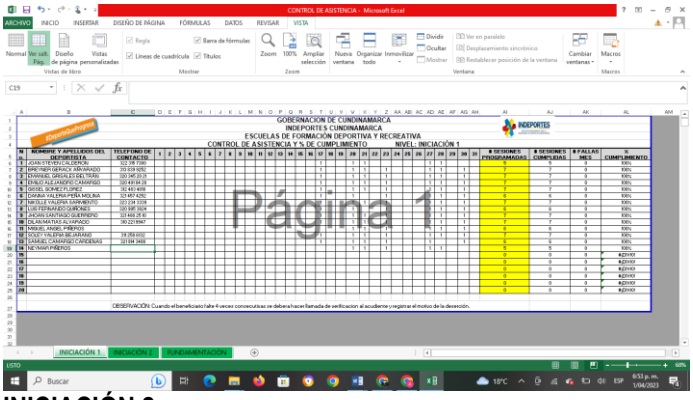
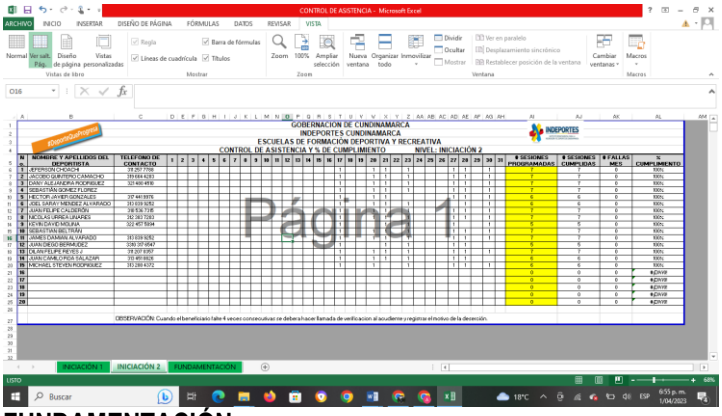
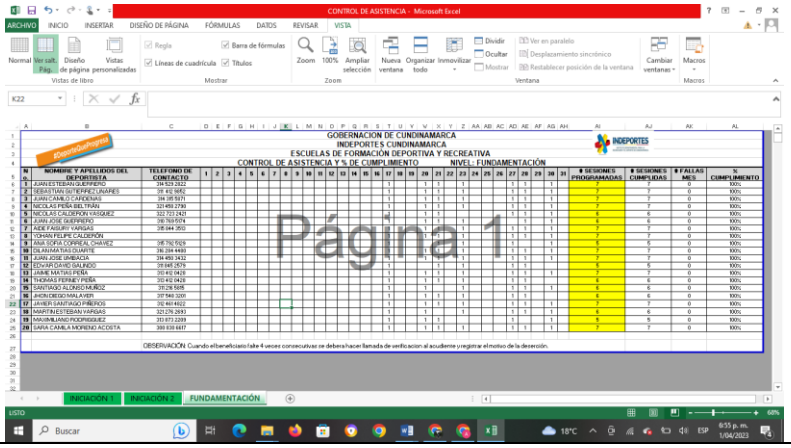
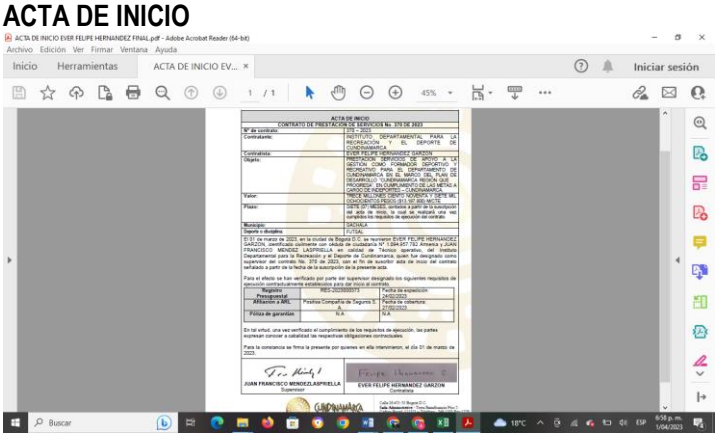
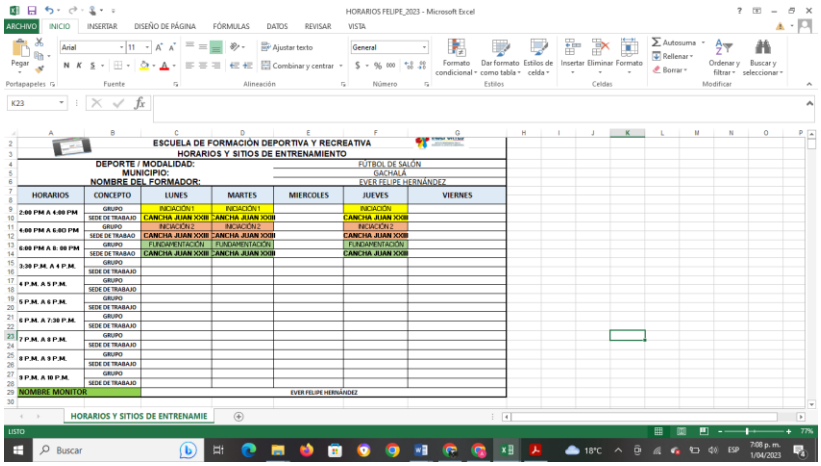
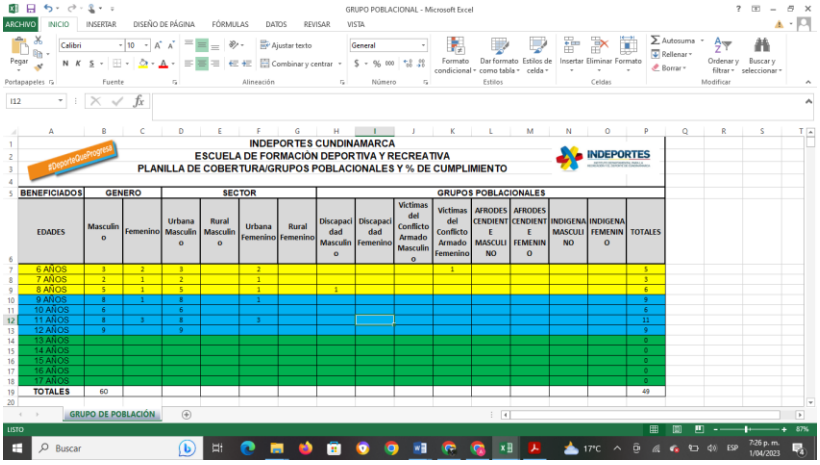
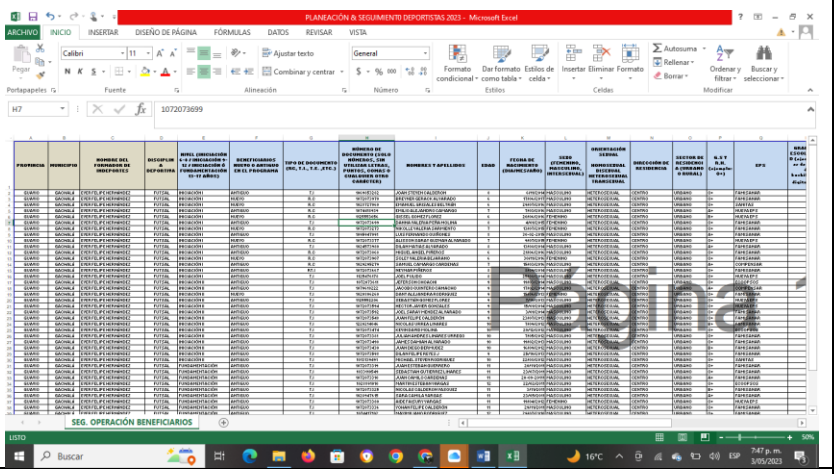
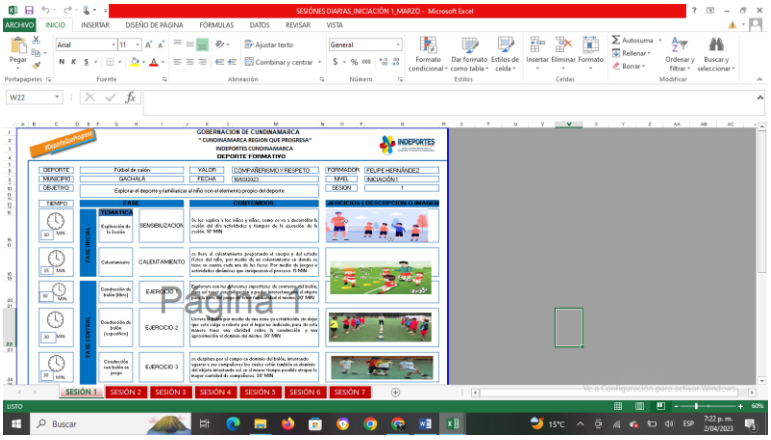
EVIDENCIAS INFORME 07 MES DE SEPTIEMBRE - CTO 370 -2023			
Nombre del contratista	EVER FELIPE HERNÁNDEZ GARZÓN		
Número de identificación	1094957782	**Tipo de documento**	Cedula de ciudadanía
Período informado	01 DE SEPTIEMBRE 2023 AL 30 DE SEPTIEMBRE 2023	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2023000373DE 24/02/2023
Objeto del Contrato: PRESTACIÓN SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA.			

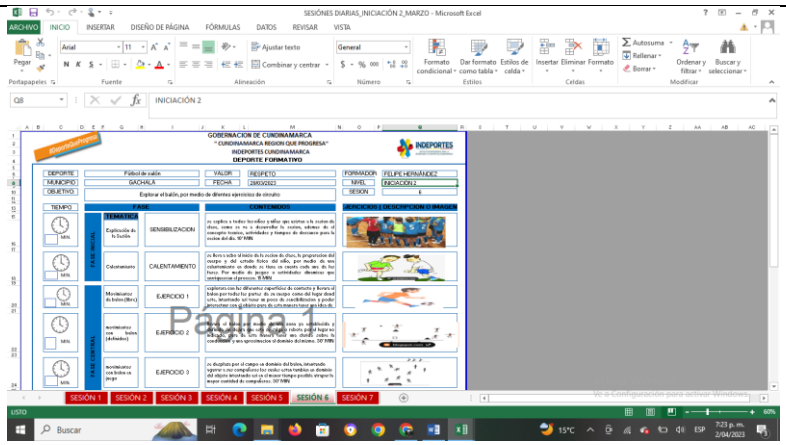
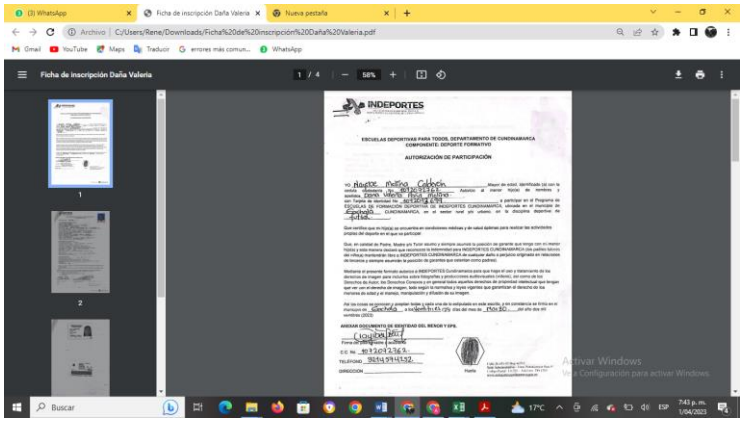
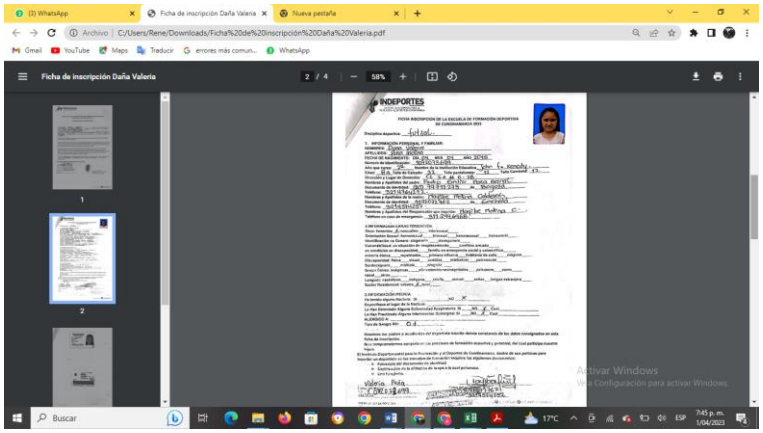
Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:**
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio 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 en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	**POSTER DE LA PROMOCIÓN DE ESCUELA DE FORMACIÓN FUTSAL**  **INCENTIVANDO, PROMIOVIENDO A LOS NIÑOS Y NIÑAS PERTENECER A LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE FÚTBOL DE SALÓN** 

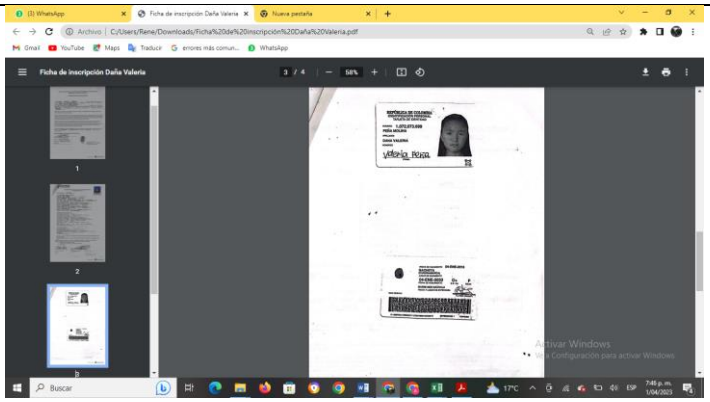
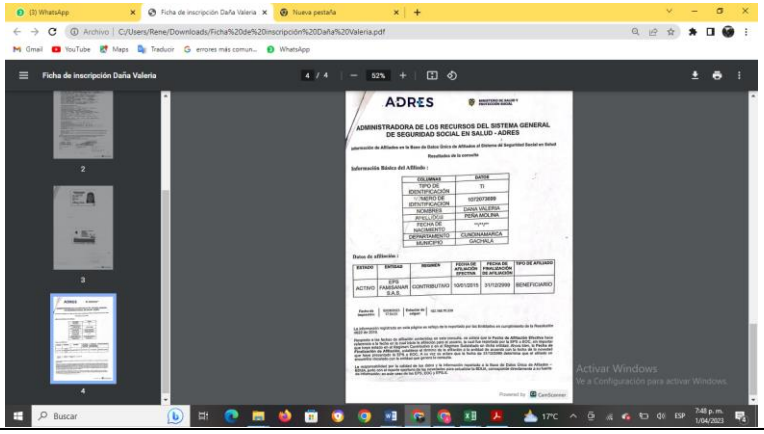
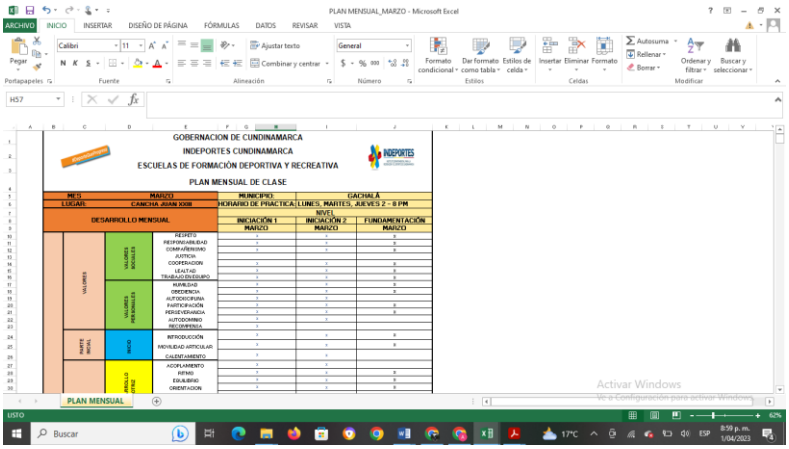
2. Realizar la inscripción, y registro de asistencia de los beneficiarios que participan en la escuela de formación, por cada una de las sesiones máximo (24h) después de ejecutadas las mismas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad	**ANEXO 1: ASISTENCIA POR CATEGORÍA** **INICIACIÓN 1**  **INICIACIÓN 2**  **FUNDAMENTACIÓN** 
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,	**ANEXO 2:** **ACTA DE INICIO** 

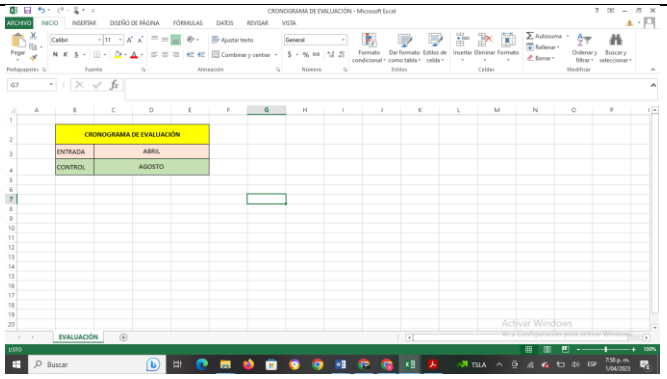
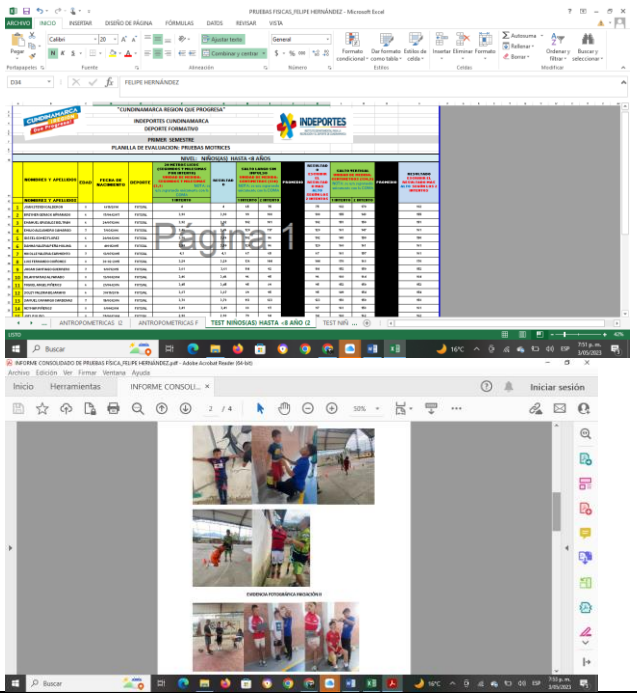
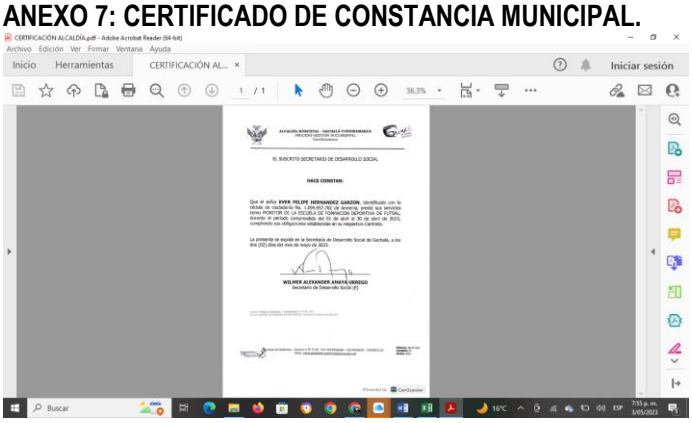
especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	**HORARIOS**  ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTE / MODALIDAD: FÚTBOL DE SALÓN MUNICIPIO: GACHALÁ NOMBRE DEL FORMADOR: EVER FELIPE HERNÁNDEZ HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIE
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.	**ANEXO 3: EVIDENCIA FOTOGRÁFICA (INICIACIÓN 1, INICIACIÓN 2 Y FUNDAMENTACIÓN** **INICIACIÓN 1**  **INICIACIÓN 2**  **FUNDAMENTACIÓN** 

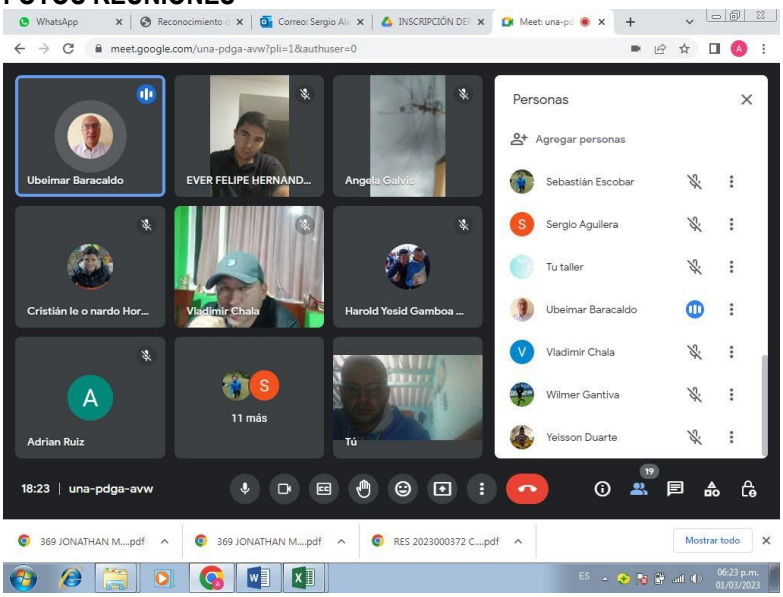
5. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas 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.	**ANEXO 4: COBERTURA POBLACIONAL** **- CONTROL Y SEGUIMIENTO DE BENEFICIARIOS** Realice apertura de inscripciones donde presenté para el mes de marzo la siguiente población: 14 de **iniciación 1**, 15 de **iniciación 2** y 20 de **fundamentación** y proyecté trabajo de convocatoria para seguir anotando un número de deportistas significativos a la escuela de formación de FUTSAL de Gachalá.  INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO INDEPORTES BENEFICIADOS / GENERO / SECTOR / GRUPOS POBLACIONALES EDADES / Masculino / Femenino / Urbana Masculino / Rural Masculino / Urbana Femenino / Rural Femenino / Discapacidad Masculino / Discapacidad Femenino / Victimas del Conflicto Armado Masculino / Victimas del Conflicto Armado Femenino / AFRODESCENDIENTE MASCULINO / AFRODESCENDIENTE FEMENINO / INDIGENA MASCULINO / INDIGENA FEMENINO / TOTALES 6 AÑOS 3 2 3 2 1 5 7 AÑOS 2 1 2 1 3 8 AÑOS 5 1 5 1 1 6 9 AÑOS 8 1 8 1 9 10 AÑOS 6 6 6 11 AÑOS 8 3 8 3 11 12 AÑOS 9 9 9 13 AÑOS 0 14 AÑOS 0 15 AÑOS 0 16 AÑOS 0 17 AÑOS 0 TOTALES 60 49 GRUPO DE POBLACIÓN  PLANEACIÓN & SEGUIMIENTO DEPORTISTAS 2023 - Microsoft Excel SEG. OPERACIÓN BENEFICIARIOS
6. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	Utilicé en la publicidad enviada a la comunidad, la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca, con el fin de dar a conocer que la institución nombrada anteriormente es quien da a conocer a gran cabalidad dicho deporte en la región, haciendo así un buen uso institucional, de igual manera porte adecuadamente el uniforme e instintivos en los lugares de entrenamiento, apertura de inscripciones y ante la sociedad, dejando una buena reseña y ejemplo.

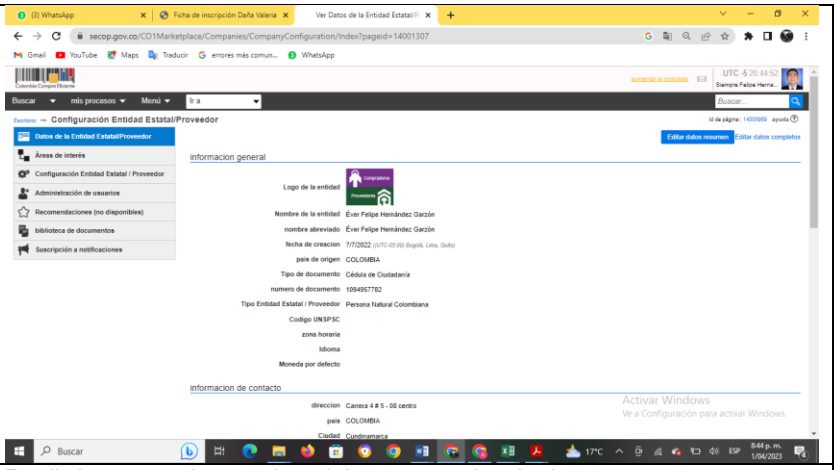
	  
7. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 sesiones de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día	Presenté planeaciones diarias del mes de Agosto y proyecte el mes de Septiembre para cada categoría. **ANEXO 5: SESIONES DE OCTUBRE** 

(máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	
8. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	Realicé y oficialice la inscripción de 49 deportistas, los cuales 40 de ellos entregaron 4 documentos. - **CONSENTIMIENTO INFORMADO**  - **FICHA DE INSCRIPCIÓN**  - **FOTOCOPIA DE TARJETA DE IDENTIDAD**

	 - **FOTOCOPIA DE LA EPS** 
9. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor y plataforma hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	Entregué planeación mensual correspondiente al mes de SEPTIEMBRE con sus respectivos temas generales, dividiendo sus tres categorías: iniciación 1, iniciación 2 y fundamentación. Así mismo proyecté y entregué la planeación mensual correspondiente al mes de Abril, dichas planeaciones se realizaron y se entregaron según lo acordado. **ANEXO 6: PLAN MENSUAL OCTUBRE**  GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE MES MARZO MUNICIPIO GACHALA LUGAR CANCHA JUAN XXIII HORARIO DE PRACTICA LUNES, MARTES, JUEVES 2 – 8 PM NIVEL DESARROLLO MENSUAL INICIACIÓN 1 MARZO INICIACIÓN 2 MARZO FUNDAMENTACIÓN MARZO VALORES SOCIALES: RESPETO, RESPONSABILIDAD, COMPAÑERISMO, JUSTICIA, COOPERACION, LEALTAD, TRABAJO EN EQUIPO VALORES PERSONALES: HUMILDAD, OBEDIENCIA, AUTODISCIPLINA, PARTICIPACIÓN, PERSEVERANCIA, AUTOCONTROL, RECOMPENSA PARTE INICIAL: INICIO: INTRODUCCIÓN, MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO PARTE FINAL: ANALISIS CRITICO: ACOPLAMIENTO, RITMO, EQUILIBRIO, ORIENTACION PLAN MENSUAL
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	Proyecté la segunda toma y la realización de las evaluaciones de los deportistas que están participando en la escuela de formación FUTSAL en el municipio de Gachalá, estas pruebas se realizarán en las fechas del 11 al 15 de septiembre.

estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	 
11. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	Me acerque a las instalaciones de la secretaria de desarrollo social de la alcaldía el día 29 de Septiembre del año 2023, para realizar la firma del certificado de prestación de servicios como formador deportivo de la escuela de formación deportiva de FUTSAL; por lo tanto este dicho certificado lo escanee y lo guarde para dicha entrega de este informe. El cual consta que ya me presenté ante el municipio de Gachalá y que sigo los procesos de inscripción y apoyo a los diferentes eventos deportivos, culturales del municipio de Gachalá. **ANEXO 7: CERTIFICADO DE CONSTANCIA MUNICIPAL.** 

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.	Asitì a la capacitación en Bogotà de la LEY 2210 del 2022, del entrenador deportivo. 
13. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	**Asistí a las siguientes reuniones** **FOTOS REUNIONES** 
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.	Diligencié y realicé el curso emanado por el área administrativa y financiera el formato único de inventario documental (FUID) donde el certificado esta en evidencias del informe.
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).	Realice y presenté los documentos requeridos y presentados previamente por el gestor de zona Alex Urrego hacia la plataforma del SECOP II.

	
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	Realicé entrega al supervisor del contrato y demás documentos que soportan el buen desarrollo de entrenamientos y sesiones de clases presenciales o video llamadas para la consecución y desarrollo del informe final. Proyecté que al final de mi contrato, realizaré la entrega del informe final correspondiente para esta obligación. Entregué y cargué al drive los documentos solicitados por los supervisores de la dependencia a la cual pertenezco INDEPORTES CUNDINAMARCA.

EVER FELIPE HERÁNDEZ GARZÓN
C.C. 1.094.957.782 DE ARMENIA QUINDIO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: INICIACIÓN 1

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	JOAN STEVEN CALDERON	322 315 7380	1			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				13	13	0	100%
2	BREYNER GERACK AÑVARADO	313 839 9252	1			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				13	13	0	100%
3	EMANUEL GRISALES BELTRÀN	320 345 20 21	1			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				13	13	0	100%
4	EMILIO ALEJANDRO CAMARGO	320 491 04 20	1			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				13	13	0	100%
5	GISSEL GOMEZ FLOREZ	312 483 4010	1			1			1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
6	DANNA VALERIA PEÑA MOLINA	321 457 4252	1			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				13	13	0	100%
7	NIKOLLE VALERIA SARMIENTO	323 234 3339	1			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1						12	12	0	100%
8	LUIS FERNANDO QUIÑONES	320 995 3824	1			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				13	13	0	100%
9	JHOAN SANTIAGO GUERRERO	321 480 25 10	1			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				13	13	0	100%
10	DILAN MATIAS ALVARADO	310 221 9947	1			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				13	13	0	100%
11	MIGUEL ANGEL PIÑEROS		1			1	1		1				1	1						1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
12	SOLEY VALERIA BEJARANO	311 258 6132	1			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				13	13	0	100%
13	SAMUEL CAMARGO CARDENAS	321 914 3488	1			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				13	13	0	100%
14	NEYMAR PIÑEROS		1			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				13	13	0	100%
15	JOEL PULIDO		1			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				13	13	0	100%
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

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

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: INICIACIÓN 2

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	JEFERSON CHOACHI	311 257 7788	1			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				13	13	0	100%
2	JACOBO QUINTERO CAMACHO	319 664 4283	1			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				13	13	0	100%
3	DANY ALEJANDRA RODRIGUEZ	321 480 4510	1			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				13	13	0	100%
4	SEBASTIÁN GOMEZ FLOREZ		1			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				13	13	0	100%
5	HECTOR JAVIER GONZALES	317 441 9976	1			1			1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
6	JOEL SARAY MENDEZ ALVARADO	313 839 9252	1			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				13	13	0	100%
7	JUAN FELIPE CALDERÓN	310 536 7315	1			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1						12	12	0	100%
8	NICOLAS URREA LINARES	312 383 7203	1			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				13	13	0	100%
9	KEVIN DAVID MOLINA	322 457 5094	1			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				13	13	0	100%
10	SEBASTIAN BELTRÁN		1			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				13	13	0	100%
11	JAMES DAMIAN ALVARADO	313 839 9252	1			1	1		1				1	1						1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
12	JUAN DIEGO BERMUDEZ	3310 317 6547	1			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				13	13	0	100%
13	DILAN FELIPE REYES J	311 207 0357	1			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				13	13	0	100%
14	JUAN CAMILO ROA SALAZAR	313 451 0826	1			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				13	13	0	100%
15	MICHAEL STEVEN RODRIGUEZ	313 200 4372	1			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				13	13	0	100%
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

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



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



No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	JUAN ESTEBAN GUERRERO	314 529 2822	1			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				13	13	0	100%
2	SEBASTIAN GUTIERREZ LINARES	311 412 9852	1			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				13	13	0	100%
3	JUAN CAMILO CARDENAS	314 315 5871	1			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				13	13	0	100%
4	NICOLAS PEÑA BELTRÁN	321 458 2790	1			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				13	13	0	100%
5	NICOLAS CALDERON VASQUEZ	322 723 2421	1			1			1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
6	JUAN JOSE GUERRERO	310 769 5174	1			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				13	13	0	100%
7	AIDE FAISURY VARGAS	315 844 3513	1			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1						12	12	0	100%
8	YOHAN FELIPE CALDERÒN	310 836 6753	1			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				13	13	0	100%
9	ANA SOFIA CORREAL CHAVEZ	315 792 5129	1			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				13	13	0	100%
10	DILAN MATIAS DUARTE	316 284 4480	1			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				13	13	0	100%
11	JUAN JOSE UMBACIA	314 450 3432	1			1	1		1				1	1						1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
12	EDWAR DAVID GALINDO	311 845 2579	1			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				13	13	0	100%
13	JAIME MATIAS PEÑA	313 412 0428	1			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				13	13	0	100%
14	THOMAS FERNEY PEÑA	313 412 0428	1			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				13	13	0	100%
15	SANTIAGO ALONSO MUÑOZ	311 216 5815	1			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				13	13	0	100%
16	JHON DIEGO MALAVER	317 548 3201																																0	0	0	#¡DIV/0!
17	JAVIER SANTIAGO PIÑEROS	312 461 4822																																0	0	0	#¡DIV/0!
18	MARTIN ESTEBAN VARGAS	321 276 2693																																0	0	0	#¡DIV/0!
19	MAXIMILIANO RODRIGGUEZ	313 873 2209																																0	0	0	#¡DIV/0!
20	SARA CAMILA MORENO ACOSTA	300 830 6617																																0	0	0	#¡DIV/0!

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

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	3	2	3		2					1					5
7 AÑOS	2	1	2		1										3
8 AÑOS	5	1	5		1		1								6
9 AÑOS	8	1	8		1										9
10 AÑOS	6		6												6
11 AÑOS	8	3	8		3										11
12 AÑOS	9		9												9
13 AÑOS															0
14 AÑOS															0
15 AÑOS															0
16 AÑOS															0
17 AÑOS															0
TOTALES	60														49



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

DEPORTE / MODALIDAD: FÚTBOL DE SALÓN
MUNICIPIO: GACHALÁ
NOMBRE DEL FORMADOR: EVER FELIPE HERNÁNDEZ

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2:00 PM A 4:00 PM	GRUPO	INICIACIÓN 1	INICIACIÓN 1		INICIACIÓN	
	SEDE DE TRABAJO	CANCHA JUAN XXIII	CANCHA JUAN XXIII		CANCHA JUAN XXIII	
4:00 PM A 6:0O PM	GRUPO	INICIACIÓN 2	INICIACIÓN 2		INICIACIÓN 2	
	SEDE DE TRABAO	CANCHA JUAN XXIII	CANCHA JUAN XXIII		CANCHA JUAN XXIII	
6:00 PM A 8: 00 PM	GRUPO	FUNDAMENTACIÓN	FUNDAMENTACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	
	SEDE DE TRABAO	CANCHA JUAN XXIII	CANCHA JUAN XXIII		CANCHA JUAN XXIII	
3:30 P.M. A 4 P.M.	GRUPO					
	SEDE DE TRABAJO					
4 P.M. A 5 P.M.	GRUPO					
	SEDE DE TRABAJO					
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO					
	SEDE DE TRABAJO					
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO					
	SEDE DE TRABAJO					
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO					
	SEDE DE TRABAJO					
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO					
	SEDE DE TRABAJO					
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO					
	SEDE DE TRABAJO					
NOMBRE MONITOR		EVER FELIPE HERNÁNDEZ				

EVIDENCIAS INICIACIÓN 1

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA INICIACIÓN		
FORMADOR	**EVER FELIPE HERNÁNDEZ**	
No DE CONTRATO	**370**	
MUNICIPIO	**GACHALÁ**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTSAL**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**CANCHA JUAN XXIII**	**MES: SEPTIEMBRE**

INICIACIÓN 1



5- SEPTIEMBRE- 2023

INICIACIÓN 1



7– SEPTIEMBRE - 2023

INICIACIÓN 1



21- SEPTIEMBRE – 2023

INICIACIÓN 1



26-SEPTIEMBRE - 2023

EVIDENCIAS INICIACIÓN 2

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA FUNDAMENTACIÓN		
FORMADOR	**EVER FELIPE HERNÁNDEZ**	
No DE CONTRATO	**370**	
MUNICIPIO	**GACHALÁ**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTSAL**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**CANCHA JUAN XXIII**	**MES: SEPTIEMBRE**

INICIACIÓN 2



11-SEPTIEMBRE-2023

INICIACIÓN 2



14-SEPTIEMBRE-2023

INICIACIÓN 2



25 -SEPTIEMBRE - 2023

INICIACIÓN 2



28-SEPTIEMBRE-2023

EVIDENCIAS FUNDAMENTACIÓN

<table>
<tr><td colspan="3">FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA FUNDAMENTACIÓN</td></tr>
<tr><td>FORMADOR</td><td colspan="2">EVER FELIPE HERNÁNDEZ</td></tr>
<tr><td>No DE CONTRATO</td><td colspan="2">370</td></tr>
<tr><td>MUNICIPIO</td><td colspan="2">GACHALÁ</td></tr>
<tr><td>DEPORTE/ DISCIPLINA</td><td colspan="2">FUTSAL</td></tr>
<tr><td>SITIO DE ENTRENAMIENTO</td><td>CANCHA JUAN XXIII</td><td>MES: SEPTIEMBRE</td></tr>
<tr><td>FUNDAMENTACIÓN

15-SEPTIEMBRE-2023</td><td colspan="2">FUNDAMENTACIÓN

18-SEPTIEMBRE-2023</td></tr>
<tr><td>FUNDAMENTACIÓN

21-SEPTIEMBRE- 2023</td><td colspan="2">FUNDAMENTACIÓN

28-SEPTIEMBRE-2023</td></tr>
</table>

PROVINCIA	MUNICIPIO	NOMBRE DEL FORMADOR DE INSPECTES	DISCIPLINA DEPORTIVA	NIVEL/ENSEÑANZA (E.G.: INICIACIÓN, E.G.: INICIACIÓN II FORMACIÓN DEL ENTRENADOR DE NIVEL)	BENEFICIARIOS NUEVO O ANTIGUO EN EL PROGRAMA	TIPO DE DOCUMENTO (DU, TI, TE, ETC.)	NÚMERO DE DOCUMENTO (SOLO NÚMEROS, SIN LETRAS(EJ: 07766, 7766, 07766A, 07766-A, 07766 A, ETC.)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO (DIA/MES/AÑO)	SEXO (FEMENINO, MASCULINO, NO ESPECIFICADO)	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL	DIRECCIÓN DE RESIDENCIA	SECTOR DE RESIDENCIA (URBANO O RURAL)	E.S.Y S.de (Ejemplo:1ES)	EPS	GRADO DE ESCOLARIDAD (Ejemplo: el no de sexto de Secundaria: Ejemplo:6)	NACIONALIDAD DE NACIMIENTO	DEPARTAMENTO DE NACIMIENTO	NACIONALIDAD (Nacionalidad de la persona que participa en el programa, si es diferente a la nacionalidad de nacimiento, indicar la nacionalidad actual)	DISCAPACIDAD (Ninguna, Visual, Auditiva, Motora, Cognitiva, Psicosocial, Sordoceguera, Múltiple)	GRUPO ETNICO (Indígena, Rom, Raizal, Palenquero, Afrocolombiano, Ninguno)	TALLA CALZADO	TALLA UNIFORME	NOMBRE ACUDIENTE	PARENTESCO27	NÚMERO DE TELEFONO DEL ACUDIENTE	CORREO ELECTRÓNICO DEL ACUDIENTE O BENEFICIARIO
ALMERÍA	ADRA	JUAN FELIPE HERNANDEZ	PATINAJE	ANDADOR	NUEVO	TI	1004815343	JUAN STEVEN CALDERON	8	6/11/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	0A	FAMISANAR	1	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	OTRO'S	32	16	JULIAN CORTES	MADRE	3101157380	JULIANCORTES@GMAIL.COM
ALMERÍA	ADRA	JUAN FELIPE HERNANDEZ	PATINAJE	ANDADOR	NUEVO	TI	1070217870	STEPHEN GERALD ALVARADO	8	17/09/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	0A	FAMISANAR	1	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	OTRO'S	32	8	ALEXANDRA ALVARADO	MADRE	3138189012	ALEXANDRA.ALVARADO@GMAIL.COM
ALMERÍA	ADRA	JUAN FELIPE HERNANDEZ	PATINAJE	ANDADOR	NUEVO	TI	1070217870	STEPHEN GERALD ALVARADO	8	17/09/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	0A	FAMISANAR	1	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	OTRO'S	32	8	ALEXANDRA ALVARADO	MADRE	3138189012	ALEXANDRA.ALVARADO@GMAIL.COM
ALMERÍA	ADRA	JUAN FELIPE HERNANDEZ	PATINAJE	ANDADOR	NUEVO	TI	1004815343	JUAN STEVEN CALDERON	8	6/11/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	0A	FAMISANAR	1	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	OTRO'S	32	16	JULIAN CORTES	MADRE	3101157380	JULIANCORTES@GMAIL.COM
ALMERÍA	ADRA	JUAN FELIPE HERNANDEZ	PATINAJE	ANDADOR	NUEVO	TI	1123153916	DANIEL STEVEN CUBIDES	8	25/05/2014	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	0A	NUEVA EPS	1	COLOMBIA	TOLIMA	N/A	NINGUNA	OTRO'S	32	8	KEVIN CUBIDES	MADRE	3144583020	KEVIN.CUBIDES@GMAIL.COM
ALMERÍA	ADRA	JUAN FELIPE HERNANDEZ	PATINAJE	ANDADOR	NUEVO	TI	1070217870	STEPHEN GERALD ALVARADO	8	17/09/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	0A	FAMISANAR	1	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	OTRO'S	32	8	ALEXANDRA ALVARADO	MADRE	3138189012	ALEXANDRA.ALVARADO@GMAIL.COM
ALMERÍA	ADRA	JUAN FELIPE HERNANDEZ	PATINAJE	ANDADOR	NUEVO	TI	1004815343	JUAN STEVEN CALDERON	8	6/11/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	0A	FAMISANAR	1	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	N/A	NINGUNA	OTRO'S	32	16	JULIAN CORTES	MADRE	3101157380	JULIANCORT

#DeporteQueProgresa

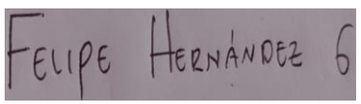
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	COMPAÑERISMO Y RESPETO	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	02/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Explorar el deporte y familiarizar al niño con el elemento propio del deporte			SESION	86

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Explicación de la Sesión	SENSIBILIZACION	Se les explica a los niños y niñas, como se va a desarrollar la sesión del día actividades y tiempos de la ejecución de la sesión. 10' MIN	
15 MIN.		Calentamiento	CALENTAMIENTO	se lleva el calentamiento preparando el cuerpo y del estado físico del niño, por medio de un calentamiento en donde se tiene en cuenta cada una de las fases. Por medio de juegos o actividades dinámicas que enriquezcan el proceso. 15 MIN	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Conducción de balón (libre)	EJERCICIO 1	Explorara con las diferentes superficies de contacto del balón, para así tener sensibilización y poder interactuar con el objeto para la hora del juego de tener familiaridad el mismo. 30´ MIN	
30 MIN.		Conducción de balón (especifico)	EJERCICIO 2	Llevara el balón por medio de una zona ya establecida sin dejar que este salga o rebote por el lugar no indicado, para de esta manera tener una claridad sobre la conducción y una aproximación al dominio del mismo. 30´ MIN	
30 MIN.		Conducción con balón en juego	EJERCICIO 3	se desplaza por el campo en dominio del balón, intentando agarrar a sus compañeros los cuales están también en dominio del objeto intentando así en el menor tiempo posible atrapar la mayor cantidad de compañeros. 30' MIN	
10 MIN.	FASE FINAL	Recuperación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza una retroalimentación de lo hablado en la reunión con el coordinador además de los compromisos adquiridos, para de esta manera finalizar y dar por entendido todo lo que se llevo a cabo. 10'	cada integrante de la sesión lleva a cabo su estiramiento de tren inferior durante 5 minutos con ejercicios ya establecidos y adquiridos.
			RETO PROXIMA SESION	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 10'	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

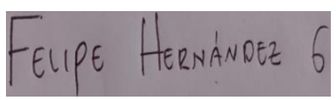
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPETO	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	03/10/2023	NIVEL	INICIACÓN 1
OBJETIVO:	Realizar la técnica de la conducción que permita el buen manejo del elemento deportivo			SESION	87

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: Explicación de la Sesión	SENSIBILIZACION	Se realiza la explicación de la sesión de clase a los niños y niñas, de como se van a desarrollar las actividades y tiempos a lo largo del entrenamiento. 5' MIN	
MIN.	Calentamiento	CALENTAMIENTO	Se da inicio al calentamiento preparando el cuerpo para la parte central del entrenamiento. Por medio de juegos y actividades propias del calentamiento activando de manera céfalo caudal cada segmento del cuerpo . 25 MIN.	
MIN.	FASE CENTRAL — Conducción de balón (libre)	EJERCICIO 1	En una zona delimitada previamente (cuadro 10 * 10) . Se realizara conducción con punta de pie y con la condición de no salirse de la zona y tratar de no estrellarse con los demás compañeros. 15´ MIN	
MIN.	Conducción con balón (definidos)	EJERCICIO 2	En la misma zona ya establecida se pondrán unos obstáculos (conos) seguirán realizando conducción ahora tratando de utilizar la planta del pie con la pierna dominante y las mismas condiciones del anterior ejercicio y se agrega el no tocar el cono. 15´ MIN	
MIN.	Conducción con balón en juego	EJERCICIO 3	En grupos de tres deportistas deberán conducir el balón en una distancia de 20 metros con unos obstáculos dentro de esta distancia haciendo un zig zag conduciendo de las dos formas de conducción que ya se practicaron anteriormente. El grupo que lo haga de la mejor forma posible y rapidez será el ganador. 15' MIN	
MIN.	Juego predeportivo	JUEGO	Se realiza juego de banquitas en las dos mitades del terreno de juego en los mismos grupos de tres personas para familiarizarse con el juego. 30 MIN	
MIN.	FASE FINAL — Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
	Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Se lleva a cabo una retroalimentacion de lo que se vio en la sesion con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

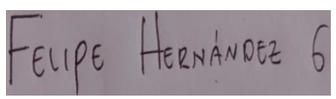
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	05/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Conocer la técnica del pase y lo importante en el futbol de salón			SESIÓN	88

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	SESNSIBILIZACIÓN	Se realiza la explicación de la sesión de clase a los niños y niñas, de como se van a desarrollar las actividades y tiempos a lo largo del entrenamiento. 5' MIN	
MIN.		Calentamiento	FASES DE CALENTAMIENTO	Se desarrolla el calentamiento con movilidad articular de manera dinámica con desplazamiento en distancia establecida y con un juego de parejas a tocar rodillas con intervalos de velocidad a indicación por el formador deportivo. 25 MIN.	
MIN.	FASE CENTRAL	Pase en distancia delimitada (5m)	EJERCICIO 1	En parejas y a una distancia de 5 metros se realizaría la técnica de pase con borde interno y parar el balón pisándolo con la planta del pie. Se debe hacer con variantes de piensa derecha he izquierda. 15´ MIN	
MIN.		Pase en distancia delimitada (5m)	EJERCICIO 2	En las mismas parejas pero ahora a una distancia de 10 metros realizar en mismo pase con variante de las dos piernas izquierda y derecha pero con mas precisión y mas fuerte para que así el compañero pueda parar el balón pisando como se indico en el anterior ejercicio. 15´ MIN	
MIN.		Pase y conducción	EJERCICIO 3	En las mismas parejas y en una distancia de 15 metros ahora irán conduciendo hasta la mitad de esta distancia y harán el pase a la carrera con borde interno al compañero para hacer el gesto de la mejor manera he ir coordinando esta acción crucial en el juego. Se debe hacer el pase y la conducción turnando ambas piernas 15' MIN	
MIN.		Juego predeportivo	EJERCICIO 4	Se hará partidos de 5 vs 5 propios del juego con el fin de que vayas aprendiendo el desarrollo del juego. 30 MIN	
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
		Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

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

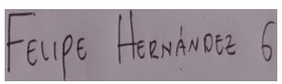
INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	09/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Ejecutar los test físicos, de las diferentes aptitudes físicas			SESIÓN	89

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	SENSIBILIZACION	Se les explica a los niños y niñas, como se va a desarrollar la sesión del día actividades y tiempos de la ejecución de la sesión. 10' MIN	
MIN.		Calentamiento	CALENTAMIENTO	se lleva el calentamiento preparando el cuerpo y del estado físico del niño, por medio de un calentamiento en donde se tiene en cuenta cada una de las fases. Por medio de juegos o actividades dinámicas que enriquezcan el proceso. 15 MIN	
MIN.	FASE CENTRAL	Conducción de balón (libre)	EJERCICIO 1	Explorara con las diferentes superficies de contacto del balón, para así tener sensibilización y poder interactuar con el objeto para la hora del juego de tener familiaridad el mismo. 30´ MIN	
MIN.		Conducción de balón (especifico)	EJERCICIO 2	Llevara el balón por medio de una zona ya establecida sin dejar que este salga o rebote por el lugar no indicado, para de esta manera tener una claridad sobre la conducción y una aproximación al dominio del mismo. 30´ MIN	
MIN.		Conducción con balón en juego	EJERCICIO 3	se desplaza por el campo en dominio del balón, intentando agarrar a sus compañeros los cuales están también en dominio del objeto intentando así en el menor tiempo posible atrapar la mayor cantidad de compañeros. 30' MIN	
MIN.					
		Recuperación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza una retroalimentación de lo hablado en la reunión con el coordinador además de los compromisos adquiridos, para de esta manera finalizar y dar por entendido todo lo que se llevo a cabo. 10'	cada integrante de la sesión lleva a cabo su estiramiento de tren inferior durante 5 minutos con ejercicios ya establecidos y adquiridos.
MIN.	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 10'	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION
		Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR:

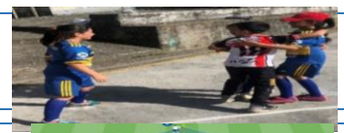
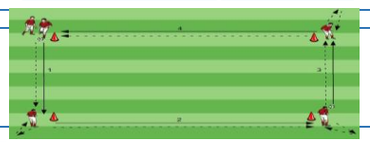
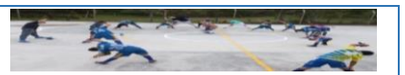


#DeporteQueProgresa

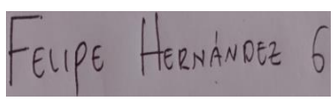
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	10/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Practicar el pase combinando la conducción con el remate partes técnicas importantes del deporte			SESIÓN	90

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: Explicación de la Sesión	SESNSIBILIZACIÓN	Se realiza la explicación de la sesión de clase a los niños y niñas, de como se van a desarrollar las actividades y los tiempos a lo largo del entrenamiento. 5' MIN	
MIN.	FASE INICIAL — Calentamiento	FASES DE CALENTAMIENTO	Se desarrolla el calentamiento con movilidad articular de manera dinámica con desplazamiento en distancia establecida con movilidad articular de cada segmento del cuerpo. Se realizara juego dinámico en grupos de a 5 donde uno queda por fuera de los otros 4 que estarán abrazados y tratando de no dejar tocar la espalda de un	
MIN.	FASE CENTRAL — Rotación Simple	EJERCICIO 1	En grupos de a 4 deportistas se ubicara un cuadro de 10 * 10 y cada deportista se hará en un cono del cuadro, a la indicación del formador tendrán que cambiar de cono según el lado que el indique. Las variantes del ejercicio serán por diferentes lados de rotación.	
MIN.	FASE CENTRAL — Rotación Continua	EJERCICIO 2	En este ejercicio ahora los deportistas irán al cono de otro compañero cuando este llegue saldrá a otro cono el compañero alcanzado, la idea es que cuando ya se hayan ido un compañero sobre el otro el compañero final vaya al cono libre. 15´ MIN	
MIN.	FASE CENTRAL — Rotación Continua con balón	EJERCICIO 3	Ahora se hará el mismo ejercicio anterior pero conduciendo el balón con punta de pie y entregándolo al compañero haciendo las veces de una especie de testigo para poder cambiar de posición. Las variantes radican en que ya no se conducirá el balón si no que ahora hará el pase a cualquiera de sus compañero y este ira a donde hizo el pase, se recuerda que lo ultimo debe ubicarse en el	
MIN.	FASE CENTRAL — Juego predeportivo	EJERCICIO 4	Se hará partidos de 5 vs 5 propios del juego con el fin de que vayas aprendiendo el desarrollo del juego he ir practicando lo aprendido anteriormente. 30 MIN	
MIN.	FASE FINAL — Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
MIN.	Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

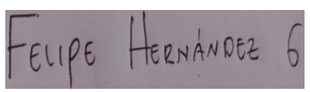
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	12/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Ejecutar los test físicos, de las diferentes aptitudes físicas			SESIÓN	91

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	SESNSIBILIZACIÓN	Se realiza la explicación de la sesión de clase a los niños y niñas, de como se van a desarrollar las actividades y los tiempos a lo largo del entrenamiento. 5' MIN	
MIN.		Calentamiento	FASES DE CALENTAMIENTO	Se desarrolla el calentamiento con movilidad articular de manera dinámica con desplazamiento en distancia establecida, se manejara una distancia de 10 metros donde el ida y vuelta significa una vuelta, se manejaras diferentes movimiento dinámicos de movilidad articular de cada segmento del cuerpo. 25 MIN.	
MIN.	FASE CENTRAL	Pase y Conducción	EJERCICIO 1	En una distancia determinada por el formador se realizara pase con borde interno intercalando pie izquierdo y derecho según los tiempos que determine el formador, haciendo el niño primero una conducción hasta la mitad del recorrido y haciendo el pase y debe devolverse trotando de espaldas a esperar el pase del compañero. 15´ MIN	
MIN.		Pase y Recepción	EJERCICIO 2	Ahora en grupos de tres deportistas y en una distancia de 10 metros se harán dos deportistas en un cono y el otro en otro cono, uno de los deportista lanzara el pase a donde esta el compañero solo y este deberá ir a donde hizo el pase el compañero recepcionara el balón y le hará el pase al otro compañero, debe ser un ejercicio constante. 15´ MIN	
MIN.		Pase, conducción y remate	EJERCICIO 3	Distribuidos en dos hileras en el mismo numero de deportistas de manera intercalada saldrá un deportista haciendo conducción del balón se lo pasara al formador este le devolverá el pase hacia adelante para que este corra y deberá rematar a porteria.15' MIN	
MIN.		Juego predeportivo	EJERCICIO 4	Se hará partidos de 5 vs 5 propios del juego con el fin de que vayas aprendiendo el desarrollo del juego he ir practicando lo aprendido anteriormente. 30 MIN	
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
MIN.		Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

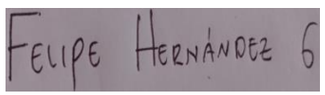
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	16/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Trabajar las diferentes capacidades coordinativas, por medio el método de circuito			SESION	92

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	SENSIBILIZACION	se explica a todos los niños y niñas que asisten a la sesion de clase, en que consta la sesion, ademas de el concepto tecnico, actividades y tiempos de descanso para la sesion del dia. 10 MIN	
MIN.		Calentamiento	CALENTAMIENTO	se lleva a acbo al inicio de la secion de clase, la preparacion del cuerpo y del estado fisico del niño, por medio de una calentamiento en donde se tiene en cuenta cada una de las fases. Por medio de juegos o actividades dinamicas que enrriquescan el proceso. 10 MIN	
MIN.	FASE CENTRAL	Cicuito	EJERCICIO 1	llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon 30 MIN	
MIN.		Circuito, mas conducción	EJERCICIO 2	Llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon, borde externo del pie 30 MIN	
MIN.		circuito de conduccion con balon, borde interno	EJERCICIO 3	llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon, borde interno del pie. 30 MI	
MIN.					
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
		Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentacion de lo que se vio en la sesion con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

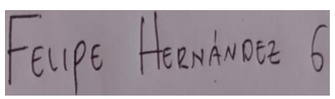
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	17/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Conocer la técnica del pase y lo importante en el futbol de salón			SESIÓN	93

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: Explicación de la Sesión	SESNSIBILIZACIÓN	Se realiza la explicación de la sesión de clase a los niños y niñas, de como se van a desarrollar las actividades y tiempos a lo largo del entrenamiento. 5' MIN	
MIN.	FASE INICIAL — Calentamiento	FASES DE CALENTAMIENTO	Se desarrolla el calentamiento con movilidad articular de manera dinámica con desplazamiento en distancia establecida y con un juego de parejas a tocar rodillas con intervalos de velocidad a indicación por el formador deportivo. 25 MIN.	
MIN.	FASE CENTRAL — Pase en distancia delimitada (5m)	EJERCICIO 1	En parejas y a una distancia de 5 metros se realizaría la técnica de pase con borde interno y parar el balón pisándolo con la planta del pie. Se debe hacer con variantes de piensa derecha he izquierda. 15´ MIN	
MIN.	FASE CENTRAL — Pase en distancia delimitada (5m)	EJERCICIO 2	En las mismas parejas pero ahora a una distancia de 10 metros realizar en mismo pase con variante de las dos piernas izquierda y derecha pero con mas precisión y mas fuerte para que así el compañero pueda parar el balón pisando como se indico en el anterior ejercicio. 15´ MIN	
MIN.	FASE CENTRAL — Pase y conducción	EJERCICIO 3	En las mismas parejas y en una distancia de 15 metros ahora irán conduciendo hasta la mitad de esta distancia y harán el pase a la carrera con borde interno al compañero para hacer el gesto de la mejor manera he ir coordinando esta acción crucial en el juego. Se debe hacer el pase y la conducción turnando ambas piernas 15' MIN	
MIN.	FASE CENTRAL — Juego predeportivo	EJERCICIO 4	Se hará partidos de 5 vs 5 propios del juego con el fin de que vayas aprendiendo el desarrollo del juego. 30 MIN	
MIN.	FASE FINAL — Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
	Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

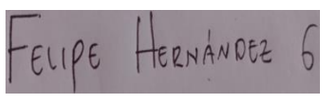
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	19/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Trabajar las diferentes capacidades coordinativas, por medio el método de circuito			SESION	94

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	SENSIBILIZACION	se explica a todos los niños y niñas que asisten a la sesion de clase, en que consta la sesion, ademas de el concepto tecnico, actividades y tiempos de descanso para la sesion del dia. 10 MIN	
MIN.		Calentamiento	CALENTAMIENTO	se lleva a acbo al inicio de la secion de clase, la preparacion del cuerpo y del estado fisico del niño, por medio de una calentamiento en donde se tiene en cuenta cada una de las fases. Por medio de juegos o actividades dinamicas que enrriquescan el proceso. 10 MIN	
MIN.	FASE CENTRAL	Cicuito	EJERCICIO 1	llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon 30 MIN	
MIN.		Circuito, mas conducción	EJERCICIO 2	Llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon, borde externo del pie 30 MIN	
MIN.		circuito de conduccion con balon, borde interno	EJERCICIO 3	llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon, borde interno del pie. 30 MI	
MIN.			JUEGO		
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
		Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentacion de lo que se vio en la sesion con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

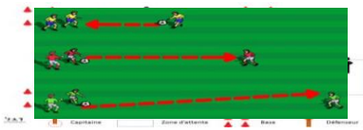
OBSERVACIONES:



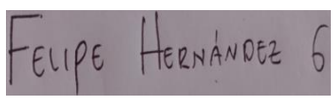
FIRMA FORMADOR:

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

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	23/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Practicar el pase combinando la conducción con el remate partes técnicas importantes del deporte			SESIÓN	95

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Explicación de la Sesión	SESNSIBILIZACIÓN	Se realiza la explicación de la sesión de clase a los niños y niñas, de como se van a desarrollar las actividades y los tiempos a lo largo del entrenamiento. 5' MIN	
MIN.	FASE INICIAL	Calentamiento	FASES DE CALENTAMIENTO	Se desarrolla el calentamiento con movilidad articular de manera dinámica con desplazamiento en distancia establecida, se manejara una distancia de 10 metros donde el ida y vuelta significa una vuelta, se manejaras diferentes movimiento dinámicos de movilidad articular de cada segmento del cuerpo. 25 MIN.	
MIN.	FASE CENTRAL	Pase y Conducción	EJERCICIO 1	En una distancia determinada por el formador se realizara pase con borde interno intercalando pie izquierdo y derecho según los tiempos que determine el formador, haciendo el niño primero una conducción hasta la mitad del recorrido y haciendo el pase y debe devolverse	
MIN.	FASE CENTRAL	Pase y Recepción	EJERCICIO 2	Ahora en grupos de tres deportistas y en una distancia de 10 metros se harán dos deportistas en un cono y el otro en otro cono, uno de los deportista lanzara el pase a donde esta el compañero solo y este deberá ir a donde hizo el pase el compañero recepcionara el balón y le hará el pase al otro compañero, debe ser un ejercicio constante. 15´ MIN	
MIN.	FASE CENTRAL	Pase, conducción y remate	EJERCICIO 3	Distribuidos en dos hileras en el mismo numero de deportistas de manera intercalada saldrá un deportista haciendo conducción del balón se lo pasara al formador este le devolverá el pase hacia adelante para que este corra y deberá rematar a porteria.15' MIN	
MIN.	FASE CENTRAL	Juego predeportivo	EJERCICIO 4	Se hará partidos de 5 vs 5 propios del juego con el fin de que vayas aprendiendo el desarrollo del juego he ir practicando lo aprendido anteriormente. 30 MIN	
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
		Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

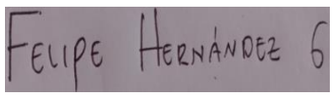
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPETO	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	24/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Explorar el balón, por medio de difentes ejercicios de circuito			SESION	96

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Explicación de la Sesión	SENSIBILIZACION	se explica a todos los niños y niñas que asisten a la sesion de clase, como se va a desarrollar la sesion, ademas de el concepto tecnico, actividades y tiempos de descanso para la sesion del dia. 10' MIN	
MIN.		Calentamiento	CALENTAMIENTO	se lleva a acbo al inicio de la secion de clase, la preparacion del cuerpo y del estado fisico del niño, por medio de una calentamiento en donde se tiene en cuenta cada una de las fases. Por medio de juegos o actividades dinamicas que enrriquescan el proceso. 15 MIN	
MIN.	FASE CENTRAL	Movimientos de balon (libre)	EJERCICIO 1	explorara con las diferentes superficies de contacto y llevara el balon por todas las partes de su cuerpo como del lugar dond este, intentando asi tener un poco de sencibilizacion y poder interactuar con el objeto para de esta manera tener una idea de lo que debe	
MIN.		movimientos con balon (definidos)	EJERCICIO 2	llevara el balon por medio de una zona ya establecida y definida sin dejara que este se salga o rebote por el lugar no indicado, para de esta manera tener una clarida sobre la conduccion y una aproximacion al dominio del mismo. 30´ MIN	
MIN.		movimientos con balon en juego	EJERCICIO 3	se desplaza por el campo en dominio del balon, intentando agarrar a sus compañeros los cuales estan tambien en dominio del objeto intentando asi en el menor tiempo posible atrapar la mayor cantidad de compañeros. 30' MIN	
MIN.			JUEGO		
MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza una retroalimentacion de lo hablado en la reunion con el coordinador ademas de los compromisos adquiridos, para de esta manera finalizar y dar por entendido todo lo que se llevo a cabo. 10'	cao de tre ya es
			ENSEÑANZA Y RETROALIMENTACIÓN	Se lleva a cabo una retroalimentacion de lo que se vio en la sesion con fines a mejorar y asi tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 10'	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

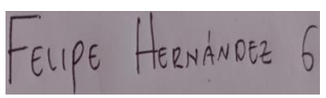
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	26/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Trabajar las diferentes capacidades coordinativas, por medio el método de circuito			SESION	97

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	SENSIBILIZACION	se explica a todos los niños y niñas que asisten a la sesion de clase, en que consta la sesion, ademas de el concepto tecnico, actividades y tiempos de descanso para la sesion del dia. 10 MIN	
MIN.		Calentamiento	CALENTAMIENTO	se lleva a acbo al inicio de la secion de clase, la preparacion del cuerpo y del estado fisico del niño, por medio de una calentamiento en donde se tiene en cuenta cada una de las fases. Por medio de juegos o actividades dinamicas que enrriquescan el proceso. 10 MIN	
MIN.	FASE CENTRAL	Cicuito	EJERCICIO 1	llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon 30 MIN	
MIN.		Circuito, mas conducción	EJERCICIO 2	Llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon, borde externo del pie 30 MIN	
MIN.		circuito de conduccion con balon, borde interno	EJERCICIO 3	llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon, borde interno del pie. 30 MI	
MIN.		Eliminación directa	JUEGO	En cuadrado se hace 8 deportistas maximo, los demás deportistas tienen el balón fuera del cuadro y objetivo pricipal es eliminar a los 8 deportistas, trabajando el fundamento técnico de pase, el iliminado vale cuando es intersertado por el balón del tren inferior.	
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
		Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentacion de lo que se vio en la sesion con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

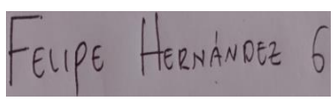
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPETO	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	30/10/2023	NIVEL	INICIACÓN 1
OBJETIVO:	Realizar la técnica de la conducción que permita el buen manejo del elemento deportivo			SESION	98

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA	SENSIBILIZACION	Se realiza la explicación de la sesión de clase a los niños y niñas, de como se van a desarrollar las actividades y tiempos a lo largo del entrenamiento. 5' MIN	
MIN.		Calentamiento	CALENTAMIENTO	Se da inicio al calentamiento preparando el cuerpo para la parte central del entrenamiento. Por medio de juegos y actividades propias del calentamiento activando de manera céfalo caudal cada segmento del cuerpo . 25 MIN.	
MIN.	FASE CENTRAL	Conducción de balón (libre)	EJERCICIO 1	En una zona delimitada previamente (cuadro 10 * 10) . Se realizara conducción con punta de pie y con la condición de no salirse de la zona y tratar de no estrellarse con los demás compañeros. 15´ MIN	
MIN.		Conducción con balón (definidos)	EJERCICIO 2	En la misma zona ya establecida se pondrán unos obstáculos (conos) seguirán realizando conducción ahora tratando de utilizar la planta del pie con la pierna dominante y las mismas condiciones del anterior ejercicio y se agrega el no tocar el cono. 15´ MIN	
MIN.		Conducción con balón en juego	EJERCICIO 3	En grupos de tres deportistas deberán conducir el balón en una distancia de 20 metros con unos obstáculos dentro de esta distancia haciendo un zig zag conduciendo de las dos formas de conducción que ya se practicaron anteriormente. El grupo que lo haga de la mejor forma posible y rapidez será el ganador. 15' MIN	
MIN.		Juego predeportivo	JUEGO	Se realiza juego de banquitas en las dos mitades del terreno de juego en los mismos grupos de tres personas para familiarizarse con el juego. 30 MIN	
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Se lleva a cabo una retroalimentacion de lo que se vio en la sesion con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

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

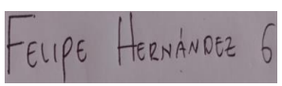
INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	31/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Ejecutar los test físicos, de las diferentes aptitudes físicas			SESIÓN	99

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Explicación de la Sesión	SENSIBILIZACION	Se les explica a los niños y niñas, como se va a desarrollar la sesión del día actividades y tiempos de la ejecución de la sesión. 10' MIN	
MIN.		Calentamiento	CALENTAMIENTO	se lleva el calentamiento preparando el cuerpo y del estado físico del niño, por medio de un calentamiento en donde se tiene en cuenta cada una de las fases. Por medio de juegos o actividades dinámicas que enriquezcan el proceso. 15 MIN	
MIN.	FASE CENTRAL	Conducción de balón (libre)	EJERCICIO 1	Explorara con las diferentes superficies de contacto del balón, para así tener sensibilización y poder interactuar con el objeto para la hora del juego de tener familiaridad el mismo. 30´ MIN	
MIN.		Conducción de balón (especifico)	EJERCICIO 2	Llevara el balón por medio de una zona ya establecida sin dejar que este salga o rebote por el lugar no indicado, para de esta manera tener una claridad sobre la conducción y una aproximación al dominio del mismo. 30´ MIN	
MIN.		Conducción con balón en juego	EJERCICIO 3	se desplaza por el campo en dominio del balón, intentando agarrar a sus compañeros los cuales están también en dominio del objeto intentando así en el menor tiempo posible atrapar la mayor cantidad de compañeros. 30' MIN	
MIN.					
		Recuperación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza una retroalimentación de lo hablado en la reunión con el coordinador además de los compromisos adquiridos, para de esta manera finalizar y dar por entendido todo lo que se llevo a cabo. 10'	cada integrante de la sesión lleva a cabo su estiramiento de tren inferior durante 5 minutos con ejercicios ya establecidos y adquiridos.
MIN.	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 10'	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION
		Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR:



#DeporteQueProgresa

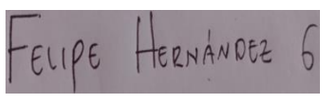
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	02/11/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Trabajar las diferentes capacidades coordinativas, por medio el método de circuito			SESION	100

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Explicación de la Sesión	SENSIBILIZACION	se explica a todos los niños y niñas que asisten a la sesion de clase, en que consta la sesion, ademas de el concepto tecnico, actividades y tiempos de descanso para la sesion del dia. 10 MIN	
MIN.		Calentamiento	CALENTAMIENTO	se lleva a acbo al inicio de la secion de clase, la preparacion del cuerpo y del estado fisico del niño, por medio de una calentamiento en donde se tiene en cuenta cada una de las fases. Por medio de juegos o actividades dinamicas que enrriquescan el proceso. 10 MIN	
MIN.	FASE CENTRAL	Cicuito	EJERCICIO 1	llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon 30 MIN	
MIN.		Circuito, mas conducción	EJERCICIO 2	Llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon, borde externo del pie 30 MIN	
MIN.		circuito de conduccion con balon, borde interno	EJERCICIO 3	llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon, borde interno del pie. 30 MI	
MIN.			JUEGO		
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
		Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentacion de lo que se vio en la sesion con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

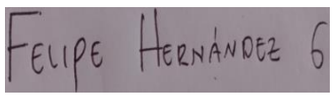
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPETO	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	02/10/2023	NIVEL	INICIACÓN 2
OBJETIVO:	Realizar la técnica de la conducción que permita el buen manejo del elemento deportivo			SESION	86

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	SENSIBILIZACION	Se realiza la explicación de la sesión de clase a los niños y niñas, de como se van a desarrollar las actividades y tiempos a lo largo del entrenamiento. 5' MIN	
MIN.		Calentamiento	CALENTAMIENTO	Se da inicio al calentamiento preparando el cuerpo para la parte central del entrenamiento. Por medio de juegos y actividades propias del calentamiento activando de manera céfalo caudal cada segmento del cuerpo . 25 MIN.	
MIN.	FASE CENTRAL	Conducción de balón (libre)	EJERCICIO 1	En una zona delimitada previamente (cuadro 10 * 10) . Se realizara conducción con punta de pie y con la condición de no salirse de la zona y tratar de no estrellarse con los demás compañeros. 15´ MIN	
MIN.		Conducción con balón (definidos)	EJERCICIO 2	En la misma zona ya establecida se pondrán unos obstáculos (conos) seguirán realizando conducción ahora tratando de utilizar la planta del pie con la pierna dominante y las mismas condiciones del anterior ejercicio y se agrega el no tocar el cono. 15´ MIN	
MIN.		Conducción con balón en juego	EJERCICIO 3	En grupos de tres deportistas deberán conducir el balón en una distancia de 20 metros con unos obstáculos dentro de esta distancia haciendo un zig zag conduciendo de las dos formas de conducción que ya se practicaron anteriormente. El grupo que lo haga de la mejor forma posible y rapidez será el ganador. 15' MIN	
MIN.		Juego predeportivo	JUEGO	Se realiza juego de banquitas en las dos mitades del terreno de juego en los mismos grupos de tres personas para familiarizarse con el juego. 30 MIN	
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesion con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



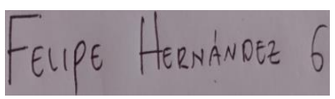
FIRMA FORMADOR:

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

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	03/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	Conocer la técnica del pase y lo importante en el futbol de salón			SESIÓN	87

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Explicación de la Sesión	SESNSIBILIZACIÓN	Se realiza la explicación de la sesión de clase a los niños y niñas, de como se van a desarrollar las actividades y tiempos a lo largo del entrenamiento. 5' MIN	
MIN.		Calentamiento	FASES DE CALENTAMIENTO	Se desarrolla el calentamiento con movilidad articular de manera dinámica con desplazamiento en distancia establecida y con un juego de parejas a tocar rodillas con intervalos de velocidad a indicación por el formador deportivo. 25 MIN.	
MIN.	FASE CENTRAL	Pase en distancia delimitada (5m)	EJERCICIO 1	En parejas y a una distancia de 5 metros se realizaría la técnica de pase con borde interno y parar el balón pisándolo con la planta del pie. Se debe hacer con variantes de piensa derecha he izquierda. 15´ MIN	
MIN.		Pase en distancia delimitada (5m)	EJERCICIO 2	En las mismas parejas pero ahora a una distancia de 10 metros realizar en mismo pase con variante de las dos piernas izquierda y derecha pero con mas precisión y mas fuerte para que así el compañero pueda parar el balón pisando como se indico en el anterior ejercicio. 15´ MIN	
MIN.		Pase y conducción	EJERCICIO 3	En las mismas parejas y en una distancia de 15 metros ahora irán conduciendo hasta la mitad de esta distancia y harán el pase a la carrera con borde interno al compañero para hacer el gesto de la mejor manera he ir coordinando esta acción crucial en el juego. Se debe hacer el pase y la conducción turnando ambas piernas 15' MIN	
MIN.		Juego predeportivo	EJERCICIO 4	Se hará partidos de 5 vs 5 propios del juego con el fin de que vayas aprendiendo el desarrollo del juego. 30 MIN	
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
		Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



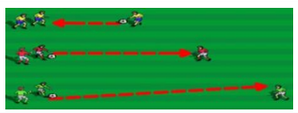
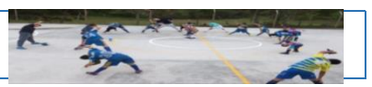
FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

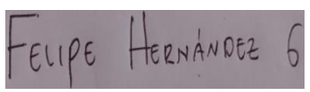
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	05/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	Ejecutar los test físicos, de las diferentes aptitudes físicas			SESIÓN	88

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	SESNSIBILIZACIÓN	Se realiza la explicación de la sesión de clase a los niños y niñas, de como se van a desarrollar las actividades y los tiempos a lo largo del entrenamiento. 5' MIN	
MIN.		Calentamiento	FASES DE CALENTAMIENTO	Se desarrolla el calentamiento con movilidad articular de manera dinámica con desplazamiento en distancia establecida, se manejara una distancia de 10 metros donde el ida y vuelta significa una vuelta, se manejaras diferentes movimiento dinámicos de movilidad articular de cada segmento del cuerpo. 25 MIN.	
MIN.	FASE CENTRAL	Pase y Conducción	EJERCICIO 1	En una distancia determinada por el formador se realizara pase con borde interno intercalando pie izquierdo y derecho según los tiempos que determine el formador, haciendo el niño primero una conducción hasta la mitad del recorrido y haciendo el pase y debe devolverse trotando de espaldas a esperar el pase del compañero. 15´ MIN	
MIN.		Pase y Recepción	EJERCICIO 2	Ahora en grupos de tres deportistas y en una distancia de 10 metros se harán dos deportistas en un cono y el otro en otro cono, uno de los deportista lanzara el pase a donde esta el compañero solo y este deberá ir a donde hizo el pase el compañero recepcionara el balón y le hará el pase al otro compañero, debe ser un ejercicio constante. 15´ MIN	
MIN.		Pase, conducción y remate	EJERCICIO 3	Distribuidos en dos hileras en el mismo numero de deportistas de manera intercalada saldrá un deportista haciendo conducción del balón se lo pasara al formador este le devolverá el pase hacia adelante para que este corra y deberá rematar a porteria.15' MIN	
MIN.		Juego predeportivo	EJERCICIO 4	Se hará partidos de 5 vs 5 propios del juego con el fin de que vayas aprendiendo el desarrollo del juego he ir practicando lo aprendido anteriormente. 30 MIN	
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
MIN.		Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesion con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



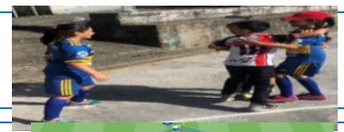
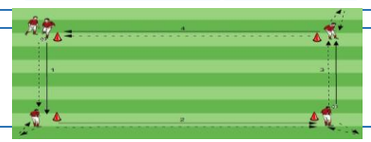
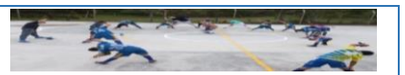
FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

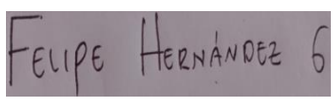
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	09/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	Practicar el pase combinando la conducción con el remate partes técnicas importantes del deporte			SESIÓN	89

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: Explicación de la Sesión	SESNSIBILIZACIÓN	Se realiza la explicación de la sesión de clase a los niños y niñas, de como se van a desarrollar las actividades y los tiempos a lo largo del entrenamiento. 5' MIN	
MIN.	FASE INICIAL — Calentamiento	FASES DE CALENTAMIENTO	Se desarrolla el calentamiento con movilidad articular de manera dinámica con desplazamiento en distancia establecida con movilidad articular de cada segmento del cuerpo. Se realizara juego dinámico en grupos de a 5 donde uno queda por fuera de los otros 4 que estarán abrazados y tratando de no dejar tocar la espalda de un	
MIN.	FASE CENTRAL — Rotación Simple	EJERCICIO 1	En grupos de a 4 deportistas se ubicara un cuadro de 10 * 10 y cada deportista se hará en un cono del cuadro, a la indicación del formador tendrán que cambiar de cono según el lado que el indique. Las variantes del ejercicio serán por diferentes lados de rotación.	
MIN.	FASE CENTRAL — Rotación Continua	EJERCICIO 2	En este ejercicio ahora los deportistas irán al cono de otro compañero cuando este llegue saldrá a otro cono el compañero alcanzado, la idea es que cuando ya se hayan ido un compañero sobre el otro el compañero final vaya al cono libre. 15´ MIN	
MIN.	FASE CENTRAL — Rotación Continua con balón	EJERCICIO 3	Ahora se hará el mismo ejercicio anterior pero conduciendo el balón con punta de pie y entregándolo al compañero haciendo las veces de una especie de testigo para poder cambiar de posición. Las variantes radican en que ya no se conducirá el balón si no que ahora hará el pase a cualquiera de sus compañero y este ira a donde hizo el pase, se recuerda que lo ultimo debe ubicarse en el	
MIN.	FASE CENTRAL — Juego predeportivo	EJERCICIO 4	Se hará partidos de 5 vs 5 propios del juego con el fin de que vayas aprendiendo el desarrollo del juego he ir practicando lo aprendido anteriormente. 30 MIN	
MIN.	FASE FINAL — Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
MIN.	Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

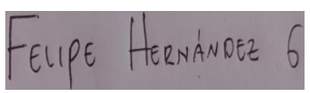
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	10/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	Ejecutar los test físicos, de las diferentes aptitudes físicas			SESIÓN	90

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	SENSIBILIZACION	se explica a todos los niños y niñas que asisten a la sesion de clase, como se va a desarrollar la sesion, ademas de el concepto tecnico, actividades y tiempos de descanso para la sesion del dia. 10' MIN	
MIN.		Calentamiento	CALENTAMIENTO	se lleva a acbo al inicio de la secion de clase, la preparacion del cuerpo y del estado fisico del niño, por medio de una calentamiento en donde se tiene en cuenta cada una de las fases. Por medio de juegos o actividades dinamicas que enrriquescan el proceso. 15 MIN	
MIN.	FASE CENTRAL	Movimientos de balon (libre)	EJERCICIO 1	explorara con las diferentes superficies de contacto y llevara el balon por todas las partes de su cuerpo como del lugar dond este, intentando asi tener un poco de sencibilizacion y poder interactuar con el objeto para de esta manera tener una idea de lo que debe dominar. 30´ MIN	
MIN.		movimientos con balon (definidos)	EJERCICIO 2	llevara el balon por medio de una zona ya establecida y definida sin dejara que este se salga o rebote por el lugar no indicado, para de esta manera tener una clarida sobre la conduccion y una aproximacion al dominio del mismo. 30´ MIN	
MIN.		movimientos con balon en juego	EJERCICIO 3	se desplaza por el campo en dominio del balon, intentando agarrar a sus compañeros los cuales estan tambien en dominio del objeto intentando asi en el menor tiempo posible atrapar la mayor cantidad de compañeros. 30' MIN	
MIN.					
MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza una retroalimentacion de lo hablado en la reunion con el coordinador ademas de los compromisos adquiridos, para de esta manera finalizar y dar por entendido todo lo que se llevo a cabo. 10'	cada integrante de la sesion lleva a cabo su estiramiento de tren inferior durante 5 minutos con ejercicios ya establecidos y adquiridos.
			ENSEÑANZA Y RETROALIMENTACIÓN	Se lleva a cabo una retroalimentacion de lo que se vio en la sesion con fines a mejorar y asi tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 10'	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

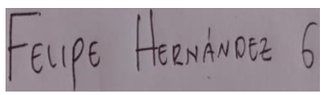
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	12/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	Trabajar las diferentes capacidades coordinativas, por medio el método de circuito			SESION	91

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Explicación de la Sesión	SENSIBILIZACION	se explica a todos los niños y niñas que asisten a la sesion de clase, en que consta la sesion, ademas de el concepto tecnico, actividades y tiempos de descanso para la sesion del dia. 10 MIN	
MIN.		Calentamiento	CALENTAMIENTO	se lleva a acbo al inicio de la secion de clase, la preparacion del cuerpo y del estado fisico del niño, por medio de una calentamiento en donde se tiene en cuenta cada una de las fases. Por medio de juegos o actividades dinamicas que enrriquescan el proceso. 10 MIN	
MIN.	FASE CENTRAL	Cicuito	EJERCICIO 1	llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon 30 MIN	
MIN.		Circuito, mas conducción	EJERCICIO 2	Llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon, borde externo del pie 30 MIN	
MIN.		circuito de conduccion con balon, borde interno	EJERCICIO 3	llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon, borde interno del pie. 30 MI	
MIN.					
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
		Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentacion de lo que se vio en la sesion con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



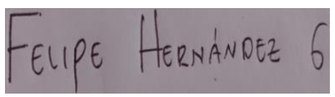
FIRMA FORMADOR:

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

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	16/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	Conocer la técnica del pase y lo importante en el futbol de salón			SESIÓN	92

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	SESNSIBILIZACIÓN	Se realiza la explicación de la sesión de clase a los niños y niñas, de como se van a desarrollar las actividades y tiempos a lo largo del entrenamiento. 5' MIN	
MIN.		Calentamiento	FASES DE CALENTAMIENTO	Se desarrolla el calentamiento con movilidad articular de manera dinámica con desplazamiento en distancia establecida y con un juego de parejas a tocar rodillas con intervalos de velocidad a indicación por el formador deportivo. 25 MIN.	
MIN.	FASE CENTRAL	Pase en distancia delimitada (5m)	EJERCICIO 1	En parejas y a una distancia de 5 metros se realizaría la técnica de pase con borde interno y parar el balón pisándolo con la planta del pie. Se debe hacer con variantes de piensa derecha he izquierda. 15´ MIN	
MIN.		Pase en distancia delimitada (5m)	EJERCICIO 2	En las mismas parejas pero ahora a una distancia de 10 metros realizar en mismo pase con variante de las dos piernas izquierda y derecha pero con mas precisión y mas fuerte para que así el compañero pueda parar el balón pisando como se indico en el anterior ejercicio. 15´ MIN	
MIN.		Pase y conducción	EJERCICIO 3	En las mismas parejas y en una distancia de 15 metros ahora irán conduciendo hasta la mitad de esta distancia y harán el pase a la carrera con borde interno al compañero para hacer el gesto de la mejor manera he ir coordinando esta acción crucial en el juego. Se debe hacer el pase y la conducción turnando ambas piernas 15' MIN	
MIN.		Juego predeportivo	EJERCICIO 4	Se hará partidos de 5 vs 5 propios del juego con el fin de que vayas aprendiendo el desarrollo del juego. 30 MIN	
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
		Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

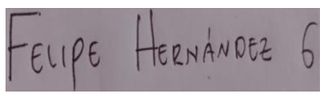
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	17/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	Trabajar las diferentes capacidades coordinativas, por medio el método de circuito			SESION	93

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	SENSIBILIZACION	se explica a todos los niños y niñas que asisten a la sesion de clase, en que consta la sesion, ademas de el concepto tecnico, actividades y tiempos de descanso para la sesion del dia. 10 MIN	
MIN.		Calentamiento	CALENTAMIENTO	se lleva a acbo al inicio de la secion de clase, la preparacion del cuerpo y del estado fisico del niño, por medio de una calentamiento en donde se tiene en cuenta cada una de las fases. Por medio de juegos o actividades dinamicas que enrriquescan el proceso. 10 MIN	
MIN.	FASE CENTRAL	Cicuito	EJERCICIO 1	llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon 30 MIN	
MIN.		Circuito, mas conducción	EJERCICIO 2	Llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon, borde externo del pie 30 MIN	
MIN.		circuito de conduccion con balon, borde interno	EJERCICIO 3	llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon, borde interno del pie. 30 MI	
MIN.					
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
		Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentacion de lo que se vio en la sesion con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



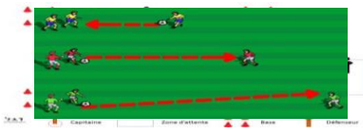
FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

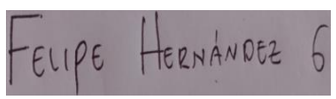
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	19/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	Practicar el pase combinando la conducción con el remate partes técnicas importantes del deporte			SESIÓN	94

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Explicación de la Sesión	SESNSIBILIZACIÓN	Se realiza la explicación de la sesión de clase a los niños y niñas, de como se van a desarrollar las actividades y los tiempos a lo largo del entrenamiento. 5' MIN	
MIN.		Calentamiento	FASES DE CALENTAMIENTO	Se desarrolla el calentamiento con movilidad articular de manera dinámica con desplazamiento en distancia establecida, se manejara una distancia de 10 metros donde el ida y vuelta significa una vuelta, se manejaras diferentes movimiento dinámicos de movilidad articular de cada segmento del cuerpo. 25 MIN.	
MIN.	FASE CENTRAL	Pase y Conducción	EJERCICIO 1	En una distancia determinada por el formador se realizara pase con borde interno intercalando pie izquierdo y derecho según los tiempos que determine el formador, haciendo el niño primero una conducción hasta la mitad del recorrido y haciendo el pase y debe devolverse	
MIN.		Pase y Recepción	EJERCICIO 2	Ahora en grupos de tres deportistas y en una distancia de 10 metros se harán dos deportistas en un cono y el otro en otro cono, uno de los deportista lanzara el pase a donde esta el compañero solo y este deberá ir a donde hizo el pase el compañero recepcionara el balón y le hará el pase al otro compañero, debe ser un ejercicio constante. 15´ MIN	
MIN.		Pase, conducción y remate	EJERCICIO 3	Distribuidos en dos hileras en el mismo numero de deportistas de manera intercalada saldrá un deportista haciendo conducción del balón se lo pasara al formador este le devolverá el pase hacia adelante para que este corra y deberá rematar a porteria.15' MIN	
MIN.		Juego predeportivo	EJERCICIO 4	Se hará partidos de 5 vs 5 propios del juego con el fin de que vayas aprendiendo el desarrollo del juego he ir practicando lo aprendido anteriormente. 30 MIN	
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
		Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

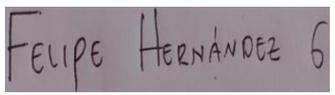
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPETO	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	23/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	Explorar el balón, por medio de difentes ejercicios de circuito			SESION	95

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Explicación de la Sesión	SENSIBILIZACION	se explica a todos los niños y niñas que asisten a la sesion de clase, como se va a desarrollar la sesion, ademas de el concepto tecnico, actividades y tiempos de descanso para la sesion del dia. 10' MIN	
MIN.		Calentamiento	CALENTAMIENTO	se lleva a acbo al inicio de la secion de clase, la preparacion del cuerpo y del estado fisico del niño, por medio de una calentamiento en donde se tiene en cuenta cada una de las fases. Por medio de juegos o actividades dinamicas que enrriquescan el proceso. 15 MIN	
MIN.	FASE CENTRAL	Movimientos de balon (libre)	EJERCICIO 1	explorara con las diferentes superficies de contacto y llevara el balon por todas las partes de su cuerpo como del lugar dond este, intentando asi tener un poco de sencibilizacion y poder interactuar con el objeto para de esta manera tener una idea de lo que debe	
MIN.		movimientos con balon (definidos)	EJERCICIO 2	llevara el balon por medio de una zona ya establecida y definida sin dejara que este se salga o rebote por el lugar no indicado, para de esta manera tener una clarida sobre la conduccion y una aproximacion al dominio del mismo. 30´ MIN	
MIN.		movimientos con balon en juego	EJERCICIO 3	se desplaza por el campo en dominio del balon, intentando agarrar a sus compañeros los cuales estan tambien en dominio del objeto intentando asi en el menor tiempo posible atrapar la mayor cantidad de compañeros. 30' MIN	
MIN.			JUEGO		
MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza una retroalimentacion de lo hablado en la reunion con el coordinador ademas de los compromisos adquiridos, para de esta manera finalizar y dar por entendido todo lo que se llevo a cabo. 10'	cao de tre ya es
			ENSEÑANZA Y RETROALIMENTACIÓN	Se lleva a cabo una retroalimentacion de lo que se vio en la sesion con fines a mejorar y asi tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 10'	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

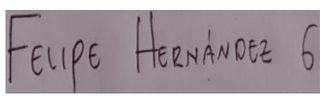
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	24/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	Trabajar las diferentes capacidades coordinativas, por medio el método de circuito			SESION	96

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	SENSIBILIZACION	se explica a todos los niños y niñas que asisten a la sesion de clase, en que consta la sesion, ademas de el concepto tecnico, actividades y tiempos de descanso para la sesion del dia. 10 MIN	
MIN.		Calentamiento	CALENTAMIENTO	se lleva a acbo al inicio de la secion de clase, la preparacion del cuerpo y del estado fisico del niño, por medio de una calentamiento en donde se tiene en cuenta cada una de las fases. Por medio de juegos o actividades dinamicas que enrriquescan el proceso. 10 MIN	
MIN.	FASE CENTRAL	Cicuito	EJERCICIO 1	llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon 30 MIN	
MIN.		Circuito, mas conducción	EJERCICIO 2	Llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon, borde externo del pie 30 MIN	
MIN.		circuito de conduccion con balon, borde interno	EJERCICIO 3	llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon, borde interno del pie. 30 MI	
MIN.		Eliminación directa	JUEGO	En cuadrado se hace 8 deportistas maximo, los demás deportistas tienen el balón fuera del cuadro y objetivo pricipal es eliminar a los 8 deportistas, trabajando el fundamento técnico de pase, el iliminado vale cuando es intersertado por el balón del tren inferior.	
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
MIN.		Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentacion de lo que se vio en la sesion con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

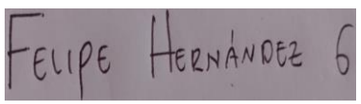
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	COMPAÑERISMO Y RESPETO	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	27/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	Explorar el deporte y familiarizar al niño con el elemento propio del deporte			SESION	97

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Explicación de la Sesión	SENSIBILIZACION	Se les explica a los niños y niñas, como se va a desarrollar la sesión del día actividades y tiempos de la ejecución de la sesión. 10' MIN	
15 MIN.		Calentamiento	CALENTAMIENTO	se lleva el calentamiento preparando el cuerpo y del estado físico del niño, por medio de un calentamiento en donde se tiene en cuenta cada una de las fases. Por medio de juegos o actividades dinámicas que enriquezcan el proceso. 15 MIN	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Conducción de balón (libre)	EJERCICIO 1	Explorara con las diferentes superficies de contacto del balón, para así tener sensibilización y poder interactuar con el objeto para la hora del juego de tener familiaridad el mismo. 30´ MIN	
30 MIN.		Conducción de balón (especifico)	EJERCICIO 2	Llevara el balón por medio de una zona ya establecida sin dejar que este salga o rebote por el lugar no indicado, para de esta manera tener una claridad sobre la conducción y una aproximación al dominio del mismo. 30´ MIN	
30 MIN.		Conducción con balón en juego	EJERCICIO 3	se desplaza por el campo en dominio del balón, intentando agarrar a sus compañeros los cuales están también en dominio del objeto intentando así en el menor tiempo posible atrapar la mayor cantidad de compañeros. 30' MIN	
10 MIN.	FASE FINAL	Recuperación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza una retroalimentación de lo hablado en la reunión con el coordinador además de los compromisos adquiridos, para de esta manera finalizar y dar por entendido todo lo que se llevo a cabo. 10'	cada integrante de la sesión lleva a cabo su estiramiento de tren inferior durante 5 minutos con ejercicios ya establecidos y adquiridos.
			RETO PROXIMA SESION	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 10'	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



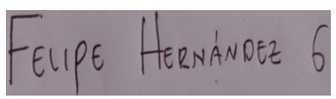
FIRMA FORMADOR:

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

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	30/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	Conocer la técnica del pase y lo importante en el futbol de salón			SESIÓN	98

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Explicación de la Sesión	SESNSIBILIZACIÓN	Se realiza la explicación de la sesión de clase a los niños y niñas, de como se van a desarrollar las actividades y tiempos a lo largo del entrenamiento. 5' MIN	
MIN.		Calentamiento	FASES DE CALENTAMIENTO	Se desarrolla el calentamiento con movilidad articular de manera dinámica con desplazamiento en distancia establecida y con un juego de parejas a tocar rodillas con intervalos de velocidad a indicación por el formador deportivo. 25 MIN.	
MIN.	FASE CENTRAL	Pase en distancia delimitada (5m)	EJERCICIO 1	En parejas y a una distancia de 5 metros se realizaría la técnica de pase con borde interno y parar el balón pisándolo con la planta del pie. Se debe hacer con variantes de piensa derecha he izquierda. 15´ MIN	
MIN.		Pase en distancia delimitada (5m)	EJERCICIO 2	En las mismas parejas pero ahora a una distancia de 10 metros realizar en mismo pase con variante de las dos piernas izquierda y derecha pero con mas precisión y mas fuerte para que así el compañero pueda parar el balón pisando como se indico en el anterior ejercicio. 15´ MIN	
MIN.		Pase y conducción	EJERCICIO 3	En las mismas parejas y en una distancia de 15 metros ahora irán conduciendo hasta la mitad de esta distancia y harán el pase a la carrera con borde interno al compañero para hacer el gesto de la mejor manera he ir coordinando esta acción crucial en el juego. Se debe hacer el pase y la conducción turnando ambas piernas 15' MIN	
MIN.		Juego predeportivo	EJERCICIO 4	Se hará partidos de 5 vs 5 propios del juego con el fin de que vayas aprendiendo el desarrollo del juego. 30 MIN	
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
		Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

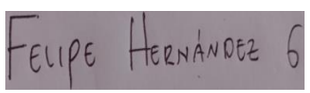
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	31/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	Ejecutar los test físicos, de las diferentes aptitudes físicas			SESIÓN	99

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	SENSIBILIZACION	se explica a todos los niños y niñas que asisten a la sesion de clase, como se va a desarrollar la sesion, ademas de el concepto tecnico, actividades y tiempos de descanso para la sesion del dia. 10' MIN	
MIN.		Calentamiento	CALENTAMIENTO	se lleva a acbo al inicio de la secion de clase, la preparacion del cuerpo y del estado fisico del niño, por medio de una calentamiento en donde se tiene en cuenta cada una de las fases. Por medio de juegos o actividades dinamicas que enrriquescan el proceso. 15 MIN	
MIN.	FASE CENTRAL	Movimientos de balon (libre)	EJERCICIO 1	explorara con las diferentes superficies de contacto y llevara el balon por todas las partes de su cuerpo como del lugar dond este, intentando asi tener un poco de sencibilizacion y poder interactuar con el objeto para de esta manera tener una idea de lo que debe dominar. 30´ MIN	
MIN.		movimientos con balon (definidos)	EJERCICIO 2	llevara el balon por medio de una zona ya establecida y definida sin dejara que este se salga o rebote por el lugar no indicado, para de esta manera tener una clarida sobre la conduccion y una aproximacion al dominio del mismo. 30´ MIN	
MIN.		movimientos con balon en juego	EJERCICIO 3	se desplaza por el campo en dominio del balon, intentando agarrar a sus compañeros los cuales estan tambien en dominio del objeto intentando asi en el menor tiempo posible atrapar la mayor cantidad de compañeros. 30' MIN	
MIN.					
MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza una retroalimentacion de lo hablado en la reunion con el coordinador ademas de los compromisos adquiridos, para de esta manera finalizar y dar por entendido todo lo que se llevo a cabo. 10'	cada integrante de la sesion lleva a cabo su estiramiento de tren inferior durante 5 minutos con ejercicios ya establecidos y adquiridos.
			ENSEÑANZA Y RETROALIMENTACIÓN	Se lleva a cabo una retroalimentacion de lo que se vio en la sesion con fines a mejorar y asi tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 10'	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

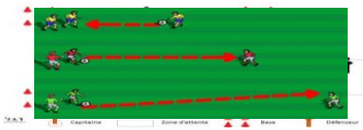
OBSERVACIONES:



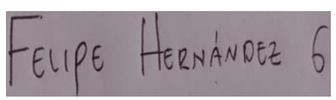
FIRMA FORMADOR:

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

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	02/11/2023	NIVEL	INICIACIÓN 2
OBJETIVO:	Practicar el pase combinando la conducción con el remate partes técnicas importantes del deporte			SESIÓN	100

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Explicación de la Sesión	SESNSIBILIZACIÓN	Se realiza la explicación de la sesión de clase a los niños y niñas, de como se van a desarrollar las actividades y los tiempos a lo largo del entrenamiento. 5' MIN	
MIN.		Calentamiento	FASES DE CALENTAMIENTO	Se desarrolla el calentamiento con movilidad articular de manera dinámica con desplazamiento en distancia establecida, se manejara una distancia de 10 metros donde el ida y vuelta significa una vuelta, se manejaras diferentes movimiento dinámicos de movilidad articular de cada segmento del cuerpo. 25 MIN.	
MIN.	FASE CENTRAL	Pase y Conducción	EJERCICIO 1	En una distancia determinada por el formador se realizara pase con borde interno intercalando pie izquierdo y derecho según los tiempos que determine el formador, haciendo el niño primero una conducción hasta la mitad del recorrido y haciendo el pase y debe devolverse	
MIN.		Pase y Recepción	EJERCICIO 2	Ahora en grupos de tres deportistas y en una distancia de 10 metros se harán dos deportistas en un cono y el otro en otro cono, uno de los deportista lanzara el pase a donde esta el compañero solo y este deberá ir a donde hizo el pase el compañero recepcionara el balón y le hará el pase al otro compañero, debe ser un ejercicio constante. 15´ MIN	
MIN.		Pase, conducción y remate	EJERCICIO 3	Distribuidos en dos hileras en el mismo numero de deportistas de manera intercalada saldrá un deportista haciendo conducción del balón se lo pasara al formador este le devolverá el pase hacia adelante para que este corra y deberá rematar a porteria.15' MIN	
MIN.		Juego predeportivo	EJERCICIO 4	Se hará partidos de 5 vs 5 propios del juego con el fin de que vayas aprendiendo el desarrollo del juego he ir practicando lo aprendido anteriormente. 30 MIN	
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
MIN.		Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

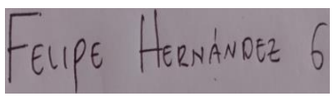
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPETO	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	02/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Realizar la técnica de la conducción que permita el buen manejo del elemento deportivo			SESION	86

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Explicación de la Sesión	SENSIBILIZACION	Se realiza la explicación de la sesión de clase a los niños y niñas, de como se van a desarrollar las actividades y tiempos a lo largo del entrenamiento. 5' MIN	
MIN.		Calentamiento	CALENTAMIENTO	Se da inicio al calentamiento preparando el cuerpo para la parte central del entrenamiento. Por medio de juegos y actividades propias del calentamiento activando de manera céfalo caudal cada segmento del cuerpo . 25 MIN.	
MIN.	FASE CENTRAL	Conducción de balón (libre)	EJERCICIO 1	En una zona delimitada previamente (cuadro 10 * 10) . Se realizara conducción con punta de pie y con la condición de no salirse de la zona y tratar de no estrellarse con los demás compañeros. 15´ MIN	
MIN.		Conducción con balón (definidos)	EJERCICIO 2	En la misma zona ya establecida se pondrán unos obstáculos (conos) seguirán realizando conducción ahora tratando de utilizar la planta del pie con la pierna dominante y las mismas condiciones del anterior ejercicio y se agrega el no tocar el cono. 15´ MIN	
MIN.		Conducción con balón en juego	EJERCICIO 3	En grupos de tres deportistas deberán conducir el balón en una distancia de 20 metros con unos obstáculos dentro de esta distancia haciendo un zig zag conduciendo de las dos formas de conducción que ya se practicaron anteriormente. El grupo que lo haga de la mejor forma posible y rapidez será el ganador. 15' MIN	
MIN.		Juego predeportivo	JUEGO	Se realiza juego de banquitas en las dos mitades del terreno de juego en los mismos grupos de tres personas para familiarizarse con el juego. 30 MIN	
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesion con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

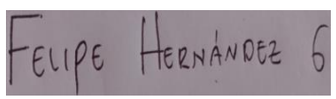
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	03/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Conocer la técnica del pase y lo importante en el futbol de salón			SESIÓN	87

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Explicación de la Sesión	SESNSIBILIZACIÓN	Se realiza la explicación de la sesión de clase a los niños y niñas, de como se van a desarrollar las actividades y tiempos a lo largo del entrenamiento. 5' MIN	
MIN.		Calentamiento	FASES DE CALENTAMIENTO	Se desarrolla el calentamiento con movilidad articular de manera dinámica con desplazamiento en distancia establecida y con un juego de parejas a tocar rodillas con intervalos de velocidad a indicación por el formador deportivo. 25 MIN.	
MIN.	FASE CENTRAL	Pase en distancia delimitada (5m)	EJERCICIO 1	En parejas y a una distancia de 5 metros se realizaría la técnica de pase con borde interno y parar el balón pisándolo con la planta del pie. Se debe hacer con variantes de piensa derecha he izquierda. 15´ MIN	
MIN.		Pase en distancia delimitada (5m)	EJERCICIO 2	En las mismas parejas pero ahora a una distancia de 10 metros realizar en mismo pase con variante de las dos piernas izquierda y derecha pero con mas precisión y mas fuerte para que así el compañero pueda parar el balón pisando como se indico en el anterior ejercicio. 15´ MIN	
MIN.		Pase y conducción	EJERCICIO 3	En las mismas parejas y en una distancia de 15 metros ahora irán conduciendo hasta la mitad de esta distancia y harán el pase a la carrera con borde interno al compañero para hacer el gesto de la mejor manera he ir coordinando esta acción crucial en el juego. Se debe hacer el pase y la conducción turnando ambas piernas 15' MIN	
MIN.		Juego predeportivo	EJERCICIO 4	Se hará partidos de 5 vs 5 propios del juego con el fin de que vayas aprendiendo el desarrollo del juego. 30 MIN	
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
		Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



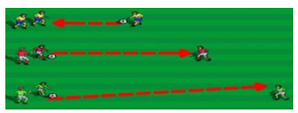
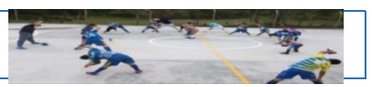
FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

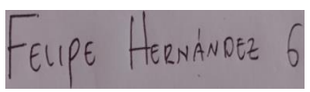
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	05/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Ejecutar los test físicos, de las diferentes aptitudes físicas			SESIÓN	88

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	SESNSIBILIZACIÓN	Se realiza la explicación de la sesión de clase a los niños y niñas, de como se van a desarrollar las actividades y los tiempos a lo largo del entrenamiento. 5' MIN	
MIN.		Calentamiento	FASES DE CALENTAMIENTO	Se desarrolla el calentamiento con movilidad articular de manera dinámica con desplazamiento en distancia establecida, se manejara una distancia de 10 metros donde el ida y vuelta significa una vuelta, se manejaras diferentes movimiento dinámicos de movilidad articular de cada segmento del cuerpo. 25 MIN.	
MIN.	FASE CENTRAL	Pase y Conducción	EJERCICIO 1	En una distancia determinada por el formador se realizara pase con borde interno intercalando pie izquierdo y derecho según los tiempos que determine el formador, haciendo el niño primero una conducción hasta la mitad del recorrido y haciendo el pase y debe devolverse trotando de espaldas a esperar el pase del compañero. 15´ MIN	
MIN.		Pase y Recepción	EJERCICIO 2	Ahora en grupos de tres deportistas y en una distancia de 10 metros se harán dos deportistas en un cono y el otro en otro cono, uno de los deportista lanzara el pase a donde esta el compañero solo y este deberá ir a donde hizo el pase el compañero recepcionara el balón y le hará el pase al otro compañero, debe ser un ejercicio constante. 15´ MIN	
MIN.		Pase, conducción y remate	EJERCICIO 3	Distribuidos en dos hileras en el mismo numero de deportistas de manera intercalada saldrá un deportista haciendo conducción del balón se lo pasara al formador este le devolverá el pase hacia adelante para que este corra y deberá rematar a porteria.15' MIN	
MIN.		Juego predeportivo	EJERCICIO 4	Se hará partidos de 5 vs 5 propios del juego con el fin de que vayas aprendiendo el desarrollo del juego he ir practicando lo aprendido anteriormente. 30 MIN	
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
MIN.		Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

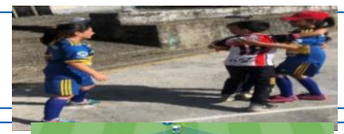
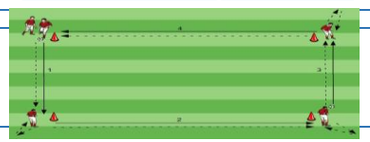
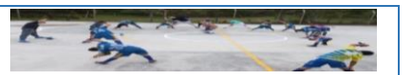
OBSERVACIONES:



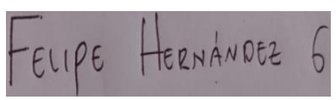
FIRMA FORMADOR:

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

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	09/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Practicar el pase combinando la conducción con el remate partes técnicas importantes del deporte			SESIÓN	89

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	SESNSIBILIZACIÓN	Se realiza la explicación de la sesión de clase a los niños y niñas, de como se van a desarrollar las actividades y los tiempos a lo largo del entrenamiento. 5' MIN	
MIN.		Calentamiento	FASES DE CALENTAMIENTO	Se desarrolla el calentamiento con movilidad articular de manera dinámica con desplazamiento en distancia establecida con movilidad articular de cada segmento del cuerpo. Se realizara juego dinámico en grupos de a 5 donde uno queda por fuera de los otros 4 que estarán abrazados y tratando de no dejar tocar la espalda de un	
MIN.	FASE CENTRAL	Rotación Simple	EJERCICIO 1	En grupos de a 4 deportistas se ubicara un cuadro de 10 * 10 y cada deportista se hará en un cono del cuadro, a la indicación del formador tendrán que cambiar de cono según el lado que el indique. Las variantes del ejercicio serán por diferentes lados de rotación.	
MIN.		Rotación Continua	EJERCICIO 2	En este ejercicio ahora los deportistas irán al cono de otro compañero cuando este llegue saldrá a otro cono el compañero alcanzado, la idea es que cuando ya se hayan ido un compañero sobre el otro el compañero final vaya al cono libre. 15´ MIN	
MIN.		Rotación Continua con balón	EJERCICIO 3	Ahora se hará el mismo ejercicio anterior pero conduciendo el balón con punta de pie y entregándolo al compañero haciendo las veces de una especie de testigo para poder cambiar de posición. Las variantes radican en que ya no se conducirá el balón si no que ahora hará el pase a cualquiera de sus compañero y este ira a donde hizo el pase, se recuerda que lo ultimo debe ubicarse en el	
MIN.		Juego predeportivo	EJERCICIO 4	Se hará partidos de 5 vs 5 propios del juego con el fin de que vayas aprendiendo el desarrollo del juego he ir practicando lo aprendido anteriormente. 30 MIN	
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
MIN.		Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

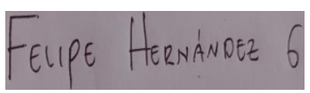
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	10/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Ejecutar los test físicos, de las diferentes aptitudes físicas			SESIÓN	90

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	SENSIBILIZACION	se explica a todos los niños y niñas que asisten a la sesion de clase, como se va a desarrollar la sesion, ademas de el concepto tecnico, actividades y tiempos de descanso para la sesion del dia. 10' MIN	
MIN.		Calentamiento	CALENTAMIENTO	se lleva a acbo al inicio de la secion de clase, la preparacion del cuerpo y del estado fisico del niño, por medio de una calentamiento en donde se tiene en cuenta cada una de las fases. Por medio de juegos o actividades dinamicas que enrriquescan el proceso. 15 MIN	
MIN.	FASE CENTRAL	Movimientos de balon (libre)	EJERCICIO 1	explorara con las diferentes superficies de contacto y llevara el balon por todas las partes de su cuerpo como del lugar dond este, intentando asi tener un poco de sencibilizacion y poder interactuar con el objeto para de esta manera tener una idea de lo que debe dominar. 30´ MIN	
MIN.		movimientos con balon (definidos)	EJERCICIO 2	llevara el balon por medio de una zona ya establecida y definida sin dejara que este se salga o rebote por el lugar no indicado, para de esta manera tener una clarida sobre la conduccion y una aproximacion al dominio del mismo. 30´ MIN	
MIN.		movimientos con balon en juego	EJERCICIO 3	se desplaza por el campo en dominio del balon, intentando agarrar a sus compañeros los cuales estan tambien en dominio del objeto intentando asi en el menor tiempo posible atrapar la mayor cantidad de compañeros. 30' MIN	
MIN.					
MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza una retroalimentacion de lo hablado en la reunion con el coordinador ademas de los compromisos adquiridos, para de esta manera finalizar y dar por entendido todo lo que se llevo a cabo. 10'	cada integrante de la sesion lleva a cabo su estiramiento de tren inferior durante 5 minutos con ejercicios ya establecidos y adquiridos.
			ENSEÑANZA Y RETROALIMENTACIÓN	Se lleva a cabo una retroalimentacion de lo que se vio en la sesion con fines a mejorar y asi tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 10'	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

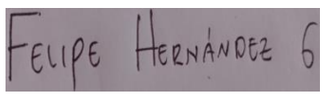
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	12/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Trabajar las diferentes capacidades coordinativas, por medio el método de circuito			SESION	91

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	SENSIBILIZACION	se explica a todos los niños y niñas que asisten a la sesion de clase, en que consta la sesion, ademas de el concepto tecnico, actividades y tiempos de descanso para la sesion del dia. 10 MIN	
MIN.		Calentamiento	CALENTAMIENTO	se lleva a acbo al inicio de la secion de clase, la preparacion del cuerpo y del estado fisico del niño, por medio de una calentamiento en donde se tiene en cuenta cada una de las fases. Por medio de juegos o actividades dinamicas que enrriquescan el proceso. 10 MIN	
MIN.	FASE CENTRAL	Cicuito	EJERCICIO 1	llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon 30 MIN	
MIN.		Circuito, mas conducción	EJERCICIO 2	Llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon, borde externo del pie 30 MIN	
MIN.		circuito de conduccion con balon, borde interno	EJERCICIO 3	llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon, borde interno del pie. 30 MI	
MIN.					
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
		Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentacion de lo que se vio en la sesion con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

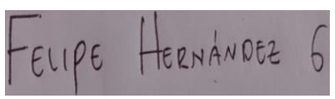
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	16/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Conocer la técnica del pase y lo importante en el futbol de salón			SESIÓN	92

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Explicación de la Sesión	SESNSIBILIZACIÓN	Se realiza la explicación de la sesión de clase a los niños y niñas, de como se van a desarrollar las actividades y tiempos a lo largo del entrenamiento. 5' MIN	
MIN.		Calentamiento	FASES DE CALENTAMIENTO	Se desarrolla el calentamiento con movilidad articular de manera dinámica con desplazamiento en distancia establecida y con un juego de parejas a tocar rodillas con intervalos de velocidad a indicación por el formador deportivo. 25 MIN.	
MIN.	FASE CENTRAL	Pase en distancia delimitada (5m)	EJERCICIO 1	En parejas y a una distancia de 5 metros se realizaría la técnica de pase con borde interno y parar el balón pisándolo con la planta del pie. Se debe hacer con variantes de piensa derecha he izquierda. 15´ MIN	
MIN.		Pase en distancia delimitada (5m)	EJERCICIO 2	En las mismas parejas pero ahora a una distancia de 10 metros realizar en mismo pase con variante de las dos piernas izquierda y derecha pero con mas precisión y mas fuerte para que así el compañero pueda parar el balón pisando como se indico en el anterior ejercicio. 15´ MIN	
MIN.		Pase y conducción	EJERCICIO 3	En las mismas parejas y en una distancia de 15 metros ahora irán conduciendo hasta la mitad de esta distancia y harán el pase a la carrera con borde interno al compañero para hacer el gesto de la mejor manera he ir coordinando esta acción crucial en el juego. Se debe hacer el pase y la conducción turnando ambas piernas 15' MIN	
MIN.		Juego predeportivo	EJERCICIO 4	Se hará partidos de 5 vs 5 propios del juego con el fin de que vayas aprendiendo el desarrollo del juego. 30 MIN	
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
		Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

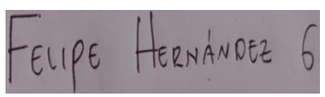
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	17/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Trabajar las diferentes capacidades coordinativas, por medio el método de circuito			SESION	93

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	SENSIBILIZACION	se explica a todos los niños y niñas que asisten a la sesion de clase, en que consta la sesion, ademas de el concepto tecnico, actividades y tiempos de descanso para la sesion del dia. 10 MIN	
MIN.		Calentamiento	CALENTAMIENTO	se lleva a acbo al inicio de la secion de clase, la preparacion del cuerpo y del estado fisico del niño, por medio de una calentamiento en donde se tiene en cuenta cada una de las fases. Por medio de juegos o actividades dinamicas que enrriquescan el proceso. 10 MIN	
MIN.	FASE CENTRAL	Cicuito	EJERCICIO 1	llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon 30 MIN	
MIN.		Circuito, mas conducción	EJERCICIO 2	Llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon, borde externo del pie 30 MIN	
MIN.		circuito de conduccion con balon, borde interno	EJERCICIO 3	llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon, borde interno del pie. 30 MI	
MIN.					
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
		Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentacion de lo que se vio en la sesion con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

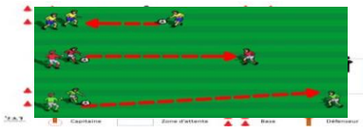
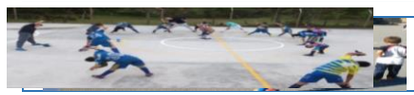
OBSERVACIONES:



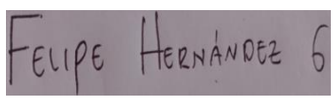
FIRMA FORMADOR:

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

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	19/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Practicar el pase combinando la conducción con el remate partes técnicas importantes del deporte			SESIÓN	94

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	SESNSIBILIZACIÓN	Se realiza la explicación de la sesión de clase a los niños y niñas, de como se van a desarrollar las actividades y los tiempos a lo largo del entrenamiento. 5' MIN	
MIN.		Calentamiento	FASES DE CALENTAMIENTO	Se desarrolla el calentamiento con movilidad articular de manera dinámica con desplazamiento en distancia establecida, se manejara una distancia de 10 metros donde el ida y vuelta significa una vuelta, se manejaras diferentes movimiento dinámicos de movilidad articular de cada segmento del cuerpo. 25 MIN.	
MIN.	FASE CENTRAL	Pase y Conducción	EJERCICIO 1	En una distancia determinada por el formador se realizara pase con borde interno intercalando pie izquierdo y derecho según los tiempos que determine el formador, haciendo el niño primero una conducción hasta la mitad del recorrido y haciendo el pase y debe devolverse	
MIN.		Pase y Recepción	EJERCICIO 2	Ahora en grupos de tres deportistas y en una distancia de 10 metros se harán dos deportistas en un cono y el otro en otro cono, uno de los deportista lanzara el pase a donde esta el compañero solo y este deberá ir a donde hizo el pase el compañero recepcionara el balón y le hará el pase al otro compañero, debe ser un ejercicio constante. 15´ MIN	
MIN.		Pase, conducción y remate	EJERCICIO 3	Distribuidos en dos hileras en el mismo numero de deportistas de manera intercalada saldrá un deportista haciendo conducción del balón se lo pasara al formador este le devolverá el pase hacia adelante para que este corra y deberá rematar a porteria.15' MIN	
MIN.		Juego predeportivo	EJERCICIO 4	Se hará partidos de 5 vs 5 propios del juego con el fin de que vayas aprendiendo el desarrollo del juego he ir practicando lo aprendido anteriormente. 30 MIN	
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
		Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



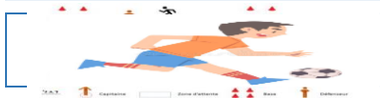
FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

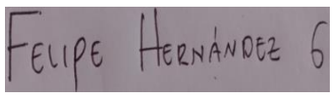
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPETO	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	23/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Explorar el balón, por medio de difentes ejercicios de circuito			SESION	95

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	SENSIBILIZACION	se explica a todos los niños y niñas que asisten a la sesion de clase, como se va a desarrollar la sesion, ademas de el concepto tecnico, actividades y tiempos de descanso para la sesion del dia. 10' MIN	
MIN.		Calentamiento	CALENTAMIENTO	se lleva a acbo al inicio de la secion de clase, la preparacion del cuerpo y del estado fisico del niño, por medio de una calentamiento en donde se tiene en cuenta cada una de las fases. Por medio de juegos o actividades dinamicas que enrriquescan el proceso. 15 MIN	
MIN.	FASE CENTRAL	Movimientos de balon (libre)	EJERCICIO 1	explorara con las diferentes superficies de contacto y llevara el balon por todas las partes de su cuerpo como del lugar dond este, intentando asi tener un poco de sencibilizacion y poder interactuar con el objeto para de esta manera tener una idea de lo que debe	
MIN.		movimientos con balon (definidos)	EJERCICIO 2	llevara el balon por medio de una zona ya establecida y definida sin dejara que este se salga o rebote por el lugar no indicado, para de esta manera tener una clarida sobre la conduccion y una aproximacion al dominio del mismo. 30´ MIN	
MIN.		movimientos con balon en juego	EJERCICIO 3	se desplaza por el campo en dominio del balon, intentando agarrar a sus compañeros los cuales estan tambien en dominio del objeto intentando asi en el menor tiempo posible atrapar la mayor cantidad de compañeros. 30' MIN	
MIN.			JUEGO		
MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza una retroalimentacion de lo hablado en la reunion con el coordinador ademas de los compromisos adquiridos, para de esta manera finalizar y dar por entendido todo lo que se llevo a cabo. 10'	cao de tre ya es
			ENSEÑANZA Y RETROALIMENTACIÓN	Se lleva a cabo una retroalimentacion de lo que se vio en la sesion con fines a mejorar y asi tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 10'	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

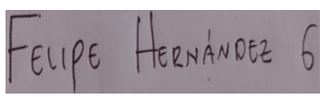
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	24/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Trabajar las diferentes capacidades coordinativas, por medio el método de circuito			SESION	96

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	SENSIBILIZACION	se explica a todos los niños y niñas que asisten a la sesion de clase, en que consta la sesion, ademas de el concepto tecnico, actividades y tiempos de descanso para la sesion del dia. 10 MIN	
MIN.		Calentamiento	CALENTAMIENTO	se lleva a acbo al inicio de la secion de clase, la preparacion del cuerpo y del estado fisico del niño, por medio de una calentamiento en donde se tiene en cuenta cada una de las fases. Por medio de juegos o actividades dinamicas que enrriquescan el proceso. 10 MIN	
MIN.	FASE CENTRAL	Cicuito	EJERCICIO 1	llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon 30 MIN	
MIN.		Circuito, mas conducción	EJERCICIO 2	Llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon, borde externo del pie 30 MIN	
MIN.		circuito de conduccion con balon, borde interno	EJERCICIO 3	llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon, borde interno del pie. 30 MI	
MIN.		Eliminación directa	JUEGO	En cuadrado se hace 8 deportistas maximo, los demás deportistas tienen el balón fuera del cuadro y objetivo pricipal es eliminar a los 8 deportistas, trabajando el fundamento técnico de pase, el iliminado vale cuando es intersertado por el balón del tren inferior.	
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
MIN.		Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentacion de lo que se vio en la sesion con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

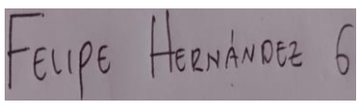
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	COMPAÑERISMO Y RESPETO	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	26/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Explorar el deporte y familiarizar al niño con el elemento propio del deporte			SESION	97

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Explicación de la Sesión	SENSIBILIZACION	Se les explica a los niños y niñas, como se va a desarrollar la sesión del día actividades y tiempos de la ejecución de la sesión. 10' MIN	
15 MIN.		Calentamiento	CALENTAMIENTO	se lleva el calentamiento preparando el cuerpo y del estado físico del niño, por medio de un calentamiento en donde se tiene en cuenta cada una de las fases. Por medio de juegos o actividades dinámicas que enriquezcan el proceso. 15 MIN	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Conducción de balón (libre)	EJERCICIO 1	Explorara con las diferentes superficies de contacto del balón, para así tener sensibilización y poder interactuar con el objeto para la hora del juego de tener familiaridad el mismo. 30´ MIN	
30 MIN.		Conducción de balón (especifico)	EJERCICIO 2	Llevara el balón por medio de una zona ya establecida sin dejar que este salga o rebote por el lugar no indicado, para de esta manera tener una claridad sobre la conducción y una aproximación al dominio del mismo. 30´ MIN	
30 MIN.		Conducción con balón en juego	EJERCICIO 3	se desplaza por el campo en dominio del balón, intentando agarrar a sus compañeros los cuales están también en dominio del objeto intentando así en el menor tiempo posible atrapar la mayor cantidad de compañeros. 30' MIN	
10 MIN.	FASE FINAL	Recuperación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza una retroalimentación de lo hablado en la reunión con el coordinador además de los compromisos adquiridos, para de esta manera finalizar y dar por entendido todo lo que se llevo a cabo. 10'	cada integrante de la sesión lleva a cabo su estiramiento de tren inferior durante 5 minutos con ejercicios ya establecidos y adquiridos.
			RETO PROXIMA SESION	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 10'	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



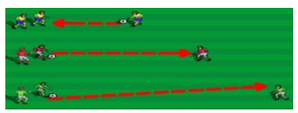
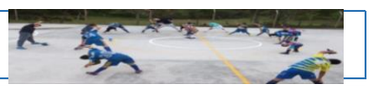
FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

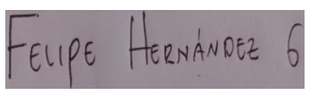
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	30/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Ejecutar los test físicos, de las diferentes aptitudes físicas			SESIÓN	98

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	SESNSIBILIZACIÓN	Se realiza la explicación de la sesión de clase a los niños y niñas, de como se van a desarrollar las actividades y los tiempos a lo largo del entrenamiento. 5' MIN	
MIN.		Calentamiento	FASES DE CALENTAMIENTO	Se desarrolla el calentamiento con movilidad articular de manera dinámica con desplazamiento en distancia establecida, se manejara una distancia de 10 metros donde el ida y vuelta significa una vuelta, se manejaras diferentes movimiento dinámicos de movilidad articular de cada segmento del cuerpo. 25 MIN.	
MIN.	FASE CENTRAL	Pase y Conducción	EJERCICIO 1	En una distancia determinada por el formador se realizara pase con borde interno intercalando pie izquierdo y derecho según los tiempos que determine el formador, haciendo el niño primero una conducción hasta la mitad del recorrido y haciendo el pase y debe devolverse trotando de espaldas a esperar el pase del compañero. 15´ MIN	
MIN.		Pase y Recepción	EJERCICIO 2	Ahora en grupos de tres deportistas y en una distancia de 10 metros se harán dos deportistas en un cono y el otro en otro cono, uno de los deportista lanzara el pase a donde esta el compañero solo y este deberá ir a donde hizo el pase el compañero recepcionara el balón y le hará el pase al otro compañero, debe ser un ejercicio constante. 15´ MIN	
MIN.		Pase, conducción y remate	EJERCICIO 3	Distribuidos en dos hileras en el mismo numero de deportistas de manera intercalada saldrá un deportista haciendo conducción del balón se lo pasara al formador este le devolverá el pase hacia adelante para que este corra y deberá rematar a porteria.15' MIN	
MIN.		Juego predeportivo	EJERCICIO 4	Se hará partidos de 5 vs 5 propios del juego con el fin de que vayas aprendiendo el desarrollo del juego he ir practicando lo aprendido anteriormente. 30 MIN	
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
MIN.		Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesion con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



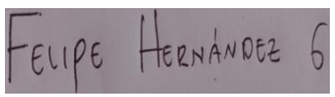
FIRMA FORMADOR:

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

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	31/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Conocer la técnica del pase y lo importante en el futbol de salón			SESIÓN	99

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	SESNSIBILIZACIÓN	Se realiza la explicación de la sesión de clase a los niños y niñas, de como se van a desarrollar las actividades y tiempos a lo largo del entrenamiento. 5' MIN	
MIN.		Calentamiento	FASES DE CALENTAMIENTO	Se desarrolla el calentamiento con movilidad articular de manera dinámica con desplazamiento en distancia establecida y con un juego de parejas a tocar rodillas con intervalos de velocidad a indicación por el formador deportivo. 25 MIN.	
MIN.	FASE CENTRAL	Pase en distancia delimitada (5m)	EJERCICIO 1	En parejas y a una distancia de 5 metros se realizaría la técnica de pase con borde interno y parar el balón pisándolo con la planta del pie. Se debe hacer con variantes de piensa derecha he izquierda. 15´ MIN	
MIN.		Pase en distancia delimitada (5m)	EJERCICIO 2	En las mismas parejas pero ahora a una distancia de 10 metros realizar en mismo pase con variante de las dos piernas izquierda y derecha pero con mas precisión y mas fuerte para que así el compañero pueda parar el balón pisando como se indico en el anterior ejercicio. 15´ MIN	
MIN.		Pase y conducción	EJERCICIO 3	En las mismas parejas y en una distancia de 15 metros ahora irán conduciendo hasta la mitad de esta distancia y harán el pase a la carrera con borde interno al compañero para hacer el gesto de la mejor manera he ir coordinando esta acción crucial en el juego. Se debe hacer el pase y la conducción turnando ambas piernas 15' MIN	
MIN.		Juego predeportivo	EJERCICIO 4	Se hará partidos de 5 vs 5 propios del juego con el fin de que vayas aprendiendo el desarrollo del juego. 30 MIN	
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
		Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentación de lo que se vio en la sesión con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

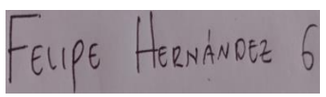
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol de salón	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	FELIPE HERNÁNDEZ
MUNICIPIO	GACHALÁ	FECHA	02/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Trabajar las diferentes capacidades coordinativas, por medio el método de circuito			SESION	100

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	Explicación de la Sesión	SENSIBILIZACION	se explica a todos los niños y niñas que asisten a la sesion de clase, en que consta la sesion, ademas de el concepto tecnico, actividades y tiempos de descanso para la sesion del dia. 10 MIN	
MIN.		Calentamiento	CALENTAMIENTO	se lleva a acbo al inicio de la secion de clase, la preparacion del cuerpo y del estado fisico del niño, por medio de una calentamiento en donde se tiene en cuenta cada una de las fases. Por medio de juegos o actividades dinamicas que enrriquescan el proceso. 10 MIN	
MIN.	FASE CENTRAL	Cicuito	EJERCICIO 1	llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon 30 MIN	
MIN.		Circuito, mas conducción	EJERCICIO 2	Llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon, borde externo del pie 30 MIN	
MIN.		circuito de conduccion con balon, borde interno	EJERCICIO 3	llevara el balon por todos y cada uno de los circuitos que estan en el escenario, intentando realizar cada vez el circuito de la manera mas rapida posible, para ello debera utilizar las distintas superficies de contacto para dominar el balon, borde interno del pie. 30 MI	
MIN.		Eliminación directa	JUEGO	En cuadrado se hace 8 deportistas maximo, los demás deportistas tienen el balón fuera del cuadro y objetivo pricipal es eliminar a los 8 deportistas, trabajando el fundamento técnico de pase, el iliminado vale cuando es intersertado por el balón del tren inferior.	
MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO	Se realiza estiramiento de manera céfalo-caudal de cada segmento muscular del cuerpo para así recuperar los músculos mas trabajados durante la sesión 10 MIN.	
MIN.		Retroalimentación	ENSEÑANZA	Se lleva a cabo una retroalimentacion de lo que se vio en la sesion con fines a mejorar y así tener en cuenta los errores cometidos para poder mejorar. 5 MIN	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES	OCTUBRE	MUNICIPIO:	GACHALÁ	
LUGAR:	CANCHA JUAN XXIII	HORARIO DE PRACTICA:	LUNES, MARTES, JUEVES 2 - 8 PM	
DESARROLLO MENSUAL		NIVEL		
		INICIACIÓN 1	INICIACIÓN 2	FUNDAMENTACIÓN
		OCTUBRE	OCTUBRE	OCTUBRE
DESARROLLO MENSUAL	VALORES / VALORES SOCIALES	RESPETO	x	x	x
		RESPONSABILIDAD	x	x	x
		COMPAÑERISMO	x	x	x
		JUSTICIA			
		COOPERACION	x	x	x
		LEALTAD	x	x	x
		TRABAJO EN EQUIPO	x	x	x
	VALORES / VALORES PERSONALES	HUMILDAD	x	x	x
		OBEDIENCIA	x	x	x
		AUTODISCIPLINA	x	x	
		PARTICIPACIÓN	x	x	x
		PERSEVERANCIA	x	x	x
		AUTODOMINIO	x	x	
		RECOMPENSA	x		
	PARTE INICIAL / INICIO	INTRODUCCIÓN	x	x	x
		MOVILIDAD ARTICULAR	x	x	x
		CALENTAMIENTO	x	x	
	PARTE CENTRAL / DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	x	x	
		RITMO	x	x	x
		EQUILIBRIO	x	x	x
		ORIENTACION	x	x	x
		DIFERENCIACION	x	x	x
		REACCIÓN	x	x	x
		ADAPTACIÓN	x	x	x
	PARTE CENTRAL / CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	x	x	x
		VELOCIDAD	x	x	x
		FLEXIBILIDAD	x	x	x
		RESISTENCIA	x	x	x
	PARTE CENTRAL / ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	x	x	x
		REMATE	x	x	x
		SAQUE	x	x	x
			x	x	x
	PARTE CENTRAL / ELEMENTOS TACTÍCOS	ROTACIÓN	x	x	x
		REPLIEGUE	x	x	x
		DEFENSIVO	x	x	x
		OFENSIVO		x	x
		LABORATORIO		x	x
	PARTE CENTRAL / RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x	x	x
		JUEGOS TRADICIONALES	x	x	x
		ACTIVIDADES ARTISTICAS	x	x	x
		CIRCUITOS RECREATIVOS	x	x	x
		FESTIVALES RECREATIVOS	x	x	x
	PARTE FINAL / FINAL	ESTIRAMIENTO	x	x	x
		RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x	x	x

FIRMA FORMADOR: Felipe Hernández G

EL SUSCRITO SECRETARIO DE DESARROLLO SOCIAL

HACE CONSTAR:

Que el señor **EVER FELIPE HERNÁNDEZ GARZÓN**, identificado con la cedula de ciudadanía No. 1094.957.782 de Armenia, prestó sus servicios como FORMADOR DEPORTIVO DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE FUTSAL, durante el periodo comprendido del 01 de septiembre al 30 de septiembre de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

La presente se expide en la secretaria de Desarrollo Social de Gachalá, a los (29) días del mes de septiembre de 2023.

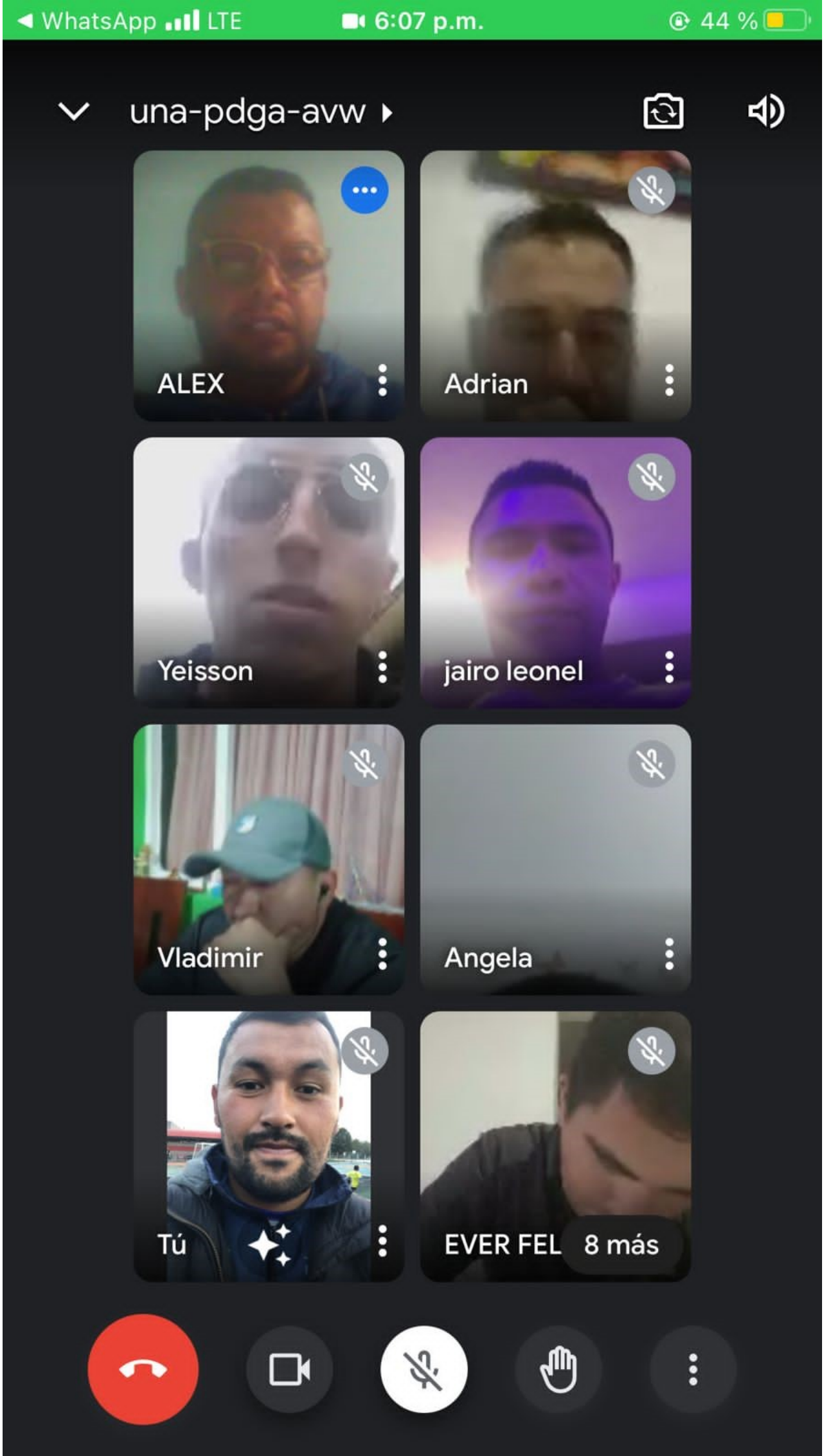
WILMER ALEXANDER AMAYA URREGO
Secretario de Desarrollo Social (E)

Elaboró: Ever F. Hernández / Coordinador de Deporte.
Revisó: WILMER ALEXANDER AMAYA / Secretario de Desarrollo Social (E).

Powered by CamScanner


CUNDINAMARCA
Que Progrese
Rakuten


SEBASTIÁN
0
4


WhatsApp LTE
6:07 p.m.
44 %
una-pdga-avw
ALEX
Adrian
Yeisson
jairo leonel
Vladimir
Angela
Tú
EVER FEL
8 más