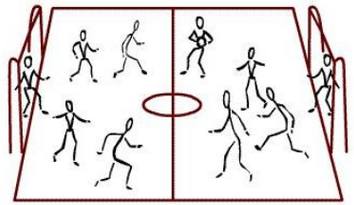
#DeporteQueProgresa

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 OCTUBRE	NIVEL	**INICIACION (I1)**
OBJETIVO:	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO			SESION	160

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.		**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.		**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

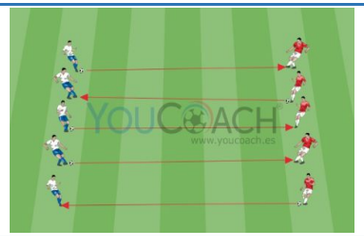
OBSERVACIONES:

#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	06 DE OCTUBRE	NIVEL	INICIACION (I1)
OBJETIVO:	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO			SESION	161

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*	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*	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

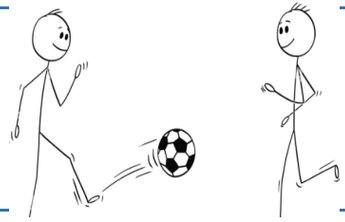
OBSERVACIONES:

#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	10 DE OCTUBRE	NIVEL	**INICIACION (I1)**
OBJETIVO:	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO			SESION	162

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 OCTUBRE	NIVEL	INICIACION (I1)
OBJETIVO:	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO			SESION	163

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

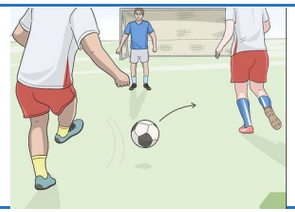
OBSERVACIONES:

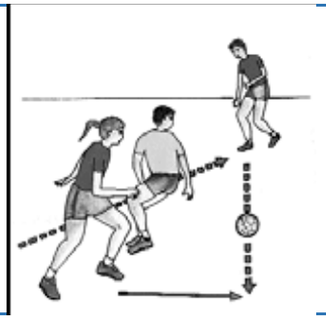
#DeporteQueProgresa

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	13 DE OCTUBRE	NIVEL	**INICIACION (I1)**
OBJETIVO:	TRABAJAR LOS CONTROLES			SESION	164

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*	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.	TRAL	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:

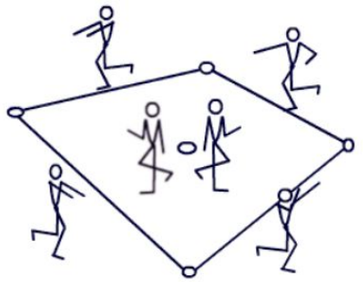
#DeporteQueProgresa

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	17 DE OCTUBRE	NIVEL	INICIACION (I1)
OBJETIVO:	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO			SESION	165

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	
	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

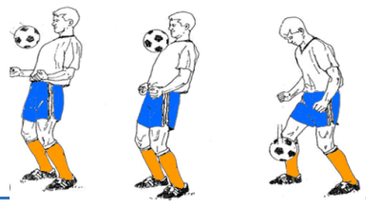
OBSERVACIONES:

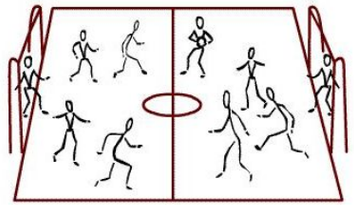
#DeporteQueProgresa

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 OCTUBRE	NIVEL	INICIACION (I1)
OBJETIVO:	MANTENER EL TRABAJO ORIENTADO			SESION	166

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*	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.	NTRAL	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

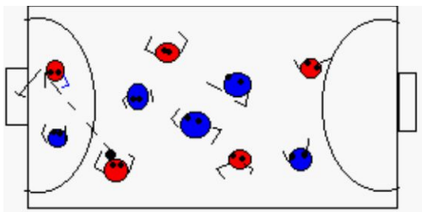
OBSERVACIONES:

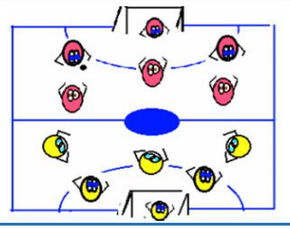
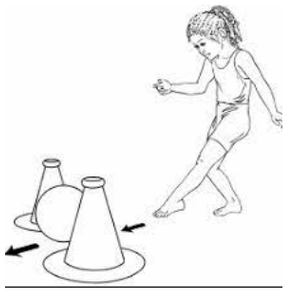
#DeporteQueProgresa

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	20 DE OCTUBRE	NIVEL	**INICIACION (I1)**
OBJETIVO:	TRABAJAR LOS CONTROLES			SESION	167

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	24 DE OCTUBRE	NIVEL	**INICIACION (I1)**
OBJETIVO:	GOLPEO CON EL PIE			SESION	168

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 con balón se distribuyen en el lugar previsto para nosotros y practican los tiros recomendados por el entrenador.	
25 MIN.		**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:

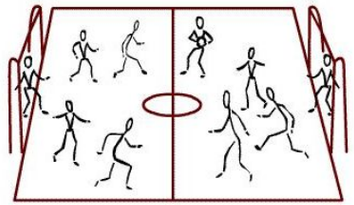
#DeporteQueProgresa

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 OCTUBRE	NIVEL	INICIACION (I1)
OBJETIVO:	GOLPEO CON EL PIE			SESION	169

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*	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	
	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:

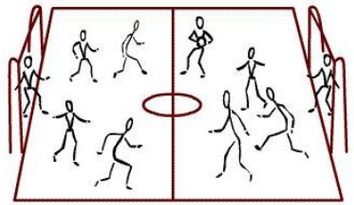
#DeporteQueProgresa

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	27 DE OCTUBRE	NIVEL	**INICIACION (I1)**
OBJETIVO:	GOLPEO CON EL PIE			SESION	170

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:

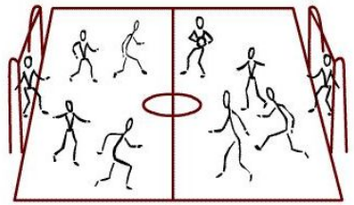
#DeporteQueProgresa

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	31 DE OCTUBRE	NIVEL	**INICIACION (I1)**
OBJETIVO:	GOLPEO CON EL PIE			SESION	171

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*	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:

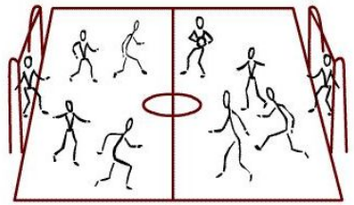
#DeporteQueProgresa

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	03 DE OCTUBRE	NIVEL	**INICIACION (I2)**
OBJETIVO:	Mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	172

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***	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***	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:

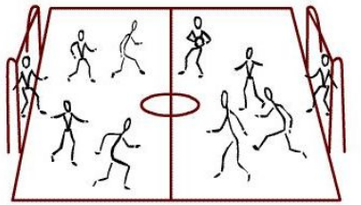
#DeporteQueProgresa

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 OCTUBRE	NIVEL	INICIACION (I2)
OBJETIVO:	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO			SESION	173

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 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

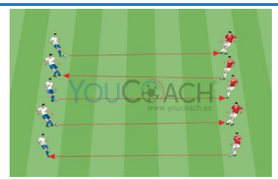
OBSERVACIONES:

#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	06 DE OCTUBRE	NIVEL	INICIACION (I2)
OBJETIVO:	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO			SESION	174

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*	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.	NTRAL	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	

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

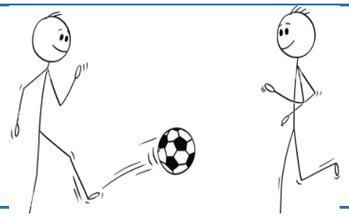
OBSERVACIONES:

#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	10 DE OCTUBRE	NIVEL	**INICIACION (I2)**
OBJETIVO:	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO			SESION	175

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

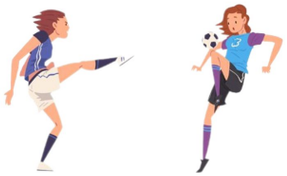
OBSERVACIONES:

#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 OCTUBRE	NIVEL	INICIACION (I2)
OBJETIVO:	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO			SESION	176

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

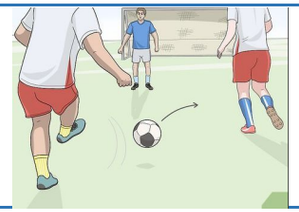
OBSERVACIONES:

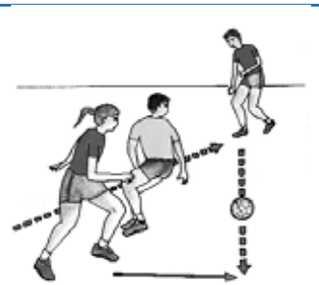
#DeporteQueProgresa

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	13 DE OCTUBRE	NIVEL	**INICIACION (I2)**
OBJETIVO:	TRABAJAR LOS CONTROLES			SESION	177

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.	NTRAL	**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.	NTRAL	**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:

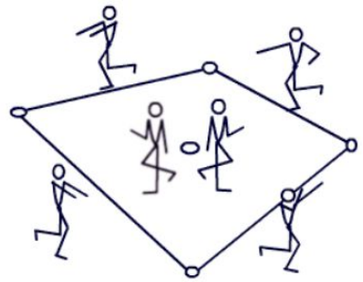
#DeporteQueProgresa

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	17 DE OCTUBRE	NIVEL	INICIACION (I2)
OBJETIVO:	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO			SESION	178

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:

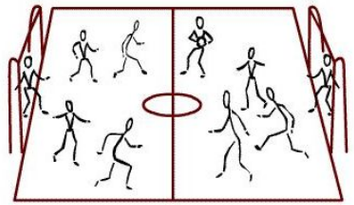
#DeporteQueProgresa

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 OCTUBRE	NIVEL	**INICIACION (I2)**
OBJETIVO:	MANTENER EL TRABAJO ORIENTADO			SESION	179

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*	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.	NTRAL	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

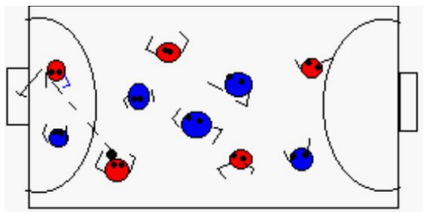
OBSERVACIONES:

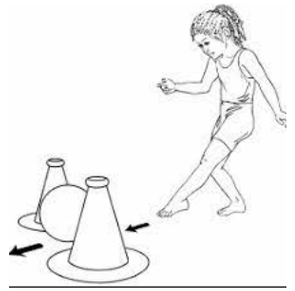
#DeporteQueProgresa

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	20 DE OCTUBRE	NIVEL	**INICIACION (I2)**
OBJETIVO:	TRABAJAR LOS CONTROLES			SESION	180

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	24 DE OCTUBRE	NIVEL	**INICIACION (I2)**
OBJETIVO:	GOLPEO CON EL PIE			SESION	181

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:

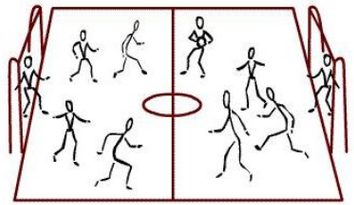
#DeporteQueProgresa

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 OCTUBRE	NIVEL	**INICIACION (I2)**
OBJETIVO:	GOLPEO CON EL PIE			SESION	182

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	27 DE OCTUBRE	NIVEL	INICIACION (I2)
OBJETIVO:	GOLPE CON CABEZA			SESION	182

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	31 DE OCTUBRE	NIVEL	INICIACION (I2)
OBJETIVO:	GOLPE CON CABEZA			SESION	183

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:

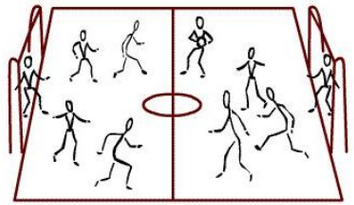
#DeporteQueProgresa

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	03 DE OCTUBRE	NIVEL	**FUNDAMENTACION (F3)**
OBJETIVO:	Mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	184

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***	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 cerar 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:

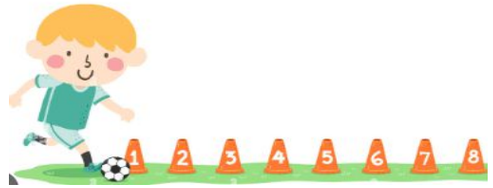
#DeporteQueProgresa

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 OCTUBRE	NIVEL	**FUNDAMENTACION (F3)**
OBJETIVO:	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO			SESION	185

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

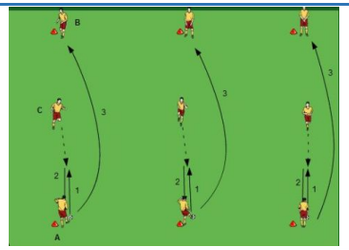
OBSERVACIONES:

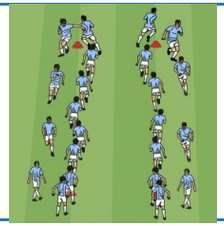
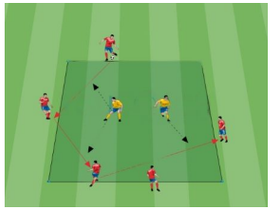
#DeporteQueProgresa

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	06 DE OCTUBRE	NIVEL	**FUNDAMENTACION (F3)**
OBJETIVO:	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO			SESION	186

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

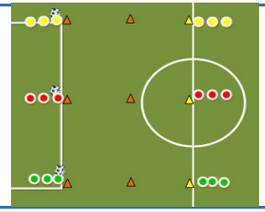
OBSERVACIONES:

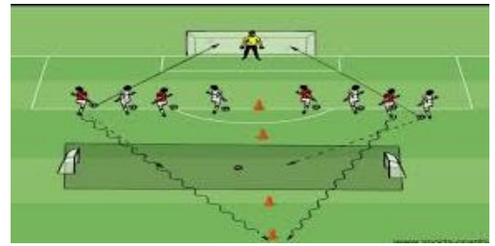
#DeporteQueProgresa

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	10 DE OCTUBRE	NIVEL	**FUNDAMENTACION (F3)**
OBJETIVO:	CONDUCCION EN TRAYECTORIA RECTA			SESION	187

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

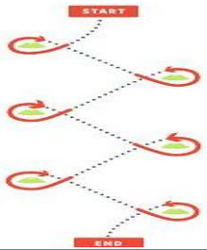
OBSERVACIONES:

#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 OCTUBRE	NIVEL	**FUNDAMENTACION (F3)**
OBJETIVO:	DONDUCCION EN TRAYECTORIAS CURVAS			SESION	188

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.	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.		**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

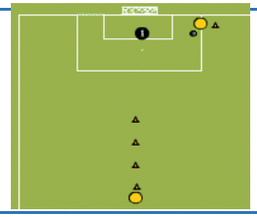
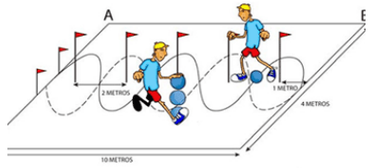
OBSERVACIONES:

#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	13 DE OCTUBRE	NIVEL	**FUNDAMENTACION (F3)**
OBJETIVO:	DONDUCCION EN TRAYECTORIAS CURVAS			SESION	189

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.	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:

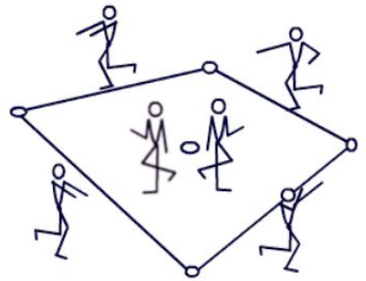
#DeporteQueProgresa

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	17 DE OCTUBRE	NIVEL	**FUNDAMENTACION (F3)**
OBJETIVO:	DIFICULTAR LA CONDUCCION			SESION	190

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*	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:

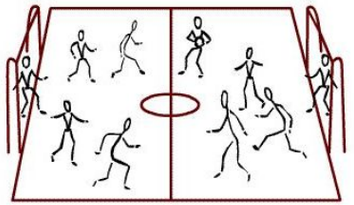
#DeporteQueProgresa

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 OCTUBRE	NIVEL	FUNDAMENTACION (F3)
OBJETIVO:	JUEGOS DE CONDUCCION			SESION	191

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*	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.		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 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	JUEGOS DE CONDUCCION	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

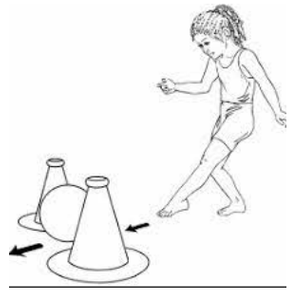
#DeporteQueProgresa

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	20 DE OCTUBRE	NIVEL	FUNDAMENTACION (F3)
OBJETIVO:	JUEGOS DE CONDUCCION			SESION	192

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*	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.		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	24 DE OCTUBRE	NIVEL	**FUNDAMENTACION (F3)**
OBJETIVO:	CONTROL DEL BALON			SESION	193

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	
	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***	REGATE	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

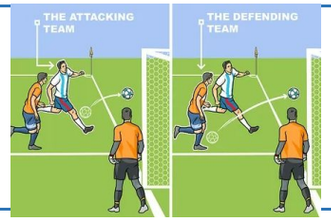
OBSERVACIONES:

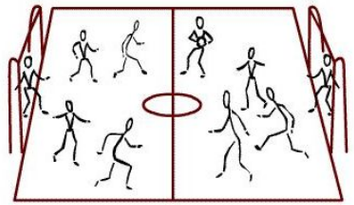
#DeporteQueProgresa

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 OCTUBRE	NIVEL	**FUNDAMENTACION (F3)**
OBJETIVO:	REGATE			SESION	194

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 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.	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***	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	27 DE OCTUBRE	NIVEL	**FUNDAMENTACION (F3)**
OBJETIVO:	PRACTICA DE TEMAS VISTAS			SESION	195

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*	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.		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	31 DE OCTUBRE	NIVEL	**FUNDAMENTACION (F3)**
OBJETIVO:	PRACTICA DE TEMAS VISTAS			SESION	196

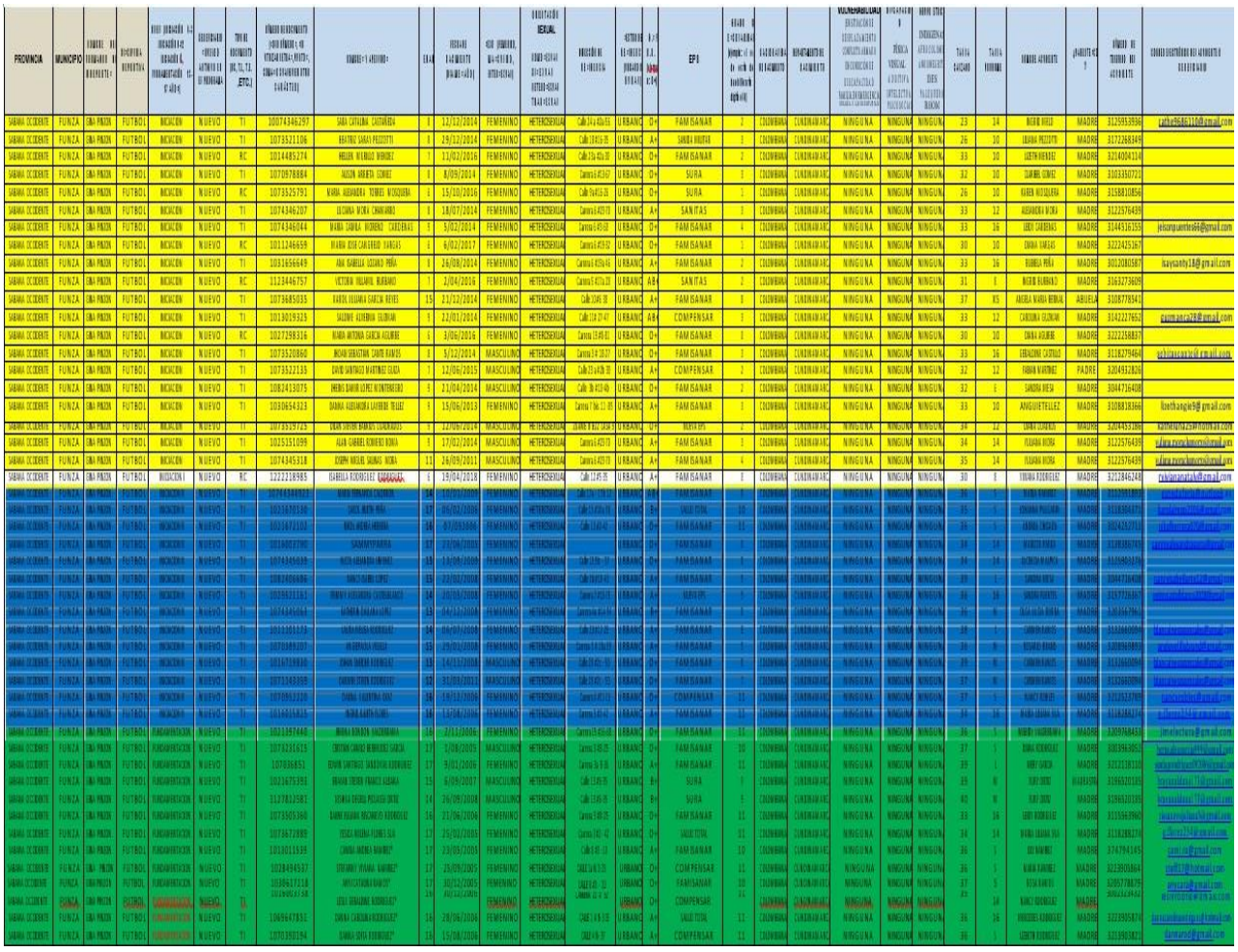
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: CHARLA	***SENSIBILIZACION***	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.	FASE INICIAL — **Predeportivos**	***CALENTAMIENTO***	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***	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.	**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



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:				**OCTUBRE**		**MUNICIPIO: FUNZA**	
LUGAR:				**FUNZA**		**HORARIO DE PRACTICA:**	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**
CLASES				**OCTUBRE**		**OCTUBRE**	
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

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION I

	NOMBRES	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	SARA CATALINA CASTAÑEDA	8	12/12/2014	FÚTBOL	25.8	1.24	60	1.30	55
2	BEATRIZ SARAY PEZZOTTI	8	29/12/2014	FÚTBOL	21.7	1.19	56	1.23	56
3	HELLEN MURILLO MENDEZ	7	11/2/2016	FÚTBOL	25.2	1.23	63	1.22	55
4	ALISON ARRIETA GOMEZ	8	8/9/2014	FÚTBOL	27.9	1.28	65	1.09	50
5	MARIA ALEJANDRA TORRES MOSQUERA	6	15/10/2016	FÚTBOL	15	1.20	62	1.20	55
6	LUCIANA MORA CHAMARRO	8	18/7/2014	FÚTBOL	30	1.31	67	1.33	55
7	MARIA CAMILA MORENO CARDENAS	9	5/2/2014	FÚTBOL	33.4	1.32	69	1.36	57
8	MARIA JOSE CANGREJO VARGAS	6	6/2/2017	FÚTBOL	26.4	1.13	58	1.18	51
9	ANA ISABELLA LOZANO PEÑA	8	26/8/2014	FÚTBOL	29.8	1.22	62	1.26	66
10	VICTORIA VILLAMIL BURBANO	7	2/4/2016	FÚTBOL	21.8	1.20	61	1.19	55
11	KAROL JULIANA GARCIA REYES	15	21/12/2014	FÚTBOL	42	1.60	78	1.60	73
12	SALOME ALVERNIA GUZMAN	9	22/1/2014	FÚTBOL	28	1.25	63	1.23	57
13	MARIA ANTONIA GARCIA AGUIRRE	6	3/06/2016	FÚTBOL	27	1.13	58	1.18	51
14	JHOAN SEBASTIAN CANTE RAMOS	8	5/12/2014	FÚTBOL	33.8	1.32	69	1.36	57
15	DAVID SANTIAGO MARTINEZ GUIZA	7	12/06/2015	FÚTBOL	25.1	1.28	65	1.25	58
16	JHEINS DAMIR LOPEZ MONTENEGRO	9	21/04/2014	FÚTBOL	34.5	1.28	65	1.09	50
17	DILAN STEVEN BARRIOS CUADRADOS	9	12/06/2014	FÚTBOL	33.6	1.29	68	1.29	60
18	ISABELLA RODRIGUEZ RODRIGUEZ	5	19/04/2018	FÚTBOL	12.29	1,09	60	1.30	50

MUNICIPIO EVALUADO:	**FUNZA**
FORMADOR:	**GINA PAOLA PINZON**

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	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	MARIA FERNANDA CALDERON	14	10/01/2009	FÚTBOL	42.1	1.51	47	1.55	61
2	CAROL JINETH PEÑA	17	06/02/2006	FÚTBOL	61,1	167	73	167	42
3	NIKOL ANDREA HERRERA	16	07/092006	FÚTBOL	54.7	1.60	80	1.57	70
4	SAMMY PARRA	17	23/06/2005	FÚTBOL	53	1.55	77	1.57	74
5	NICOL ALEJANDRA JIMENEZ	13	13/09/2009	FÚTBOL	61	165	70	165	38
6	NANCY ISABEL LOPEZ	15	22/02/2008	FÚTBOL	62,7	166	72	166	39
7	YEIMMY ALEXANDRA CASTELBLANCO	14	20/05/2008	FÚTBOL	49.7	1.45	79	1.55	67
8	KATHERIN DALLANA LOPEZ	13	04/12/2008	FÚTBOL	87.5	1.78	80	1.74	95
9	LAURA MELISA RODRIGUEZ	14	06/07/2008	FÚTBOL	42	1.44	52	1.45	71
10	ANGIE PAOLA VELILLA	15	29/01/2008	FÚTBOL	48,8	163	69	163	36
11	JOHAN SNEIDER RODRIGUEZ	13	14/11/2008	FÚTBOL	51,7	170	73	170	38
12	DARWIN STIVEN RODRIGUEZ	12	31/03/2011	FÚTBOL	62,5	164	70	164	40
13	DANNA VALENTINA DIAZ	16	19/12/2006	FÚTBOL	52.7	1.50	75	1.51	71
14	INGRID JULIETH FLORES	16	13/08/2006	FÚTBOL	72.12	1.58	68	1.59	87

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	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	JIMENA RONDON VALDERRAMA	16	2/11/2006	FUTBOL	62,3	170	80	170	28
2	CRISTIAN CAMILO BERMUDEZ GARCIA	17	1/08/2005	FUTBOL	46	141	50	141	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	46,5	169	80	169	28
5	JOSHUA DEGELL PICUASSI ORTIZ	14	26/09/2008	FUTBOL	61,5	170	80	170	27
6	DAKNE JULIANA RISCANEVO RODRIGUEZ	16	21/06/2006	FUTBOL	60,5	161	70	161	38
7	YESICA MILENA FLORES SUA	18	25/02/2005	FUTBOL	48,8	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	59,5	162	69	162	32
11	ANYI CATALINA RAMOS*	17	30/12/2005	FUTBOL	63,3	153	70	153	33
12	LESLY GERALDINE RODRIGUEZ*	16	30/12/2006	FUTBOL	66,1	158	70	158	30
13	DANNA CAROLINA RODRIGUEZ*	16	28/06/2006	FUTBOL	70,1	159	71	159	28
14	DANNA SOFIA RODRIGUEZ*	16	15/08/2006	FUTBOL	64,9	160	70	160	35

MUNICIPIO EVALUADO: FUNZA

FORMADOR: GINA PAOLA PINZON

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PRIMER SEMESTRE

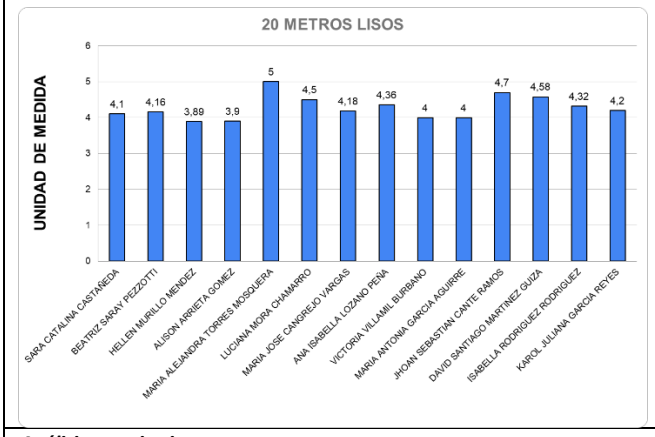
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS

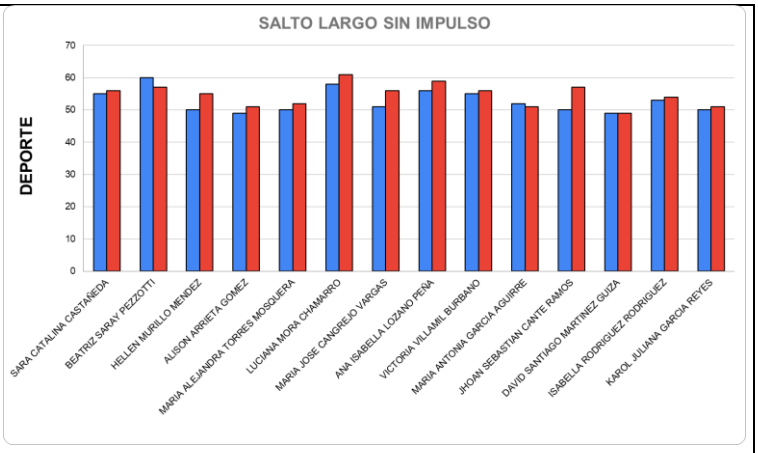
	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con 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
					1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO		
1	SARA CATALINA CASTAÑEDA	8	12/12/2014	FÚTBOL	4,1	4,1	55	56		56	50,7	54,2		54,2
2	BEATRIZ SARAY PEZZOTTI	8	29/12/2014	FÚTBOL	4,16	4,16	60	57		60	40	40,7		40,7
3	HELLEN MURILLO MENDEZ	7	11/2/2016	FÚTBOL	3,89	3,89	50	55		55	42,5	50,8		50,8
4	ALISON ARRIETA GOMEZ	8	8/9/2014	FÚTBOL	3,9	3,9	49	51		51	55,5	54,8		55,5
5	ARIA ALEJANDRA TORRES MOSQUER	6	15/10/2016	FÚTBOL	4.56	4.56	50	52		52	42,1	40,7		42,1
6	LUCIANA MORA CHAMARRO	8	18/7/2014	FÚTBOL	4,5	4,5	58	61		61	49,3	50,8		50,8
7	MARIA JOSE CANGREJO VARGAS	6	6/2/2017	FÚTBOL	4,18	4,18	51	56		56	55,6	56,5		56,5
8	ANA ISABELLA LOZANO PEÑA	8	26/8/2014	FÚTBOL	4,36	4,36	56	59		59	41	40		41
9	VICTORIA VILLAMIL BURBANO	7	2/4/2016	FÚTBOL	3.96	3.96	55	56		56	44	50		50
10	MARIA ANTONIA GARCIA AGUIRRE	6	3/06/2016	FÚTBOL	4	4	52	51		52	56	54,2		56
11	JHOAN SEBASTIAN CANTE RAMOS	8	5/12/2014	FÚTBOL	4,7	4,7	50	57		57	41,8	45,7		45,7
12	DAVID SANTIAGO MARTINEZ GUIZA	7	12/06/2015	FÚTBOL	4,58	4,58	49	49		49	49	50,8		50,8
13	ISABELLA RODRIGUEZ RODRIGUEZ	5	19/04/2018	FÚTBOL	4,32	4,32	53	54		54	51	54,8		54,8
14	KAROL JULIANA GARCIA REYES	15	21/12/2014	FÚTBOL	4,2	4,2	50	51		51	42,1	40,7		42,1

MUNICIPIO EVALUADO: FUNZA

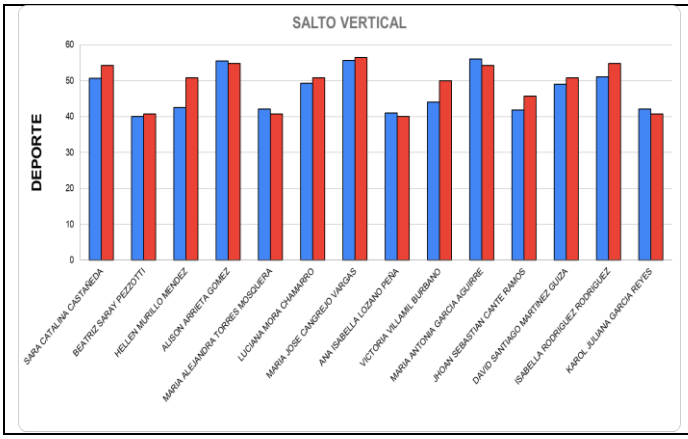
FORMADOR : GINA PAOLA PINZON



Análisis cuantitativo:
Promedio: *Dato mayor (5) Dato menor (3,89) = 4,44 Segundos*
Análisis Cualitativo: *Se puede observar que hay cierta diferencia entre el número mayor y el menor, también podemos ver queestos números son aceptables para niñas y niños de esta edad, lo que nos dice que los niños están en una buena posición deportiva en cuanto a este ejercicio.*



Análisis cuantitativo:
Promedio: *Dato mayor primer y segundo intento respectivamente (60 y 61) Dato menor primer y segundo intento respectivamente (49 y 49) = 54,5 y 55*
Análisis Cualitativo: *Se puede observar que no hay una diferencia entre el máximo número y el menor número, también podemos ver que los números mayoresson aceptables para niñas y niños de esta edad, mientras que los números menores sibien no son malos, podrían ser mejores lo que nos dice que algunos niños están en una buena posición deportiva en cuanto a este ejercicio*

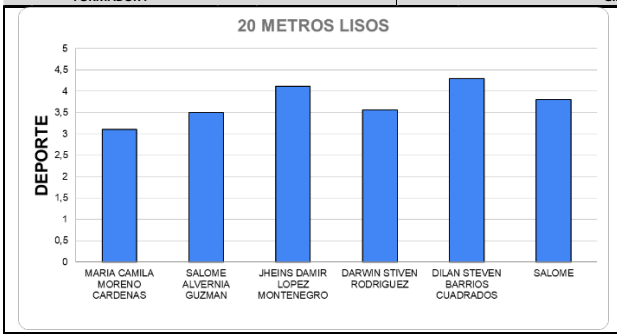


Análisis cuantitativo:
Promedio: *Dato mayor primer y segundo intento respectivamente (56) Dato menor primer y segundo intento respectivamente (40) = 48*
Análisis Cualitativo: *Se puede observar que no hay una diferencia entre el máximo número y el menor número, también podemos ver que los números mayores son aceptables para niñas y niños de esta edad, mientras que los números menores si bien no son malos, podrían ser mejores lo que nos dice que algunos niños están en una buena posición deportiva en cuanto a este ejercicio*

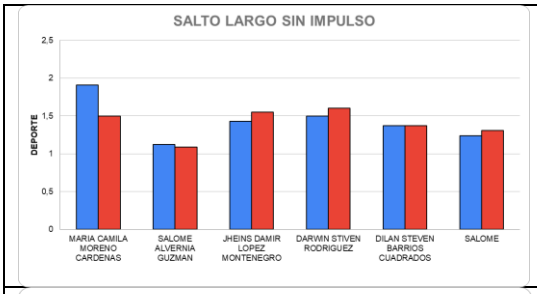
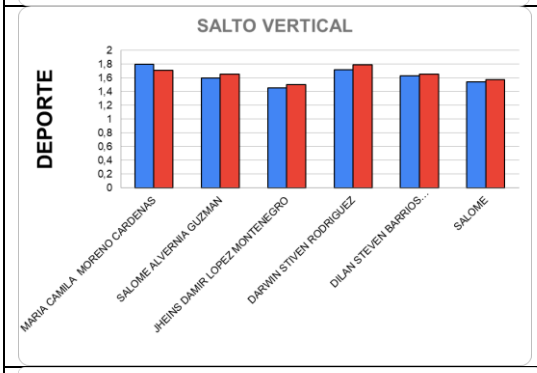
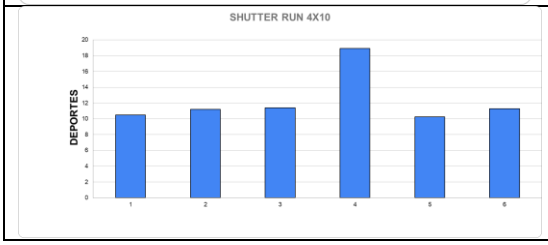
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PRIMER SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 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 unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (1,20) 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 (1,20,5) 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	3,1	3,1	1,91	1,5		1,91	1,8	1,71		1,8	10,5	10,5
2	SALOME ALVERNIA GUZMAN	9	22/1/2014	FÚTBOL	3,5	3,5	1,12	1,09		1,12	1,6	1,65		1,65	11,2	11,2
3	JHEINS DAMIR LOPEZ MONTENEGRO	9	21/04/2014	FÚTBOL	4,12	4,12	1,43	1,55		1,55	1,45	1,5		1,5	11,4	11,4
4	DARWIN STIVEN RODRIGUEZ	12	31/03/2011	FÚTBOL	3,56	3,56	1,5	1,6		1,6	1,72	1,79		1,79	18,9	18,9
5	DILAN STEVEN BARRIOS CUADRADOS	9	12/06/2014	FÚTBOL	4,3	4,3	1,37	1,37		1,37	1,63	1,65		1,65	10,25	10,25
6	SALOME	9	22/1/2014	FÚTBOL	3,8	3,8	1,24	1,31		1,31	1,54	1,57		1,57	11,28	11,28
	MUNICIPIO EVALUADO:				**FUNZA**											
	FORMADOR :				**GINA PAOLA PINZON**											



Análisis cuantitativo:
Promedio: *Dato mayor y menor del Único intento (4,3) y (3,1)*
Análisis Cualitativo: *Se puede observar que no hay una diferencia grande entre el máximo número y el menor número, también podemos ver que los números mayores y menores son aceptables para niñas y niños de esta edad, lo que nos dice que están en una buena posición deportiva en cuanto a este ejercicio*

	***Análisis cuantitativo:*** ***Promedio:*** *Dato mayor primer y segundo intento respectivamente (1,91) Dato menor primer y segundo intento respectivamente (1,6) = 1,75* ***Análisis Cualitativo:*** *Se puede observar que no hay una diferencia entre el máximo número y el menor número, también podemos ver que los números mayores son aceptables para niñas y niños de esta edad, mientras que los números menores sibien no son malos, podrían ser mejores lo que nos dice que algunos niños están en una buena posición deportiva en cuanto a este ejercicio*
	***Análisis cuantitativo:*** ***Promedio:*** *Dato mayor primer y segundo intento respectivamente (2,68 y 2,76) Datomenor primer y segundo intento respectivamente (2,15 y 2,12) = 2,41 y 2,44* ***Análisis Cualitativo:*** *Se puede observar que no hay una gran diferencia entre el máximo número y el menor número, también podemos ver que los números son aceptables para niñas y niños de esta edad lo que nos dice que están en una buena posición deportiva en cuanto a este ejercicio*
	***Análisis cuantitativo:*** ***Promedio:*** *Dato mayor primer y segundo intento respectivamente (15) Dato menor primer y segundo intento respectivamente (11) = 13* ***Análisis Cualitativo:*** *Se puede observar que no hay una gran diferencia entre el máximo número y el menor número, también podemos ver que los números son aceptables para niñas y niños de esta edad lo que nos dice que están en una buena posición deportiva en cuanto a este ejercicio*

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

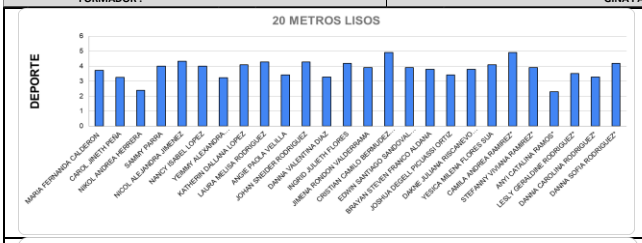
PRIMER SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 13 A 17 AÑOS

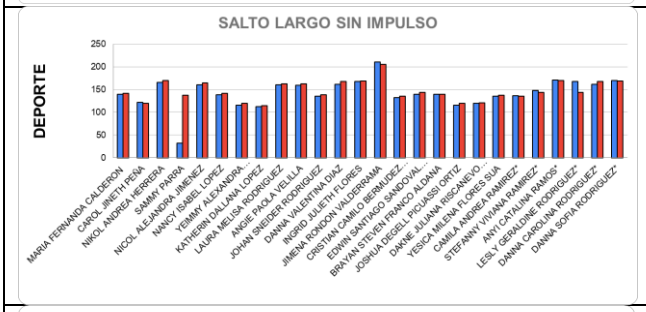
	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con 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	140	142		142	2,5	2,38		2,5	14,71	14,71
2	CAROL JINETH PEÑA	17	06/02/2006	FÚTBOL	3,25	3,25	122	120		122	2,63	2,12		2,63	11,43	11,43
3	NIKOL ANDREA HERRERA	16	07/092006	FÚTBOL	2,39	2,39	166	170		170	2,2	2,7		2,7	12	12
4	SAMMY PARRA	17	23/06/2005	FÚTBOL	4,01	4,01	32	137		137	2,2	2,14		2,2	12,99	12,99
5	NICOL ALEJANDRA JIMENEZ	13	13/09/2009	FÚTBOL	4,32	4,32	160	165		165	2,65	2,76		2,76	13,01	13,01
6	NANCY ISABEL LOPEZ	15	22/02/2008	FÚTBOL	4	4	139	142		142	2,68	2,38		2,68	14,71	14,71
7	YEIMMY ALEXANDRA CASTELBLANCO	14	20/05/2008	FÚTBOL	3,24	3,24	116	120		120	2,55	2,12		2,55	11,43	11,43
8	KATHERIN DALLANA LOPEZ	13	04/12/2008	FÚTBOL	4,1	4,1	112	115		115	2,3	2,48		2,48	11,7	11,7
9	LAURA MELISA RODRIGUEZ	14	06/07/2008	FÚTBOL	4,28	4,28	160	163		163	2,15	2,7		2,7	12,99	12,99
10	ANGIE PAOLA VELILLA	15	29/01/2008	FÚTBOL	3,42	3,42	159	163		163	2,19	2,28		2,28	11,01	11,01
11	JOHAN SNEIDER RODRIGUEZ	13	14/11/2008	FÚTBOL	4,27	4,27	135	139		139	2,35	2,27		2,35	11,37	11,37
12	DANNA VALENTINA DIAZ	16	19/12/2006	FÚTBOL	3,28	3,28	162	168		168	2,4	2,7		2,7	12	12
13	INGRID JULIETH FLORES	16	13/08/2006	FÚTBOL	4,18	4,18	168	169		169	2,17	2,6		2,6	11,37	11,37
14	JIMENA RONDON VALDERRAMA	16	2/11/2006	FÚTBOL	3,9	3,9	210	205		210	2,17	2,5		2,5	13,05	13,05
15	CRISTIAN CAMILO BERMUDEZ GARCIA	17	1/08/2005	FÚTBOL	4,9	4,9	132	135		135	2,3	2,33		2,33	12,89	12,89
16	EDWIN SANTIAGO SANDOVAL RODRGIUEZ	17	9/01/2006	FÚTBOL	3,91	3,91	140	144		144	2,15	2,22		2,22	11,43	11,43
17	BRAYAN STEVEN FRANCO ALDANA	15	6/09/2007	FÚTBOL	3,8	3,8	140	140		140	2,65	2,17		2,65	13,32	13,32
18	JOSHUA DEGELL PICUASSI ORTIZ	14	26/09/2008	FÚTBOL	3,41	3,41	116	120		120	2,15	2,33		2,33	13,85	13,85
19	DAKNE JULIANA RISCANEVO RODRIGUEZ	16	21/06/2006	FÚTBOL	3,8	3,8	120	121		121	2,65	2,5		2,65	13,05	13,05
20	YESICA MILENA FLORES SUA	18	25/02/2005	FÚTBOL	4,1	4,1	135	137		137	2,68	2,14		2,68	12,89	12,89
21	CAMILA ANDREA RAMIREZ*	17	23/05/2005	FÚTBOL	4,92	4,92	136	135		136	2,3	2,33		2,33	11,43	11,43
22	STEFANNY VIVIANA RAMIREZ*	17	25/09/2005	FÚTBOL	3,9	3,9	148	144		148	2,15	2,22		2,22	13,32	13,32
23	ANYI CATALINA RAMOS*	17	30/12/2005	FÚTBOL	2,3	2,3	171	170		171	2,65	2,7		2,7	13,85	13,85
24	LESLY GERALDINE RODRIGUEZ*	16	30/12/2006	FÚTBOL	3,5	3,5	168	144		168	2,15	2,22		2,22	11,37	11,37
25	DANNA CAROLINA RODRIGUEZ*	16	28/06/2006	FÚTBOL	3,28	3,28	161	168		168	2,65	2,7		2,7	13,05	13,05
26	DANNA SOFIA RODRIGUEZ*	16	15/08/2006	FÚTBOL	4,18	4,18	170	169		170	2,68	2,6		2,68	12,89	12,89

MUNICIPIO EVALUADO: FUNZA

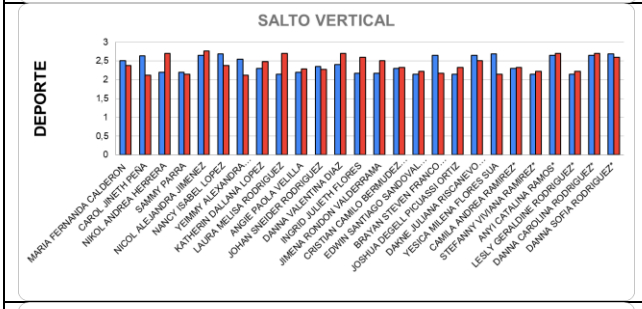
FORMADOR : GINA PAOLA PINZON



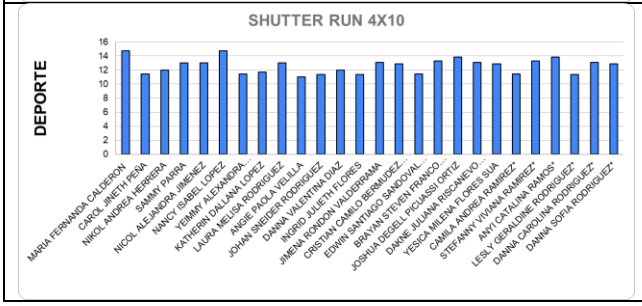
Análisis cuantitativo:
Promedio: *Dato mayor (4,92) y dato menor (2,3) = 3,61*
Análisis Cualitativo: *Se puede observar que no hay una gran diferencia entre el máximo número y el menor número, también podemos ver que los números son aceptables para niñas y niños de esta edad lo que nos dice que están en una buena posición deportiva en cuanto a este ejercicio*



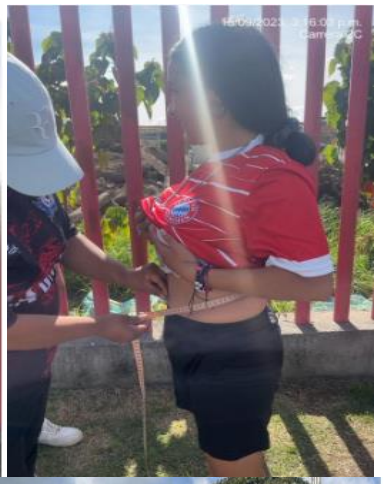
Análisis cuantitativo:
Promedio: *Dato mayor primer y segundo intento respectivamente (210 y 205) Datomenor primer y segundo intento respectivamente (112 y 115) = 203 y 113,5*
Análisis Cualitativo: *Se puede observar que hay una diferencia considerable entre el máximo número y el menor número, también podemos ver que los números mayores son aceptables para niñas y niños de esta edad, mientras que los números menores si bien no son malos, podrían ser mejores lo que nos dice que algunos niños están en una buena posición deportiva en cuanto a este ejercicio*



Análisis cuantitativo:
Promedio: *Dato mayor primer y segundo intento respectivamente (2,68 y 2,70) Datomenor primer y segundo intento respectivamente (2,15 y 2,12) = 2,69 y 213,5*
Análisis Cualitativo: *Se puede observar que no hay una diferencia considerable entre el máximo número y el menor número, también podemos ver que los números mayores son aceptables para niñas y niños de esta edad, lo que nos dice que están en una buena posición deportiva en cuanto a este ejercicio*



Análisis cuantitativo:
Promedio: *Dato mayor (14,71) y dato menor (11,37) = 13,01*
Análisis Cualitativo: *Se puede observar que no hay una gran diferencia entre el máximo número y el menor número, también podemos ver que los números son aceptables para niñas y niños de esta edad lo que nos dice que están en una buena posición deportiva en cuanto a este ejercicio*



15/09/2023, 2:51:35 p.m.
Carrera 2C

15/09/2023, 3:09:17 p.m.
Carrera 2C

15/09/2023, 3:08:57 p.m.

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, 2 de octubre 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 septiembre 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

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

Powered by CamScanner

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	[illegible]	[illegible]	Sathue Sai	X	[illegible]
2	[illegible]	[illegible]	Mundoulada	X	[illegible]
3	[illegible]	[illegible]	Cero	X	[illegible]
4	[illegible]	[illegible]	Leonardo de	X	[illegible]
5	[illegible]	[illegible]	Gaia Paola	X	[illegible]
6	[illegible]	[illegible]	Departamento	X	[illegible]
7	[illegible]	[illegible]	Departamento	X	[illegible]
8	[illegible]	[illegible]	La Cara	X	[illegible]
9	[illegible]	[illegible]	Jesualeria	X	[illegible]
10	[illegible]	[illegible]	La Cara	X	[illegible]
11	[illegible]	[illegible]	La Cara	X	[illegible]
12	[illegible]	[illegible]	La Cara	X	[illegible]
13	[illegible]	[illegible]	La Cara	X	[illegible]
14	[illegible]	[illegible]	La Cara	X	[illegible]
15	[illegible]	[illegible]	La Cara	X	[illegible]
16	[illegible]	[illegible]	La Cara	X	[illegible]
17	[illegible]	[illegible]	La Cara	X	[illegible]
18	[illegible]	[illegible]	La Cara	X	[illegible]
19	[illegible]	[illegible]	La Cara	X	[illegible]
20	[illegible]	[illegible]	La Cara	X	[illegible]
21	[illegible]	[illegible]	Dora	X	[illegible]
22	[illegible]	[illegible]	La Cara	X	[illegible]
23	[illegible]	[illegible]	Santa Ana	X	[illegible]
24	[illegible]	[illegible]	Departamento	X	[illegible]
25	[illegible]	[illegible]	La Cara	X	[illegible]
26	[illegible]	[illegible]	La Cara	X	[illegible]
27	[illegible]	[illegible]	La Cara	X	[illegible]
28	[illegible]	[illegible]	La Cara	X	[illegible]
29	[illegible]	[illegible]	La Cara	X	[illegible]
30	[illegible]	[illegible]	La Cara	X	[illegible]
31	[illegible]	[illegible]	La Cara	X	[illegible]
32	[illegible]	[illegible]	La Cara	X	[illegible]
33	[illegible]	[illegible]	La Cara	X	[illegible]
34	[illegible]	[illegible]	La Cara	X	[illegible]
35	[illegible]	[illegible]	La Cara	X	[illegible]
36	[illegible]	[illegible]	La Cara	X	[illegible]
37	[illegible]	[illegible]	La Cara	X	[illegible]
38	[illegible]	[illegible]	La Cara	X	[illegible]
39	[illegible]	[illegible]	La Cara	X	[illegible]
40	[illegible]	[illegible]	La Cara	X	[illegible]
41	[illegible]	[illegible]	La Cara	X	[illegible]

NOMBRE COORDINADOR MUNICIPAL:
CORREO ELECTRONICO

EL INFORME DEBE IR EN UN ARCHIVO ANEXO EN L SECOPII

OBLIGACION 13 PDF ANEXO NO 13 REUNIONES

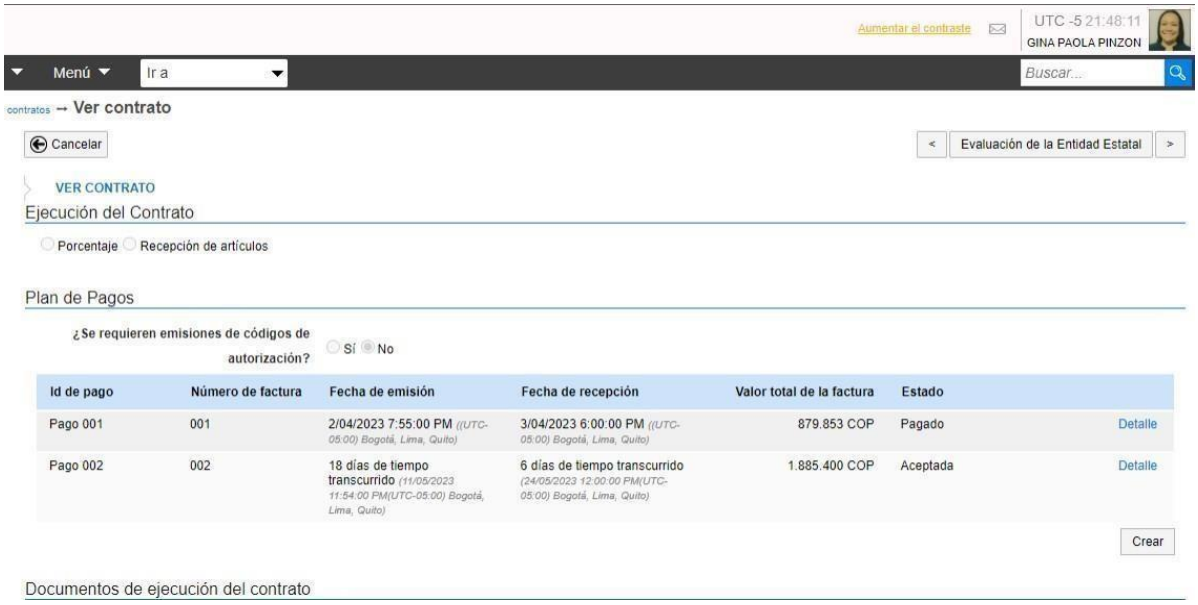
COLOCAR COLLAGE DE 6 FOTOS DE TODAS LAS REUNIONES, APOYOS Y CAPACITACIONES.

OBLIGACION 14 PDF ANEXO NO 14 FIUD

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

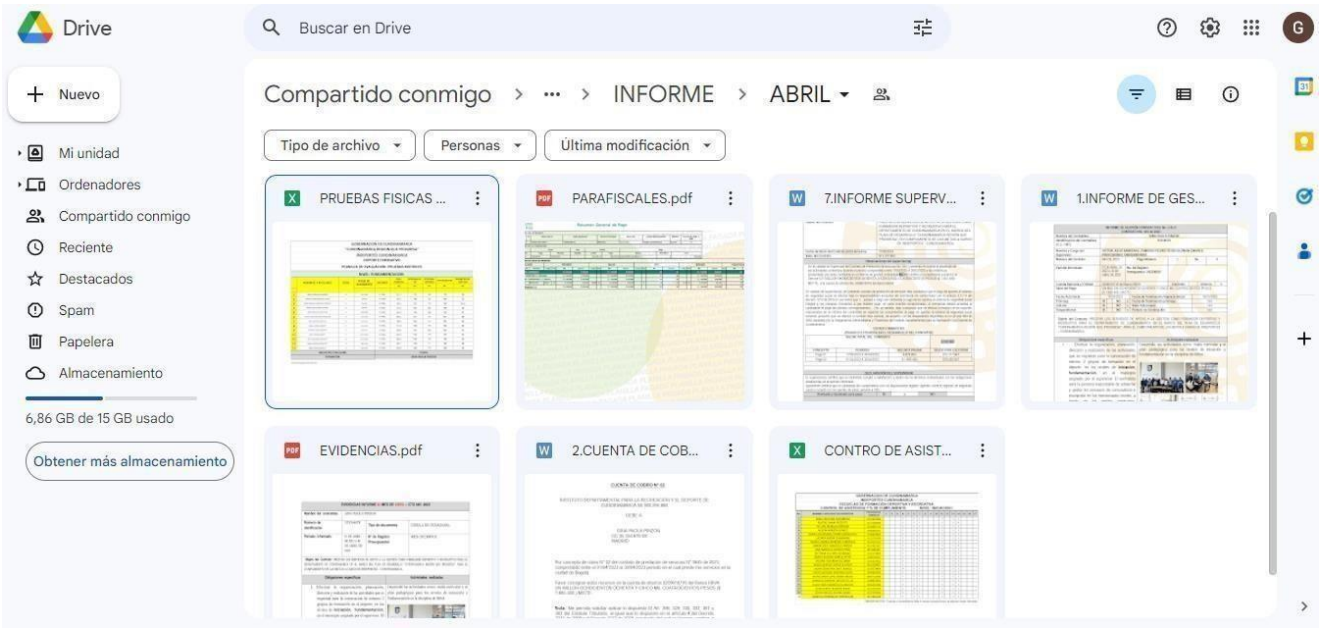
OBLIGACION 15 PDF ANEXO NO 15 SECOPII

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: 08 DE SEPTIEMBRE DE 2023, FURATENA, FUNZA CUNDINAMARCA.	**FECHA Y LUGAR: 07 DE SEPTIEMBRE DE 2023, FURATENA, FUNZA CUNDINAMARCA.**
FECHA Y LUGAR: 08 DE SEPTIEMBRE DE 2023, FURATENA, FUNZA CUNDINAMARCA.	**FECHA Y LUGAR: 08 DE SEPTIEMBRE DE 2023, FURATENA, FUNZA CUNDINAMARCA.**

INICIACION 2	
FECHA Y LUGAR: 08 DE SEPTIEMBRE DE 2023, FURATENA, FUNZA CUNDINAMARCA.	**FECHA Y LUGAR: 08 DE SEPTIEMBRE DE 2023, FURATENA, FUNZA CUNDINAMARCA.**
FECHA Y LUGAR: 08 DE SEPTIEMBRE DE 2023, FURATENA, FUNZA CUNDINAMARCA.	**FECHA Y LUGAR: 08 DE SEPTIEMBRE DE 2023, FURATENA, FUNZA CUNDINAMARCA.**

FUNDAMENTACION	
FECHA Y LUGAR: 08 DE SEPTIEMBRE DE 2023, FURATENA, FUNZA CUNDINAMARCA.	**FECHA Y LUGAR: 08 DE SEPTIEMBRE DE 2023, FURATENA, FUNZA CUNDINAMARCA.**

FECHA Y LUGAR: 08 DE SEPTIEMBRE DE 2023, FURATENA, FUNZA CUNDINAMARCA.	**FECHA Y LUGAR: 08 DE SEPTIEMBRE DE 2023, FURATENA, FUNZA CUNDINAMARCA.**