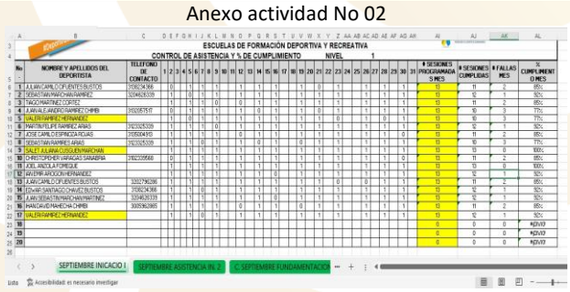
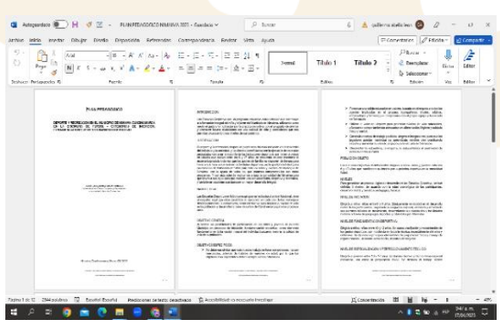
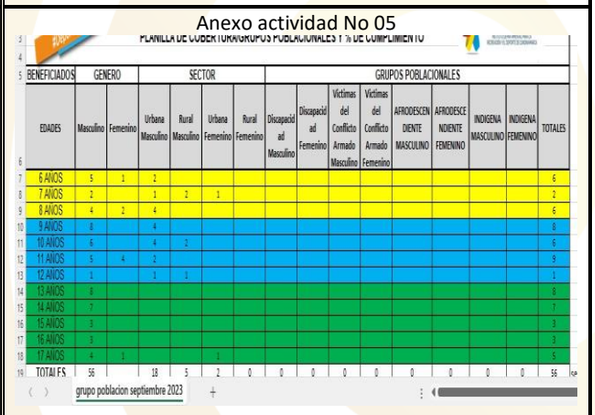
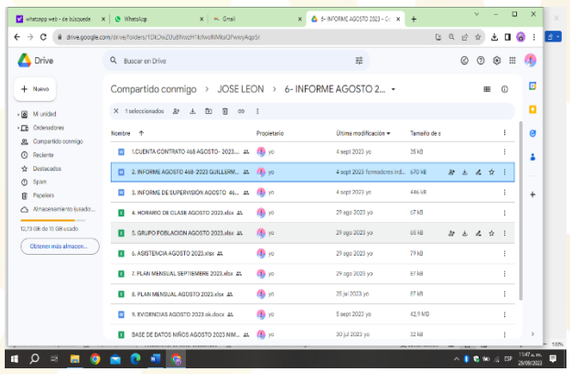
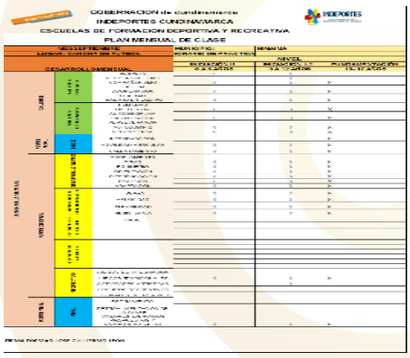
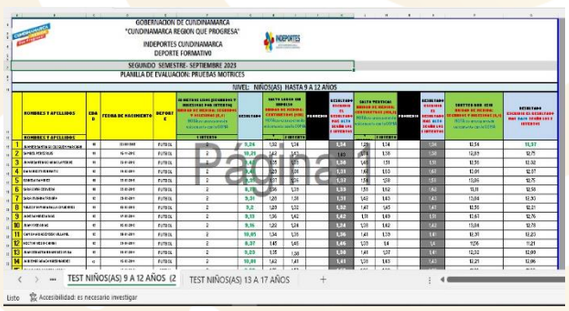
EVIDENCIAS INFORME 07 MES SEPTIEMBRE - CTO 468-2023			
Nombre del contratista	JOSE GUILLERMO LEON ABELLO		
Número de identificación	3237494	**Tipo de documento**	Cedula
Período informado	01/09/2023 a 30/09/2023	**N°: de Registro Presupuestal**	2022000519

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

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
1. realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	Anexo actividad No: 01 
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 actividad No 02 
3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	Anexo actividad No 03  

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 actividad No 04 
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 actividad No 05 
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.	Anexo actividad No 06 
7. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 sesiones de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	Anexo actividad No 07 

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.	Anexo actividad No 8 
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.	Anexo actividad No 09 
10. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final	Anexo actividad No 10 
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.	Anexo actividad No 11 

Municipio de Nimaima
NIT:800.094.713-8
SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL

HACE CONSTAR:

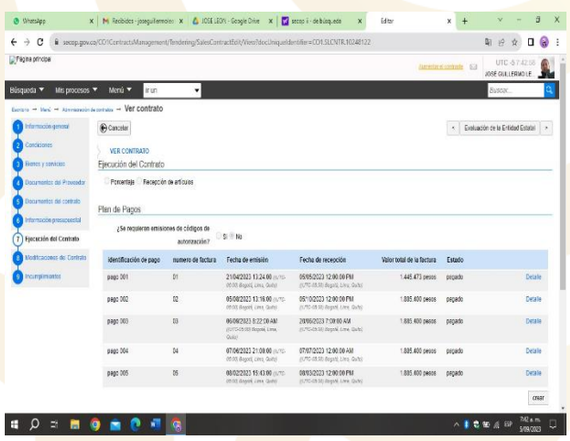
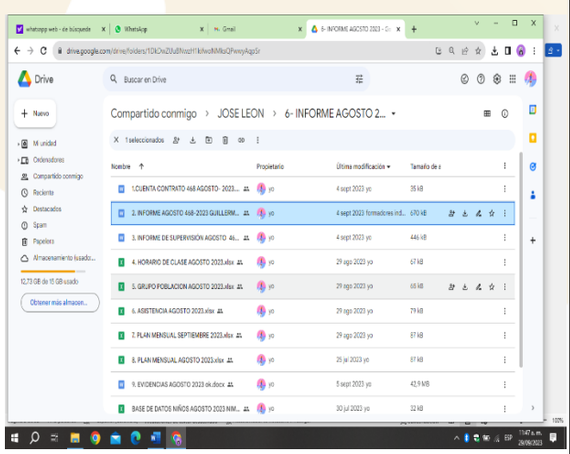
Que el señor, JOSÉ GUILLERMO LEON ABELLO identificado con cedula de ciudadanía No. 3237494 de Vergara, con número de contrato 468 del 2023 con objeto de trabajo: PRESTACION DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA, presto sus servicios como INSTRUCTOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA EN LA MODALIDAD DE FUTBOL, de forma presencial en este Municipio en el periodo comprendido entre el 01 de septiembre 30 de septiembre de 2023.

Cumpliendo a cabalidad con sus obligaciones contractuales.

La presente se expide a los 30 días del mes de septiembre de 2023, con destino al Instituto Departamental de Deportes de Cundinamarca.

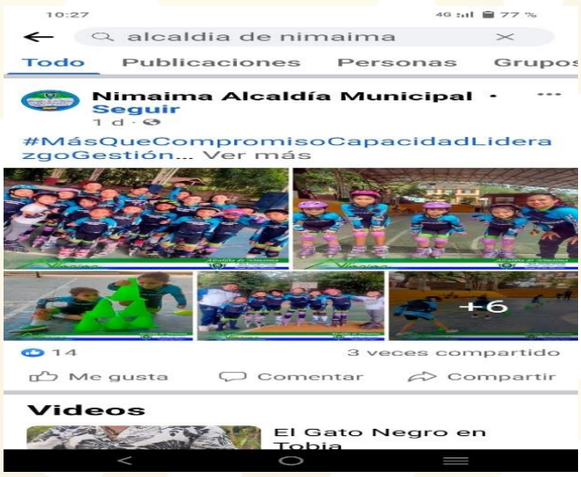
En constancia firma

JULIAN JAVIER CAMPOS RODRIGUEZ
Coordinador de cultura deportes y recreación

12. Planear, organizar, dirigir y controlar el desarrollo de los festivales deportivos que se realicen en el Departamento, entregando los respectivos informes que se le sean solicitados por la coordinación del programa.	ACTIVIDAD PENDIENTE MIENTRAS SALE EL CRONOGRAMA PARA LA EJECUCIÓN DE LOS FESTIVALES.
13. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Anexo actividad No 13 
14. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Durante el mes no se diligenció al área de archivo el formato único de inventario documental teniendo en cuenta que no fue necesario enviarlos o trasladarlos al archivo del instituto.
15. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, fechas, condiciones técnicas y/o productos establecidos en las circulares emitidas por Subgerencia Administrativa y Financiera. (socializar con supervisores).	Anexo actividad No 15 
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	Anexo actividad No 16 

ACTIVIDAD No: 01





CTIVIDAD NO 02

Iniciación:

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL 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	JULIAN CAMILO CIFUENTES BUSTOS	3138234366	0			1	1		1			1			1		1			1		0		1			1		1		1		13	11	2	85%
2	SEBASTIAN MARCHAN RAMIREZ	3204626339	1			0		1		1			1			1		1			1		1			1		1		1		1	13	12	1	92%
3	TIAGO MARTINEZ CORTEZ		1			1		1		0			0			1		1			1		1			1		1		1		1	13	11	2	85%
4	JUAN ALEJANDRO RAMIREZ CHIMBI	3132057517	0			1		1		1			1			0		1			1		0		1			1		1		1	13	10	3	77%
5	VALERI RAMIREZ HERNANDEZ		1			0		1		1			1			1		1			1		1		0			1		0		1	13	10	3	77%
6	MARTIN FELIPE RAMIREZ ARIAS	3123325339	1			1		1		0			1			1		1			1		1		1			1		1		1	13	12	1	92%
7	JOSE CAMILO ESPINOZA ROJAS	3135004913	1			1		1		1			0			1		1			1		1		1			1		1		0	13	11	2	85%
8	SEBASTIAN RAMIRES ARIAS	3123325339	1			1		0		1			1			0		1			1		1		1			1		1		1	13	10	3	77%
9	SALET JULIANA CUSGUEN MARCHAN		1			1		1		1			1			1		1			1		1		1			1		1		1	13	13	0	100%
10	CHRISTOPEHER VARAGAS SANABRIA	3102339568	0			1		1		1			1			1		1			1		1		1			1		1		0	13	11	2	85%
11	JOEL ANZOLA FOMEQUE		1			1		1		1			1			1		1			1		1		1			1		1		1	13	13	0	100%
12	IAN EMIR AROGON HERNANDEZ		1			1		1		1			1			1		0			1		1		1			1		1		1	13	12	1	92%
13	JUAN CAMILO CIFUENTES BUSTOS	3202796286	1			1		1		1			1			1		1			1		1		0			0		1		1	13	11	2	85%
14	EDWAR SANTIAGO CHAVEZ BUSTOS	3138234366	1			1		0		1			1			1		1			1		1		1			1		1		1	13	12	1	92%
15	JUAN SEBASTIN MARCHAN MARTINEZ	3204626339	1			1		1		1			1			0		1			1		1		1			1		1		1	13	12	1	92%
16	IHAN DAVID MAHECHA CHIMBI	3005962865	1			1		1		1			0			1		1			0		1		1			1		1		1	13	11	2	85%
17	VALERI RAMIREZ HERNANDEZ		1			1		0		1			1			1		1			1		1		1			1		1		1	13	12	1	92%
18																																	0	0	0	#¡DIV/0!
19																																	0	0	0	#¡DIV/0!
20																																	0	0	0	#¡DIV/0!

SEPTIEMBRE INICACIO I | SEPTIEMBRE ASISTENCIA IN. 2 | C. SEPTIEMBRE FUNDAMENTACION

iniciación 2:

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL 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 PROGRA	# SESIONES CUMPLID	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	CRISTOFER PALACIOS OLAYA			1		1			1		1			0		1		1			0		1		1			1		0		1	13	10	3	77%
2	SAMUEL PEREZ RUIS	3115573661		1		1			1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1	13	12	1	92%
3	JHOAN SANTIAGO ARIAS LAVERDE	3013283928		1		1			1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1	13	13	0	100%
4	DAIRON ESTIVEN MATIZ			1		1			1		0			1		1		1			1		0		1			1		1		1	13	11	2	85%
5	DANIEL JOSE ORDOÑES ROCHA			1		1			1		1			1		0		1			1		1		1			1		1		1	13	12	1	92%
6	KALER SAMUEL ROCHA RAMIREZ			1		1			1		1			1		1		1			1		1		0			1		1		1	13	12	1	92%
7	ISABELA RAMIREZ	3115320905		0		1			0		1			1		1		0			1		1		1			1		1		1	13	10	3	77%
8	SARA SOFIA CERVERA	3124940296		1		1			1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		0	13	12	1	92%
9	SARA VIVIANA TRIVIÑO	3232325430		1		0			1		1			1		0		1			1		0		1			1		1		1	13	10	3	77%
10	YULEXY DAYANA FALLA CIFUENTES	3023065372		1		1			1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1	13	13	0	100%
11	JADE RAMIREZ ARIAS	3204741857		1		1			1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1	13	13	0	100%
12	JUAN JOSE ARIAS MARCHAN	3217072883		1		1			1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1	13	12	1	92%
13	CAMILO ARIAS ENSISO VILLAMIL	3132770485		0		1			1		1			1		1		1			0		1		1			1		1		1	13	11	2	85%
14	HECTOR YESID CHINBI	3135740552		1		1			1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1	13	13	0	100%
15	JUAN SEBASTIAN RAMIREZ AVILA	3224356199		1		0			1		1			1		1		1			1		0		1			1		0		1	13	10	3	77%
16	JAIR EMIR ARAGON HERNANDEZ			1		1			1		1			0		1		1			1		1		1			1		1		1	13	12	1	92%
17	JUAN DAVID MORENO OSORIO			1		1			1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1	13	13	0	100%
18	JUAN JOSE RAMIREZ PEDRAZA			1		1			1		1			1		1		1			0		1		1			1		1		1	13	12	1	92%
19	DAVID SANTIAGO CUSGUEN GUSMAN			1		1			1		1			1		1		0			1		1		1			0		1		1	13	11	2	85%
20	DILAN ANDRES BELTRAN VILLAMIL			1		1			1		1			1		1		1			1		1		1			1		0		1	13	12	1	92%

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

SEPTIEMBRE INICACIO I | SEPTIEMBRE ASISTENCIA IN. 2 | C. SEPTIEMBRE FUNDAMENTACION

Fundamentación:

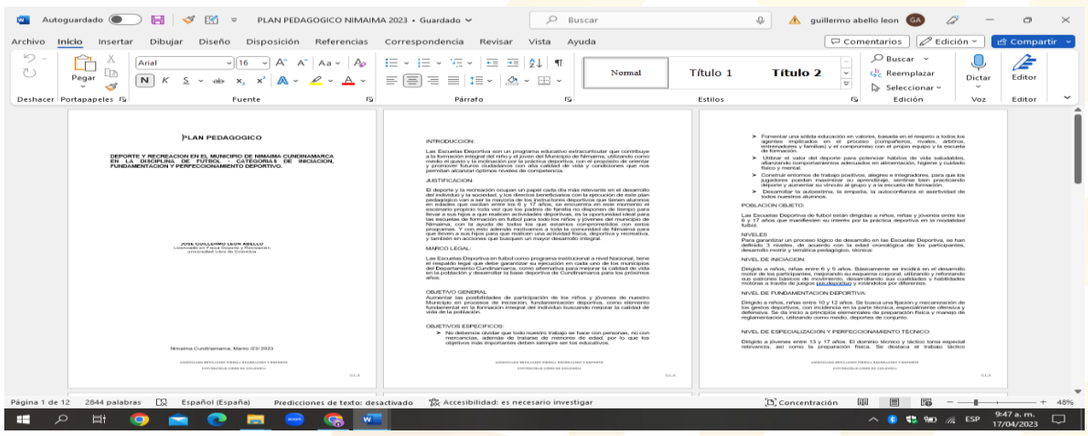
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL

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 PROGRA	# SESIONES CUMPLID	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO
1	JUAN PABLO ALBA	3105586038		1			1		0		1			1		1		0			1		1		1			1		1		1	13	11	2	85%
2	MIGUEL ANGEL TOVAR	3108856913		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1			1		1		1	13	12	1	92%
3	YOBANY ARIAS RAMIREZ	3132770516		1			1		0		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1	13	11	2	85%
4	KEINER RAMOS NIETO	3123831441		1			1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		0		1	13	11	2	85%
5	DAIMER ESTIVEN CASTILLO ROCHA	3228467267		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1	13	12	1	92%
6	BRAYAN ESTIVEN ROJAS RAMIREZ	3222114007		1			1		1		0			1		1		1			1		1		1			1		1		1	13	12	1	92%
7	JUAN FERNANDO ALBA MARTINEZ	3118779194		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1			1		1		1	13	13	0	100%
8	JUAN ANDRES ARIAS MARTINEZ	3217022083		1			0		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1	13	11	2	85%
9	JHONATAN MORALES	3172745978		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		0		1	13	12	1	92%
10	DANIEL BELTRAN ARIAS	3224356202		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		0	13	12	1	92%
11	JUAN ANDRES ARIAS	3024201116		1			1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1	13	12	1	92%
12	JEFERSON FARID MARCHAN	3123506048		1			1		1		0			1		1		1			1		1		0			0		1		1	13	10	3	77%
13	NELSON ESPINOSA	3213688756		1			0		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1	13	12	1	92%
14	DUVAN MARTINEZ	3123891392		1			1		1		0			1		1		1			1		1		1			1		1		1	13	12	1	92%
15	JAILER CASTILLO	3503549995		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1	13	13	0	100%
16	ALEJANDRO PAEZ RAMIREZ	3133770724		0			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		1		1	13	11	2	85%
17	HERNANDEZ PALACIO BRANDON	3114777556		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1	13	13	0	100%
18	CASTILLO MEJIA OSCAR DAVID	3202400038		1			1		1		0			1		1		1			1		1		0			1		1		0	13	10	3	77%
19	ZARATE TRIANA JHOAN CAMILO	3126813838		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1	13	13	0	100%
20				1			1		1		1			1		0		1			1		0		1			1		1		1	11	9	2	82%

SEPTIEMBRE ASISTENCIA IN. 2 | C. SEPTIEMBRE FUNDAMENTACION

ACTIVIDAD No 03



PLAN PEDAGOGICO

DEPORTE Y RECREACION EN EL MUNICIPIO DE NIMAIMA CUNDINAMARCA EN LA DISCIPLINA DE FUTBOL - CATEGORIAS DE INICIACION, FUNDAMENTACION Y PERFECCIONAMIENTO DEPORTIVO.

JOSE GUILLERMO LEON ABELLO

Nimaima Cundinamarca, Marzo (03) 2023

INTRODUCCION:

Las Escuelas Deportiva son un programa educativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven del Municipio de Nimaima, utilizando como medio el juego y la motivación por la práctica deportiva, con el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con alta calidad de vida y condiciones que nos permitan alcanzar óptimos niveles de competencia.

JUSTIFICACION:

El deporte y la recreación ocupan un papel cada día más relevante en el desarrollo del individuo y la sociedad, y los directos beneficiarios con la ejecución de este plan pedagógico van a ser la mayoría de los instructores deportivos que tienen alumnos en edades comprendidas entre los 5 y 17 años, ya que en el municipio no hay escenario propicio toda vez que los padres de familia no disponen de tiempo para llevar a sus hijos a que realicen actividades deportivas, es la oportunidad ideal para que estos niños puedan hacer parte de un grupo de deportivo de la escuela de Nimaima, con la ayuda de todos los que estamos comprometidos con estos programas. Y con esto además motivamos a toda la comunidad de Nimaima para que participe de la actividad física, deportiva, recreativa, formativa, y también en acciones que buscquen un mayor desarrollo integral.

MARCO LEGAL:

Las Escuelas Deportiva en fútbol como programa institucional a nivel Nacional, tiene su fundamento en la Constitución Política de Colombia, en la Ley 181 y en el decreto del Departamento Cundinamarca, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrollar la base deportiva de Cundinamarca para los próximos años.

OBJETIVO GENERAL

Aumentar las posibilidades de participación de los niños y jóvenes de nuestro municipio en la práctica deportiva, como medio de aprovechamiento del tiempo libre fundamental en la formación integral del individuo buscando mejorar la calidad de vida de la población.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Tener presente que todo nuestro trabajo se hace con personas, no con mercancías, además de tratarse de menores de edad, por lo que los objetivos más importantes deben siempre ser los educativos.
- Fomentar una sólida educación en valores, basada en el respeto a todos los agentes implicados en el proceso (compañeros, rivales, árbitros, entrenadores y familias) y el compromiso con el propio equipo y la escuela de formación.
- Utilizar el valor del deporte para potenciar hábitos de vida saludables, basados en entrenamientos adecuados en alimentación, higiene y cuidado físico y mental.
- Construir entornos de trabajo positivos, alegres e integradores, para que los jugadores puedan maximizar su aprendizaje, sentirse bien practicando deporte y aumentar su vínculo al grupo y a la escuela de formación.
- Desarrollar valores como la empatía, la autoconfianza el asertividad de todos nuestros alumnos.

POBLACION OBJETO:

Las Escuelas Deportiva de fútbol están dirigidas a niños, niñas y jóvenes entre los 5 y 17 años que manifiesten su interés por la práctica deportiva en la modalidad fútbol.

NIVELES

Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en las Escuelas Deportiva, se han definido 3 niveles, de acuerdo con la edad cronológica de los participantes, desarrollo motriz y temática pedagógico, técnico

NIVEL DE INICIACION:

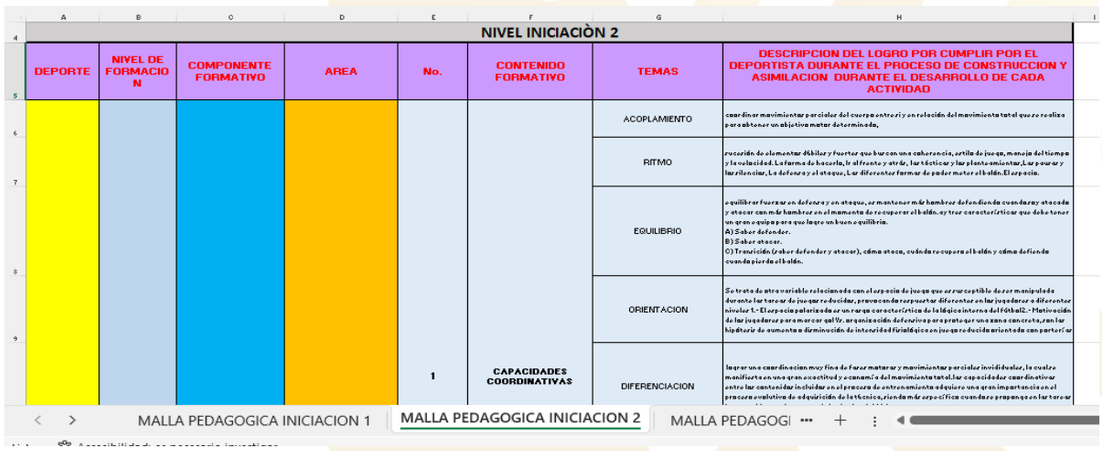
Dirigido a niños, niñas entre 6 y 9 años. Básicamente se incidirá en el desarrollo motor de los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos recreativos y polideportivos por diferentes.

NIVEL DE FUNDAMENTACION DEPORTIVA:

Dirigido a niños, niñas entre 10 y 12 años. Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte técnica, especialmente ofensiva y defensiva. Se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación, utilizando como medio, deportes de conjunto.

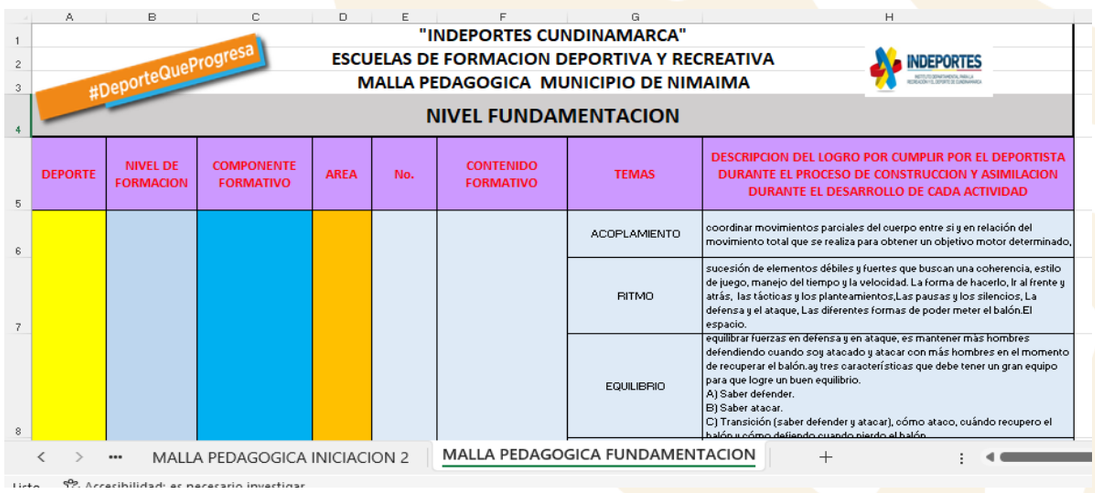
NIVEL DE ESPECIALIZACION Y PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO:

Dirigido a jóvenes entre 13 y 17 años. El dominio técnico y táctico toma especial relevancia, así como la preparación física. Se destaca el trabajo táctico



DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
				1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	coordinar movimientos parciales del cuerpo entre si y en relación del movimiento total que se realiza para obtener un objetivo motor determinado,
						RITMO	sucesión de elementos débiles y fuertes que buscan una coherencia, estilo de juego, manejo del tiempo y la velocidad. La forma de hacerlo, Ir al frente y atrás, las tácticas y los planteamientos,Las pausas y los silencios, La defensa y el ataque, Las diferentes formas de poder meter el balón.El espacio.
						EQUILIBRIO	equilibrar fuerzas en defensa y en ataque, se mantener más hombres defendiendo cuando soy atacado y atacar con más hombres en el momento de recuperar el balón..ay tres características que debe tener un gran equipo para que logre un buen equilibrio. A) Saber defender. B) Saber atacar. C) Transición (saber defender y atacar), cómo ataco, cuándo recupero el balón y cómo defiendo cuando pierdo el balón.
						ORIENTACION	Se trata de otra variable relacionada con el capacidad de juego que se refiere a la capacidad de ser manipulado durante las tareas de juego reducidas, provocando respuestas diferentes en los jugadores a diferentes niveles 1.- Discapacidad para adquirir un rango característico de la lógica interna del fútbol2.- Motivación de los jugadores para mejorar su IV. organización defensiva o ataque que un equipo concreto, con las hipótesis de aumento o disminución de intensidad fisiológica en juegos reducidos tanto con portería
						DIFERENCIACION	lograr una coordinación muy fina de fuerza motora y movimientos parciales individuales, la cual se manifiesta en una gran creatividad y economía del movimiento total. La capacidad de coordinación entre las cantidades incluidas en el proceso de entrenamiento adquiere una gran importancia en el proceso evolutivo de adquisición de la técnica, ricinda de especificidad cuando se prepara en la tercera

MALLA PEDAGOGICA INICIACION 1 | MALLA PEDAGOGICA INICIACION 2 | MALLA PEDAGOGI



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA MUNICIPIO DE NIMAIMA

#DeporteQueProgresa

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
						ACOPLAMIENTO	coordinar movimientos parciales del cuerpo entre si y en relación del movimiento total que se realiza para obtener un objetivo motor determinado,
						RITMO	sucesión de elementos débiles y fuertes que buscan una coherencia, estilo de juego, manejo del tiempo y la velocidad. La forma de hacerlo, Ir al frente y atrás, las tácticas y los planteamientos,Las pausas y los silencios, La defensa y el ataque, Las diferentes formas de poder meter el balón.El espacio.
						EQUILIBRIO	equilibrar fuerzas en defensa y en ataque, es mantener más hombres defendiendo cuando soy atacado y atacar con más hombres en el momento de recuperar el balón.ay tres características que debe tener un gran equipo para que logre un buen equilibrio. A) Saber defender. B) Saber atacar. C) Transición (saber defender y atacar), cómo ataco, cuándo recupero el balón y cómo defiendo cuando pierdo el balón.

MALLA PEDAGOGICA INICIACION 2 | MALLA PEDAGOGICA FUNDAMENTACION



INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

#DeporteQueProgresa

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL
MUNICIPIO: NIMAIMA CUNDINAMARCA 01-3-2023
NOMBRE DEL FORMADOR: GUILLERMO LEON ABELLO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIECOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
1:00 AMP A 3 00 PM	CRIPO		INICIACION 1		INICIACION 1				
	SEDE DE TRABAJO		CAMPO DE FUTBOL		CANCHA DE FUTBOL				
3: 00 PM A 5 :00 PM	CRIPO		INICIACION 2		NICIACION 2				
	SEDE DE TRABAJO		CAMPO DE FUTBOL		CANCHA DE FUTBOL				
5: 00 MP A 7: 00 PM	CRIPO		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION				
	SEDE DE TRABAJO		CAMPO DE FUTBOL		CAMPO DE FUTBOL				
9:00 AM. A 11 A.M.	CRIPO						INICIACION 1		
	SEDE DE TRABAJO						CAMPO DE FUTBOL		
11:00 A.M. A 1:00 P.M.	CRIPO						INICIACION 2		
	SEDE DE TRABAJO						CAMPO DE FUTBOL		
1:00 P.M. A 3:00 P.M.	CRIPO						FUNDAMENTACIO		
	SEDE DE TRABAJO						CAMPO DE FUTBOL		

NOMBRE MONITOR: JOSE GUILLERMO LEON ABELLO

HORARIOS Y SITIOS DE TRABAJO

Listo | Accesibilidad: es necesario investigar

ACTIVIDAD NO 04

INICIACIÓN 1	**INICIACIÓN 1**
	
INICIACIÓN 1	**INICIACIÓN 1**
	
INICIACION 2	**INICIACION 2**
	

INICIACON 2



INICIACION 2



FUNDAMENTACIÓ



FUNDAMENTACION



FUNDAMENTACIÓN



FUNDAMENTACIÓN



ACTIVIDAD NO 05

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

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	5	1	2												6
7 AÑOS	2		1	2	1										2
8 AÑOS	4	2	4												6
9 AÑOS	8		4												8
10 AÑOS	6		4	2											6
11 AÑOS	5	4	2												9
12 AÑOS	1		1	1											1
13 AÑOS	8														8
14 AÑOS	7														7
15 AÑOS	3														3
16 AÑOS	3														3
17 AÑOS	4	1			1										5
TOTALES	56		18	5	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	56

grupo poblacion septiembre 2023

ACTIVIDAD No 06









ACTIVIDAD NO 07

GOBERNACION de cundinamarca

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

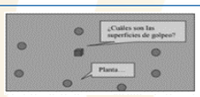
MESSEPTIEMBRE				**MUNICIPIO:**	**NIMAIMA**		
LUGAR: CANCHA DE FUTBOL				**HORARIO DE PRACTICA**			
DESARROLLO MENSUAL				**NIVEL**			
				INICIACIÓN I1	**INICIACION L2**	**FUNDAMENTACIÒN**	
				6 A 8 AÑOS	**9 A 12 AÑOS**	**13- 17 AÑOS**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x	X		
			RESPONSABILIDAD		x		
			COMPAÑERISMO	X	X	X	
			JUSTICIA				
			COOPERACION	X	X	X	
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA	X	X	X	
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÓN	X	X	X	
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO	X	X	X	
			RECOMPENSA	X	X	X	
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON			X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X	
			CALENTAMIENTO	X	X	X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				
			RITMO	X	X	X	
			EQUILIBRIO	X	X	X	
			ORIENTACION	X	X	X	
			DIFERENCIACION	X	X	X	
			REACCIÓN	X	X	X	
			ADAPTACIÓN	X	X	X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X	X	
			VELOCIDAD	X	X	X	
			FLEXIBILIDAD	X	X	X	
			RESISTENCIA	X	X	X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE				
		ELEMENTOS TACTÍCOS					
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION				
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X	X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS		X		
			CIRCUITOS RECREATIVOS				
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X	

FIRMA FORMADOR: **JOSE GUILLERMO LEON**

INICIACION 1

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	participacion	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	01/09/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Desarrollo de habiliades basicas motrices por medio del juego			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Charla a los deportistas cuento corto , para que ellos analisen y puedan conlcuir cual sera el valor a trabajar en la sesion	grupo reunido en circulo
10 MIN.			CALENTAMIENTO	se necesita una tira de 10 cm que estara atada a la cintura de los deportitas simulando la cola de un burro , el objetivo es agarrar la mayor cantidad de colas si perder la propia , se juagran 2 o 3 veces para tener un ganador	colas de burro
10 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	Situados en círculo alrededor del entrenador, éste irá preguntando a cada jugador cuales son las superficies con las que se puede golpear el balón de fútbol sala. Ganará el jugador que más superficies acierte	
20 MIN.		superficie de contacto	EJERCICIO 2	Por parejas. Un jugador con balón y el otro intenta robarle el balón. El jugador con balón tendrá que golpearlo con la superficie que diga el entrenador. Cuando el jugador sin balón lo roba intercambian los roles. El entrenador irá nombrando otras superficies de golpeo.	
70 MIN.		superficies de contacto	EJERCICIO 3		
MIN.			JUEGO	Mini partidos 3 Vs 3 , usando diferetes superficies de contacto	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realzian ejercicios de estiramiento de manera indivuadual en circulo mientras el docente dirige una pequeña reflexion del tema visto en clase	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento y reflexion con los deportistas
			RETO PROXIMA SESION	RETROALIMENTACION DE LOS TEMAS VISTOS	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

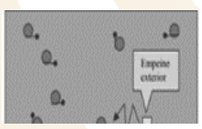
OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	trabajo en equipo	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	03/09/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Desarrollo de habiliades basicas motrices por medio del juego			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	AUDIO CUENTO O VIDEO EXPLICATIVO DEL VALOR A TRABAJAR	Grupo reunido en circulo
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	El juego del semáforo consiste en desplazarse por la zona de juego a determinada velocidad, según las indicaciones del semáforo. Es necesario contar con una buena distancia para poder recorrer durante la carrera. Para el juego se pueden utilizar carteles con los colores del semáforo o indicaciones de voz. En cualquier caso, se utilizarán tres colores: verde para moverse deprisa, amarillo para ir despacio y rojo para para detenerse	Carrera del semaforo
10 MIN.	FASE CENTRAL	Contacto	EJERCICIO 1	Por parejas. Un jugador con balón y el otro intenta robarle el balón. El jugador con balón tendrá que golpearlo con la superficie que diga el entrenador. Cuando el jugador sin balón lo roba intercambian los roles. El entrenador irá nombrando otras superficies de golpeo.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Uno se la queda y tiene que pillar al resto de sus compañeros, todos van golpeando el balon con la superficie que diga el jugador que pilla. Cuando pille a aguien se intercambian los roles y se dice una nueva superficie de golpeo.	
70 MIN.	FASE CENTRAL	superficie de contacto	EJERCICIO 3		
MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Mini partidos 3 Vs 3 , usando diferetes superficies de contacto	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realzian ejercicios de estiramiento de manera indivuadual en circulo mientras el docente dirige una pequeña reflexion del tema visto en clase	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento y reflexion con los deportistas
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	APRENDIZAJE PARA EL ENTRENAMIENTO EN FUTBOL	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

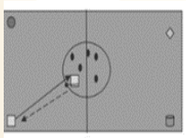
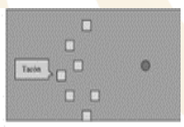
OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	respeto	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	05/09/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Desarrollo de habiliades basicas motrices por medio del juego			SESION	3

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos Predeportivos SENSIBILIZACION	LLAMADO A LISTA Y TEMAS DE ENTRENAMIENTO	Grupo reunido en circulo
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos CALENTAMIENTO	repartir varios balones de diferentes tamaños y colores a lo largo del campo de juego. Luego, dividirá al grupo de niños en dos equipos con el mismo número de integrantes, los cuales deberán intentar agarrar los balones y llevarlos a su portería.	Robabalones
10 MIN.	FASE CENTRAL	EJERCICIO 1	Cuatro equipos de cinco jugadores cada equipo aproximadamente. Cada equipo se situará en una esquina del campo. Los balones se ponen en el círculo del centro del campo. A la voz de salida del entrenador saldrá un representante de cada equipo a por un balón, la vuelta será golpeando el balón con una superficie de golpeo hasta llegar a dónde está su equipo, saliendo otro jugador sin balón y la vuelta la hará con otra superficie de golpeo, y así sucesivamente. Ganará el equipo que antes terminen todos sus componentes, haciéndolo de forma correcta..	
20 MIN.	FASE CENTRAL	EJERCICIO 2	Todos sentando en el suelo y uno se la queda teniendo que interpretar a través de mímica que golpea el balón con una superficie de golpeo. Los demás jugadores tienen que adivinar la superficie con la que golpea el balón. El que lo adivine intercambiará los roles y pasará a representar otra superficie de golpeo.	
70 MIN.	FASE CENTRAL	superficcie de contacto EJERCICIO 3		
MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	Mini partidos 4 Vs 4 , usando una superficie de contacto en especifico para marcar gol	
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realzian ejercicios de estiramiento de manera indivuadual en circulo mientras el docente dirige una pequeña reflexion del tema visto en clase	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento y reflexion con los deportistas
	FASE FINAL	RETO PROXIMA SESION	MEJORAR RENDIMIENTO PRUEBAS FISICAS	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

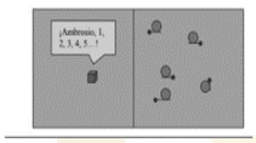
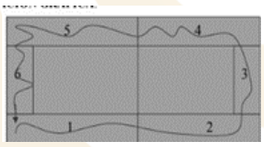
OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	respeto-convivencia	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	08/09/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Desarrollo de habiliades basicas motrices por medio del juego			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos Predeportivos	SENSIBILIZACION	LLAMADO A LISTA Y TEMAS DE ENTRENAMIENTO	SE REALIZA LLAMADO A CADA DEPORTISTA PARA SABER SU ASISTENCIA A CADA CLASE SE DA CHARLA A LOS TEMAS DE ENTRENAMIENTO
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se la quedan dos. Un balón para los dos. El que tiene el balón no puede desplazarse. Tienen que intentar darle con el balón a los demás compañeros. Al que le den se les une como cañonero (ya serían 3 en el equipo). Esos 3 tienen que intentar pasarse la pelota para	Los Cañoneros
10 MIN.	FASE CENTRAL	Manejo de balon	EJERCICIO 1	Todos distribuidos por la mitad del campo conduciendo el balón según las indicaciones del entrenador. Cuando el entrenador diga “Ambrosio” empezará a contar hasta diez. Todos los jugadores durante ese tiempo tendrán que estar manejando el balón sin que caiga al suelo. Al jugador que se le caiga al suelo tendrá un punto negativo.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Todos formando una fila en el fondo del campo por parejas. Cada jugador tiene que hacer un circuito por el campo que consiste en: 1. Manejo del balón con la pierna dominante sin que caiga. 2. Manejo del balón con el muslo dominante. 3. Manejo del balón con la cabeza. 4. Manejo del balón con la pierna menos dominante. 5. Manejo del balón con el muslo menos dominante. 6. Manejo del balón con la cabeza. El jugador empezará con una propina de 20 puntos y por cada fallo en la ejecución se le restará 1 punto. Ganará la pareja que más puntos sume entre	
70 MIN.	FASE CENTRAL	superficcie de contacto	EJERCICIO 3		
MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Mini partido 5 vs 5 ,, 3 VS 2 ..	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realizaran ejercicios de estiramiento de manera individual en circulo mientras el docente dirige una pequeña reflexion del tema visto en clase	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento y reflexion con los deportistas
			RETO PROXIMA SESION	Mejoramiento en la conduccion	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228

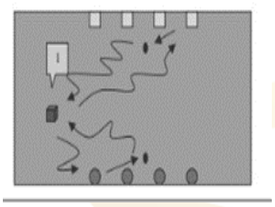
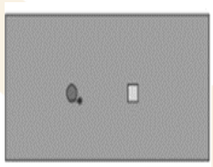
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	respeto	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	10/09/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:				SESION	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Llamado a lista y temas de entrenamiento	Se realizara llamado a cada deportista para saber su asistencia a cada clase, se dara charla a los temas a trabar en el entrenamiento
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Uno se la queda en el centro del campo. El que se la queda solamente puede correr en lateral (de derecha a izquierda o viceversa). El resto, corriendo de frente, tienen que pasar de un lado a otro cuando el que se la queda diga: «yo soy Jimmy Jou el pistolero» y los otros le contestan: «no te tenemos miedo».	Jimmy el pistolero
20 MIN.	FASE CENTRAL	coordinativa y tecnica	EJERCICIO 1	Se forman grupos de diez y se hacen dos equipos en cada grupo. Cada equipo con un lazo y un balón de fútbol sala. Los equipos se colocarán cada uno en un ancho de la pista polideportiva. El entrenador se situará en medio de ambos equipos. Cada jugador del equipo tendrá designado un número. Cuando el entrenador diga el número el jugador de cada equipo con ese número cogerá el balón y el lazo e irá haciendo el ejercicio de manejo del balón que haya dicho el entrenador anteriormente, cuando llegue a la altura del entrenador atará el lazo a su brazo y volverá haciendo el mismo ejercicio. El jugador que antes llegue conseguirá un punto para su equipo. Después el entrenador dirá otros números. Ganará el equipo que más puntos	
30 MIN.		fuerza y recistencia	EJERCICIO 2	Se situan los jugadores por parejas y con un balon. Un jugador tendrá que manejar el balón de fútbol sala sin que caiga al suelo y el otro componente de la pareja tendrá que hacerle gestos y cosas intentando distraerlo para que se le caiga el balón al suelo pero sin utilizar nunca el contacto físico. Cuando se le caiga al suelo intercambiarán los roles. Gana el jugador que más dure sin que se le caiga el balón al piso	
		flexinilidad	EJERCICIO 3		
MIN.			JUEGO	Mini partido	
15 MIN.	FASE FINAL	actitudinales	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realizaran ejercicios de estiramiento de manera individual en circulo mientras el docente dirige una pequeña reflexion del tema visto en clase	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento y reflexion con los deportistas
			RETO PROXIMA SESION	Manejar las reglas de juego	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

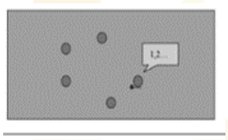
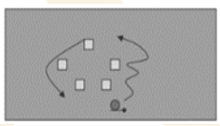
OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	trabajo en equipo	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	12/09/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Desarrollo de habiliades basicas motrices por medio del juego			SESION	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Llamado a lista y temas a trabajar	Se realizara llamado a cada deportista para saber su asistencia a cada clase, se dara charla a los temas a trabar en el entrenamiento
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se la quedan 4-5 con un aro grande en la mano -los cazafantasmas-. El resto de niños son los fantasmas. Los cazafantasmas tienen que pillar a los fantasmas y meterlos en su guarida -una zona delimitada por conos o colchonetas- y para ello tienen un tiempo limitado (3-4 minutos). Si en ese tiempo no lo consiguen, se forma un nuevo equipo de cazafantasmas.	Casa Fantasmas
10 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	Se divide al equipo en grupos de cinco. Cada grupo competirá con el resto de grupos. Cada grupo se pondrá en círculo agarrándose todos por las manos. Entre todos los miembros del grupo tendrán que darse el mayor número de toques posibles sin que caiga el balón de fútbol sala al suelo. Gana el grupo que consiga dar más toque seguidos sin que caiga el balón al suelo.	
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 2	Todos los jugadores agarrados de la mano en círculo menos uno que es el que pilla. Éste intentará pillar al compañero que anteriormente ha sido designado, éste tendrá que ir golpeando el balón con una superficie de contacto que el grupo diga. El grupo girará para dificultar pillar al jugador. Cuando sea pillado intercambio de	
70 MIN.	FASE CENTRAL	superficie de contacto	EJERCICIO 3		
MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Espacio reducido 4 vs 4 con comodin	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realizaran ejercicios de estiramiento de manera individual en circulo mientras el docente dirige una pequeña reflexion del tema visto en clase	Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento y reflexion con los deportistas
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Mejorar el trabajo en equipo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

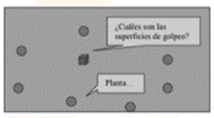
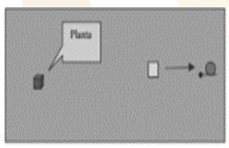
OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	cooperacion	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	15/09/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Desarrollo de habiliades basicas motrices por medio del juego			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Charla a los deportistas cuento corto , para que ellos analisen y puedan conlcuir cual sera el valor a trabajar en la sesion	Grupo reunido en circulo
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	se necesita una tira de 10 cm que estara atada a la cintura de los deportitas simulando la cola de un burro , el objetivo es agarrar la mayor cantidad de colas si perder la propia , se juagran 2 o 3 veces para tener un ganador	Cola de burro
20 MIN.	FASE CENTRAL	Contacto	EJERCICIO 1	Situados en círculo alrededor del entrenador, éste irá preguntando a cada jugador cuales son las superficies con las que se puede golpear el balón de fútbol sala. Ganará el jugador que más superficies acierte	
20 MIN.	FASE CENTRAL	trabajo fisico	EJERCICIO 2	Por parejas. Un jugador con balón y el otro intenta robarle el balón. El jugador con balón tendrá que golpearlo con la superficie que diga el entrenador. Cuando el jugador sin balón lo roba intercambian los roles. El entrenador irá nombrando otras superficies de golpeo.	
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3		
70 MIN.	FASE CENTRAL	controles	JUEGO	Mini partidos 3 Vs 3 , usando diferetes superficies de contacto	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realzian ejercicios de estiramiento de manera indivuadual en circulo mientras el docente dirige una pequeña reflexion del tema visto en clase	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento y reflexion con los deportistas
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Mejorar el trabajo en equipo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

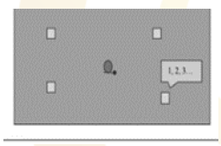
OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	cooperacion	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	17/09/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Desarrollo de habiliades basicas motrices por medio del juego			SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Audio cuento o video explicativo del valor a trabajar	Grupo reunido en grupo
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	El juego del semáforo consiste en desplazarse por la zona de juego a determinada velocidad, según las indicaciones del semáforo. Es necesario contar con una buena distancia para poder recorrer durante la carrera. Para el juego se pueden utilizar carteles con los colores del semáforo o indicaciones de voz. En cualquier caso, se utilizarán tres colores: verde para moverse deprisa, amarillo para ir despacio y rojo para para detenerse	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Manejo de balon	EJERCICIO 1	Se divide al equipo en grupos de cinco. El juego consiste en que cada jugador de forma individual se tiene que dar el mayor número de toques posibles con las superficies de contacto del cuerpo sin que caiga el balón al suelo. Gana el jugador que más toques consigue dar seguidos sin que el balón toque el suelo	
20 MIN.	FASE CENTRAL	trabajo fisico tecnico	EJERCICIO 2	Se divide al equipo en grupos de cinco. El juego consiste en que cada jugador tiene que dar un número de toques con las superficies de contacto sin que caiga el balón al suelo. Todos empiezan por dos toques, después tres, luego cuatro... Así hasta que alguien consigue dar veinte toque seguidos siendo este el ganador. El que no consiga dar el número de toques necesarios se quedará repitiendo y cuando lo consiga pasará a la siguiente fase. El número de toques para ganar dependerá del nivel	
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3		
70 MIN.	FASE CENTRAL	controles	JUEGO	Mini partidos 4 Vs 4 , usando una superficie de contacto en especifico y dando uso correcto del balon	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realzian ejercicios de estiramiento de manera indivuadual en circulo mientras el docente dirige una pequeña reflexion del tema visto en clase	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento y reflexion con los deportistas
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Refuerzo de lo visto en clase	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

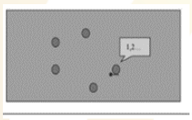
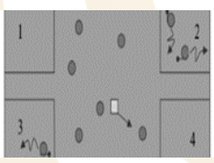
OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	participacion	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	19/09/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Adquirir el gesto técnico que permita ejecutar la semiparada de la manera más económica, plástica y beneficiosa para el equipo			SESION	9

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Llamado a lista y charla temas a trabajar	Se realizara el llamado a cada deportista para saber su asistancia y se hablara de los temas que se realizaran durante el entrenamiento
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	los niños deberán estar dispersos en el campo y uno de ellos será la araña, el cual intentará atrapar a los demás. Cuando un niño sea pillado pasará a ser tela de araña, el mismo deberá quedarse en el mismo lugar con las piernas abiertas e intentará pillar a quienes se le acerquen.	La Araña
10 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	Se divide al equipo en grupos de cinco. Cada grupo competirá con el resto de grupos. Cada grupo se pondrá en círculo agarrándose todos por las manos. Entre todos los miembros del grupo tendrán que darse el mayor número de toques posibles sin que caiga el balón de fútbol sala al suelo. Gana el grupo que consiga dar más toque seguidos sin que caiga el balón al suelo.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	control orientado	EJERCICIO 2	Uno se la queda y tiene que pillar a un compañero que para no ser pillado tendrá dos opciones: correr o meterse en una de las cuatro casas que se situarán en cada una de las esquinas del campo. En cada casa para no ser pillado tendrán que hacer un ejercicio de manejo del balón. Los ejercicios son: 1. Dar toques sin que caiga el balón al suelo. 2. Conducir el balón de espaldas con un pie. 3. Conducir el balón de espaldas con dos pies. 4. Conducir el balón hacia delante con los dos pies. De la casa se puede salir cuando quiera. Al jugador que pille se intercambiarán los roles. Si en la casa ejecuta el ejercicio mal podrá ser pillado.	
70 MIN.	FASE CENTRAL	trabajo fisico	EJERCICIO 3		
MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Mini partido 3 vs 3 pero utilizando borde interno y empeine	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realzian ejercicios de estiramiento de manera indivuadual en circulo mientras el docente dirige una pequeña reflexion del tema visto en clase	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento y reflexion con los deportistas
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Reforzar el tema visto	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

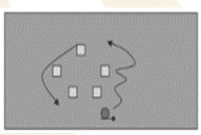
OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	participacion	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	24/09/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Desarrollo de habiliades basicas motrices por medio del juego			SESION	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Llamado a lista y temas de entrenamiento	Grupo reunido en circulo
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se la quedan 4-5 con un aro grande en la mano -los cazafantasmas-. El resto de niños son los fantasmas. Los cazafantasmas tienen que pillar a los fantasmas y meterlos en su guarida -una zona delimitada por conos o colchonetas- y para ello tienen un tiempo limitado (3-4 minutos). Si en ese tiempo no lo consiguen, se forma un nuevo equipo de cazafantasmas.	
10 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	Se divide al equipo en grupos de cinco. Cada grupo competirá con el resto de grupos. Cada grupo se pondrá en círculo agarrándose todos por las manos. Entre todos los miembros del grupo tendrán que darse el mayor número de toques posibles sin que caiga el balón de fútbol sala al suelo. Gana el grupo que consiga dar más toque seguidos sin que caiga el balón al suelo.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	control orientado	EJERCICIO 2	Todos los jugadores agarrados de la mano en círculo menos uno que es el que pilla. Éste intentará pillar al compañero que anteriormente ha sido designado, éste tendrá que ir golpeando el balón con una superficie de contacto que el grupo diga. El grupo girará para dificultar pillar al jugador. Cuando sea pillado intercambio de roles.	
70 MIN.	FASE CENTRAL	trabajo fisico	EJERCICIO 3		
MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Juego recreativo	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realzian ejercicios de estiramiento de manera indivuadual en circulo mientras el docente dirige una pequeña reflexion del tema visto en clase	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento y reflexion con los deportistas
			RETO PROXIMA SESION	Refuerzo del tema visto	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

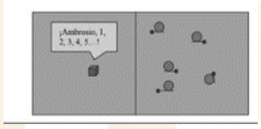
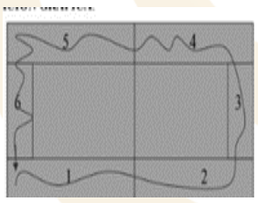
OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	participacion	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	22/09/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Desarrollo de habiliades basicas motrices por medio del juego			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	VIDEOS DE REFLEXION	Grupo reunido en circulo
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se la quedan dos. Un balón para los dos. El que tiene el balón no puede desplazarse. Tienen que intentar darle con el balón a los demás compañeros. Al que le den se les une como cañonero (ya serían 3 en el equipo). Esos 3 tienen que intentar pasarse la pelota para dar a otro más y sumar el 4º componente del equipo. Ganará el último en convertirse en cañonero. Importante: Cuando hay muchos cañoneros es interesante poner dos balones en juego para una mayor incertidumbre y aumento de la toma de decisión.	
10 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	Todos distribuidos por la mitad del campo conduciendo el balón según las indicaciones del entrenador. Cuando el entrenador diga “Ambrosio” empezará a contar hasta diez. Todos los jugadores durante ese tiempo tendrán que estar manejando el balón sin que caiga al suelo. Al jugador que se le caiga al suelo tendrá un punto negativo.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	control orientado	EJERCICIO 2	Todos formando una fila en el fondo del campo por parejas. Cada jugador tiene que hacer un circuito por el campo que consiste en: 1. Manejo del balón con la pierna dominante sin que caiga. 2. Manejo del balón con el muslo dominante. 3. Manejo del balón con la cabeza. 4. Manejo del balón con la pierna menos dominante. 5. Manejo del balón con el muslo menos dominante. 6. Manejo del balón con la cabeza. El jugador empezará con una propina de 20 puntos y por cada fallo en la ejecución se le restará 1 punto. Ganará la pareja que más puntos sume entre la ejecución de los dos.	
70 MIN.	FASE CENTRAL	trabajo fisico	EJERCICIO 3		
MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Mini partido 5 v s5 ,, 3 VS 2 .. Por tiempo	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realzian ejercicios de estiramiento de manera indivuadual en circulo mientras el docente dirige una pequeña reflexion del tema visto en clase	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento y reflexion con los deportistas
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Refuerzo del tema visto	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

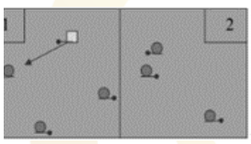
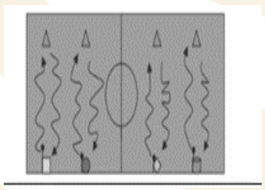
OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	respeto-convivencia	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	26/09/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Reforzar el proceso de enseñanza aprendizaje de los gestos técnicos ya trabajados.			SESION	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Charla grupal sobre el valor a trabajar	Grupo reunido en circulo
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	El grupo de niños deberá dividirse en dos grupos con la misma cantidad de integrantes, unos serán los policías y los otros los ladrones. Los policías intentarán llevar al grupo contrario a la cárcel, la cual será una portería. Los ladrones libres podrán liberar a sus compañeros de la cárcel al tocarlos. El juego terminará cuando no queden	Policias y Ladrones
10 MIN.	FASE CENTRAL	Manejo del balon	EJERCICIO 1	Todos los jugadores tienen que manejar un balón dé fútbol sala. Uno se la queda y tiene que pillar a algún compañero. Se divide el campo en dos partes: 1. Hay que conducir el balón hacia atrás. 2. Hay que conducir el balón hacia delante. Los jugadores tendrán que conducir el balón según en la zona que se encuentre. El que pilla también. Un jugador para no ser pillado tiene que empezar en el sitio a darse toques sin que caiga el balón, en el momento que esté el balón en el suelo podrá ser pillado. El jugador que sea pillado intercambiará los roles con el que pilla.	
20 MIN.		Circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Se forman en el equipo cuatro grupos que competirán entre ellos. Cada grupo es un equipo. El juego consiste en una típica carrera de relevos teniendo que manejar el balón. El ejercicio se hará en el ancho de la pista. El jugador en la ida conducirá hacia delante teniendo que hacer dos bicicletas a la altura del centro del campo, realizando la mitad con la pierna dominante y la otra mitad con la pierna menos dominante, igualmente con la vuelta; y la vuelta conducirá hacia atrás teniendo que hacer una marsellesa a la altura del centro del campo llegando hasta donde está su grupo y entregando el relevo. Ganará el equipo que termine antes pero con una ejecución correcta.	
MIN.			EJERCICIO 3		
70		reforzamiento	JUEGO	Mini partido 4 vs 3 ,, 3 VS 2 ..en espacios reducidos	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realzian ejercicios de estiramiento de manera indivuadual en circulo mientras el docente dirige una pequeña reflexion del tema visto en clase	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento y reflexion con los deportistas
			RETO PROXIMA SESION	Responsabilidad y autonomia de control	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

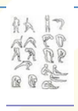
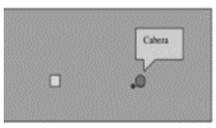
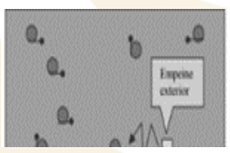
OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	respeto-convivencia	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	29/09/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Desarrollo de habiliades basicas motrices por medio del juego			SESION	13

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Llamado a lista y temas de entrenamiento	Grupo reunido en circulo
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	El juego del semáforo consiste en desplazarse por la zona de juego a determinada velocidad, según las indicaciones del semáforo. Es necesario contar con una buena distancia para poder recorrer durante la carrera. Para el juego se pueden utilizar carteles con los colores del semáforo o indicaciones de voz. En cualquier caso, se utilizarán tres colores: verde para moverse deprisa, amarillo para ir despacio y rojo para para detenerse	
10 MIN.	FASE CENTRAL	Contacto	EJERCICIO 1	Por parejas. Un jugador con balón y el otro intenta robarle el balón. El jugador con balón tendrá que golpearlo con la superficie que diga el entrenador. Cuando el jugador sin balón lo roba intercambian los roles. El entrenador irá nombrando otras superficies de golpeo.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Uno se la queda y tiene que pillar al resto de sus compañeros, todos van golpeando un balón de fútbol sala con la superficie que diga el jugador que pilla. Cuando pille a alguien se intercambian los roles y se dice una nueva superficie de golpeo.	
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3		
70 MIN	FASE CENTRAL	reforzamiento	JUEGO	Partido recreativo	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Analisis de lo realizado en clase	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento y reflexion con los deportistas
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Responsabilidad y autonimia de accion	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INICIACION 2

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	participacion	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	01/09/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	realiza lectura y despues la reflexion o mensaje Anita pensó en todo el tiempo que había criticado y sido irrespetuosa con otras personas y quiso remediarlo, así que tomó su cuaderno y comenzó a escribir algo bueno de todas las personas que conocía. Después, Anita pensó que sería lindo si esa persona sabía qué pensaba ella de cada uno, entonces comenzó a destacar las virtudes de las demás personas.	Se trata de que cada niño escriba en un papel las características del compañero o compañera de su izquierda. Los papeles se guardan en una bolsa y, a continuación, se van leyendo, de manera que se tendrá que adivinar de qué niño se habla. Es un juego divertido que ayuda a educar en respeto
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego de la lleva con balon C/u, cada participante tiene un balon a la Voz de un numero el seleccionado sale a tocar a un compañero, sin perder el control del balon, se limita el espacio - estiramiento dinamico	pareja saldra en velocicdad conduciendo el balon h
10 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	pases x parejas (estatico y dinamico) - borde interno, borde externo derecha , izquierda - desplazamientos	por parejas de lateral a lateral uno en cada una de las lineas pasar el balon primero de forma baja (rastrero) y despues hacerlo a media altura para adquirir mas sencibilidad en el control (30min). por parejas a menos de 3m frente a frente los deportistas desplazamiento de arco a arco tocando elbalon de forma inmediata de ida y vuelte utlizando los
20 MIN.		superficie de contacto	EJERCICIO 2	se demarca la zona con un triangulo con distancia de 7 metros con grupos de tres personas en cada esquina , se trabaja a tres fases - evitar evitar los menos errrores posibles - evitar filas y conglomeraciones - Adecuar tiempos e intensidad nota: se da inicio del circuito por la derecha participando los primeros de cada grupo	1-pases mas accion de remate 2- pase + salto de vallas 3- conduccion en zig-zag
70 MIN.		superficies de contacto	EJERCICIO 3	jas a menos de 3m frente a frente los deportistas desplaza	1- pases rastrero 2- pase media altura 3- pase alto de extremo a extremo
MIN.			JUEGO	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento cefalo caudal
MIN.			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	trabajo en equipo	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	03/09/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón con diferentes superficies de contacto			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Este juego consiste en contar a los niños que cuando nos tratamos con respeto las relaciones entre las personas son mejores	A continuación, propones una lista para cada niño y niña con dos columnas. En una columna se establecen las cosas que deben hacer para tratar a la gente con respeto (escuchar, no interrumpir, no hacer burla) y en la otra las cosas que se deben evitar (insultar, burlarse de otro compañero o compañera). Es importante que se lea cada lista y se pongan en común las opiniones.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	desplazamiento con balon por toda la cancha a la orden del entrenador cambiar de direccion y de ritmo. Se ubicaran por toda la cancha y comenzaran hacer control de balon sin que esta llegue a tocar el piso utilizaran superficies de contacto desde la cabeza hasta el pie (10min). ejercicios de flexibilidad y elasticidad	Se ubicaran por toda la cancha y comenzaran hacer control de balon sin que esta llegue a tocar el piso utilizaran superficies de contacto desde la cabeza hasta el pie (10min). ejercicios de flexibilidad y elasticidad
10 MIN.	FASE CENTRAL	Control y Conduc	EJERCICIO 1	obtener mas sencibilidad para recepcionar y conducir el balon con eficacia .	por parejas de lateral a lateral uno en cada una de las lineas pasar el balon primero de forma baja (rastrero) y despues hacerlo a media altura para adquirir mas sencibilidad en el control
20 MIN.		Control y Conduccion	EJERCICIO 2	se demarca la zona con una distancia de 3 metros por parejas uno en cada esquina , se trabaja a tres fases nota: se da inicio del circuito por la derecha participando los primeros de cada grupo	por parejas a menos de 3m frente a frente los deportistas desplazamiento de arco a arco tocando elbalon de forma inmediata de ida y vuelte utlizando los dos perfiles
70 MIN.		superficie de contacto	EJERCICIO 3	o hara una serie de controles a diferentes distanias y con d	1-control cabeza 2- muslo 3- empeine 4- borde interno externo
MIN.			JUEGO	Practica Deportiva	s formas de perfilar para un control eficaz, y se evid
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento Cauddal cefalico
			RETO PROXIMA SESION	Aprendizaje para el entrenamiento en futbol	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	respeto	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	05/09/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	finalizar adecuadamente las jugadas con remate al arco			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos Predeportivos	SENSIBILIZACION	Esta actividad tan original se puede hacer tanto con limones como con otras frutas como peras o manzanas. Consiste en llevar una caja de limones delante de un grupo de peques y entregar un limón a cada uno para que lo miren atentamente y detecten algunos rasgos que lo hagan diferente.	Tras unos minutos, junta todos los limones y mézclalos de nuevo en la caja. Pide que cada niño o niña busque el suyo y, seguramente, lo harán sin problema. Seguidamente, pela los limones, ponlos en la caja y pide que vuelvan a buscar el suyo. Con este ejemplo, verán que todas las personas son iguales en su interior y que el aspecto físico no importa.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	trote bordeando la cancha. Conduccion de balon por toda la cancha en cambios de direcciones y de ritmo. Ejercicios de flexibilidad y elasticidad.	futbol reducido con cuatro equipos y cuatro canchas una para cada equipo jugaran a marcar en los arcos contrarios al suyo el juego sera a un toque y con alta intensidad
10 MIN.	FASE CENTRAL	Remate	EJERCICIO 1	El equipo que menos goles hizo realizara series de abdominales y dorsales por 100 repeticiones cada uno mientras los demas equipos realizaran solo la mitad de los mismos. finalizaran con flexiones de pierna todos los deportitas	se dividira el grupo por dos hileras en el borde de una de las dos areas del arco, los platillos se pondran a 5m mas o menos para que al oido del silvato salgan en velocidad los primeros de cada fila hagan un zig- zag por el medio de los platos y segidamente rematen al arco (cada deportista debe cumplir con 10 reamtes al arco) al final los que menos
20 MIN.			EJERCICIO 2	se realizara la secuencia anterior pero se ejecuta solamente el zig-zag de espaldas al arco	
70 MIN.		Circuito de remate	EJERCICIO 3	Los deportistas formaran una hilera y aproximadamente a 10m se ubicaran 5 balones en fila para que el deportista en velocidad pasará por conos, platillos y vayas para terminar con un remate	
MIN.			JUEGO	definición desde punto penal	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para la siguiente clase debe patear penaltis con los dos perfiles derecho e izquierdo, anotando por lo menos 1 gol con su pie no dominante	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	respeto-convivencia	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	08/09/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	mejorar la tecnica individual con balon y sin balon			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos Predeportivos	SENSIBILIZACION	Percibir la imagen que damos a los demás. Conocer el esquema y la imagen corporales interna y externa.	Hay que imitar las acciones, las caras y los movimientos de un compañero y preguntarle qué ve. Después se cambian los roles.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Fútbol con la mano, Se forman 4 equipos que jugarán en espacio reducido,ero, No se debe dar más de tres pasos con el balón.	el rematador recibe el balón mediante pase de un c
10 MIN.	FASE CENTRAL	Tecnica Individual	EJERCICIO 1	Se forman 4 equipos los que jugarán en dos canchas, que tendrán delimitados espacios en los laterales, los que serán zonas libres	En ellas se jugará solo a dos toques, ocupando preferentemente bordes internos y externos. A la zona se entra sólo para recibir y entregar
20 MIN.		Tecnica con balon y sin balon	EJERCICIO 2	Competir con el compañero en dominio del balón, quien avanza 10 metros dominando el balón sin que caiga al suelo	Competir con secuencias técnicas de cuatro tiempos, pié izquierdo, pie derecho, muslo izquierdo y muslo derecho
70 MIN.		superficcie de contacto	EJERCICIO 3	mediante jugadas con balon y sin balon y en jugadas de uno contra uno o dos contra uno o tres contra tres definir y buscar el mjor movimieto para desmarcarse	En tríos:Jugador 1 sirve lateral al Jugador 2, quien controla con una semiparada (control orientado borde interno o borde externo) y pasa el balón al Jugador 3, quien a su vez ejecuta una semiparada y conduce hasta la posición del Jugador 1.
MIN.			JUEGO	Mini partidos 1 Vs 1 , con variantes y reglas Mini partidos 2 Vs 1 , con variantes y reglas Mini partidos 3 Vs 2 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento cefalo caudal
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	respeto	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	10/09/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	ejercicios de estiramientos y predeportivos para elevacion de temperatura			SESION	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Favorecer la integración y la confianza en el otro. Conocer y generar empatía con los no videntes para que comprendan a las personas con capacidades diferentes	Separarse en grupos de al menos dos personas cada uno. Se vendan los ojos de uno de los participantes y el otro tiene que llevarlo sin decirle nada. El chico con los ojos vendados puede darle la mano a su lazarillo, o sólo ponerla sobre su hombro, y dejarse guiar hacia un lugar, como una silla donde se depositaron papelitos u otros materiales. Luego hay que volver con los papelitos hasta el lugar desde donde se partió. Después se
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Fútbol con la mano, Se forman 4 equipos que jugarán en espacio reducido,Los goles serán válidos solo si se ejecutan con la cabeza y el rematador recibe el balón mediante pase de un compañero, No se debe dar más de tres pasos con el balón.	ara cada equipo jugaran a marcar en los arcos cont
20 MIN.	FASE CENTRAL	Reducido	EJERCICIO 1	El equipo que menos goles hizo realizara series de abdominales y dorsales por 100 repeticiones cada uno mientras los demas equipos realizaran solo la mitad de los mismos	finalizaran con flexiones de pierna todos los deportitas.
30 MIN.		Circuito	EJERCICIO 2	se dividira el grupo por dos hileras en el borde de una de las dos areas del arco, los platillos se pondran a 5m mas o menos para que al oido del silvato salgan en velocidad los primeros de cada fila hagan un zig-zag por el medio de los platos y segidamente rematen al arco (cada deportista debe cumplir con 10 reamtes al arco) al final los que menos goles hicieron tendran trabajo de autocargas (30mip)	
MIN.		flexinilidad	EJERCICIO 3	los deportistas formaran una hilera y aproximadamente a 1	los deportistas formaran una hilera y aproximadamente a 10m se ubicaran 5 balones en fila para que el deportista en velocidad remate
MIN.			JUEGO	Practica deportiva	dicaciones de como vale el gol, como la anotación s
15 MIN.	FASE FINAL	actitudinales	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento Caudal cefalico
			RETO PROXIMA SESION	Traer contorl de 21 sin dejar caer el balon	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	trabajo en equipo	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	12/09/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	definicion y defensa en superioridad numerica.			SESION	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Esta actividad tan original se puede hacer tanto con limones como con otras frutas como peras o manzanas. Consiste en llevar una caja de limones delante de un grupo de peques y entregar un limón a cada uno para que lo miren atentamente y detecten algunos rasgos que lo hagan diferente.	Tras unos minutos, junta todos los limones y mézclalos de nuevo en la caja. Pide que cada niño o niña busque el suyo y, seguramente, lo harán sin problema. Seguidamente, pela los limones, ponlos en la caja y pide que vuelvan a buscar el suyo. Con este ejemplo, verán que todas las personas son iguales en su interior y que el aspecto físico no importa.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Fútbol con la mano, Se forman 4 equipos que jugarán en espacio reducido,Los goles serán válidos solo si se ejecutan con la cabeza y el rematador recibe el balón mediante pase de un compañero, No se debe dar más de tres pasos con el balón.	se hace con la finalidad de poder compartir aspecto
10 MIN.	FASE CENTRAL	Fisico-tecnico	EJERCICIO 1	futbol reducido con cuatro equipos y cuatro canchas una para cada equipo jugaran a marcar en los arcos contrarios al suyo el juego sera a un toque y con alta intensidad	El equipo que menos goles hizo realizara series de abdominales y dorsales por 100 repeticiones cada uno mientras los demas equipos realizaran solo la mitad de los mismos. finalizaran con flexiones de pierna todos los deportitas
20 MIN.			EJERCICIO 2	se dividira el grupo por dos hileras en el borde de una de las dos areas del arco, los platillos se pondran a 5m mas o menos para que al oido del silvato salgan en velocidad los primeros de cada fila hagan un zig-zag por el medio de los platos	
70 MIN.		superficie de contacto	EJERCICIO 3	Los deportistas formaran una hilera y aproximadamente a	segidamente rematen al arco (cada deportista debe cumplir con 10 reamtes al arco) al final los que menos goles hicieron tendran trabajo de autocargas
MIN.			JUEGO	se realizara la secuencia anterior pero se ejecuta solamente el zig-zag de espaldas al arco (30min). los deportistas formaran una hilera y aproximadamente a 10m se ubicaran 5 balones en fila para que el deportista	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para la siguiente clase debe patear penaltis con los dos perfiles derecho e izquierdo, anotando por lo menos 1 gol con su pie no dominante	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	cooperacion	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	15/09/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Mantener la posecion y control del balon llevandolo de un lado al otro			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	realiza lectura y despues la reflexion o mensaje Anita pensó en todo el tiempo que había criticado y sido irrespetuosa con otras personas y quiso remediarlo, así que tomó su cuaderno y comenzó a escribir algo bueno de todas las personas que conocía. Después, Anita pensó que sería lindo si esa persona sabía qué pensaba ella de cada uno, entonces comenzó a destacar las virtudes de las demás personas.	Se trata de que cada niño y niña escriba en un papel las características del compañero o compañera de su izquierda. Los papeles se guardan en una bolsa y, a continuación, se van leyendo, de manera que se tendrá que adivinar de qué niño o niña se habla. Es un juego divertido que ayuda a educar en respeto
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego de la lleva con balon C/u, cada participante tiene un balon a la Voz de un numero el seleccionado sale a tocar a un compañero, sin perder el control del balon, se limita el espacio - estiramiento dinamico	trabajo fisico: se ubicaran por parejas desde la linea final cada pareja con un balon al oido del silvato el primer deportista de la pareja saldra en velocicdad conduciendo el balon hasta la otra linea final girandose y devolviendose siempre en velocidad al llegar a linea de partida pasar el balon al compañero
20 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	pases x parejas (estatico y dinamico) - borde interno, borde externo derecha , izquierda - desplazamientos	por parejas de lateral a lateral uno en cada una de las lineas pasar el balon primero de forma baja (rastrero) y despues hacerlo a media altura para adquirir mas sencibilidad en el control (30min). por parejas a menos de 3m frente a frente los deportistas desplazamiento de arco a arco tocando elbalon de forma inmediata de ida y vuelte utlizando los
20 MIN.		Circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	se demarca la zona con un triangulo con distancia de 7 metros con grupos de tres personas en cada esquina , se trabaja a tres fases - evitar evitar los menos errrores posibles - evitar filas y conglomeraciones - Adecuar tiempos e intensidad nota: se da inicio del circuito por la derecha participando los primeros de cada grupo	1-pases mas accion de remate 2- pase + salto de vallas 3- conduccion en zig-zag
MIN.		ontrol y conduccion	EJERCICIO 3	por parejas de lateral a lateral uno en cada una de las linea	1- pases rastrero 2- pase media altura 3- pase alto de extremo a extremo
70 MIN.		controles	JUEGO	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento cefalo caudal
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	cooperacion	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	17/09/203	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Conocer de todas aquellas partes que pueden llegar hacer contacto con el balon.			SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Todo lo que se realice en equipo sera funamental para su desarrollo motriz y valores, por lo que se fomentan los lazos de amistad entre ellos. Es importante no enfatizar en exceso en la competitividad (el que gana o el que pierde) sino en el disfrute conjunto de una actividad divertida.	Juego del pañuelo Los niños o jovenes se dividen en dos equipos, por turnos, un niño de cada grupo tendrá que salir corriendo para tomar un pañuelo. Si el que lo agarra vuelve con su grupo antes de que el otro lo toque, ha ganado
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	trote suave con balon por toda la cancha , de forma individual movilidad articular ,y seguidamente por parejas estiramiento de las extrmidades.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Trabajo fisico	EJERCICIO 1	juegos de velocidad por parejas sin balon, persecucion uno al otro y a la orden del profesor invierten el rol el que se deje alcanzar paga con ejercicios de autocargas.	por parejas dezplazamiento con balon en linea recta ida y vuelta para pasarlo borde interno
20 MIN.		trabajo fisico	EJERCICIO 2	juegos de velocidad por parejas sin balon, persecucion uno al otro y a la orden del profesor invierten el rol el que se deje alcanzar paga con ejercicios de autocargas.	por parejas dezplazamiento con balon en linea recta ida y vuelta para pasarlo borde externo
MIN.		perficies de contacto	EJERCICIO 3	Por parejas y utilizando todas la superficies de la pierna ha	por parejas dezplazamiento con balon en linea recta
70 MIN.		controles	JUEGO	simulacion de juego real (partido) a un toque.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Analisis de lo realizado apuntes de correccion y observaciones por parte del profesor para reforzar la parte de motivacion del deportista. Ejercicios de estiramiento para la vuelta a la calma del cuerpo y la mente (elasticidad y flexibilidad).	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento cefalo caudal
			RETO PROXIMA SESION	hacer dominada 21 con las superficies de contacto sin dejar caer el balon	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	participacion	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	19/09/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	mejorar la fuerza, la resistencia y la velocidad de reaccion.			SESION	9

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Se juega en grupo, varios niños se sitúan en un extremo de una cuerda y otros en el otro.	Han de tirar de la cuerda para conseguir que el otro equipo avance y cruce la línea. Es un excelente juego para que los niños se mantenga activos pero, al mismo tiempo, hay que tener cuidado en la caída para evitar accidentes
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	trote por toda la cancha con libre desplazamiento.	1-por parejas percecucion en velocidad, al sonido del pito cambiar el perseguidor. -calentamiento coordinativo de dos en fondo incluyendo la movilidad articular activa
10 MIN.	FASE CENTRAL	Trabajo fisico	EJERCICIO 1	trotar alrededor de la cancha y en los costados hacer trabajo de lateralida y coordinacion seguido de un sprin de forma diagonal por el interior de la cancha (esto durante el tiempo que el profesor disponga para el ejercicio).	trabajaran por parejas ejercicios de autocargas para fortalecimiento del tren inferior saltos cortos, tijeras
20 MIN.		Dominadas	EJERCICIO 2	Se trabajaran las supercies de contacto que no se utilizaron en la clase anterior tales como el tronco y lacabeza.	por parejas, uno de los integrantes le lanzara el balon al compañero hacia el pecho paraque este lo controle y lo baje para pasarlo con el borde interno del pie
70 MIN.		trabajo fisico	EJERCICIO 3	Se trabajaran las supercies de contacto que no se utilizaro	uno de los integrantes le lanzara el balon hacia lacabeza para que el ejecutante se devuelva con la parte frontal, hacer incapie en el gesto deportivo (fijacion de la cadera y envion del tronco y el cuello)
MIN.			JUEGO	el compañero enviara el balon hacia la cabeza y el ejecutante lo devolvera con la parte lateral.	simulacion de juego real
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Analisis de lo realizado apuntes de correccion y observaciones por parte del profesor para reforzar la parte de motivacion del deportista. Ejercicios de estiramiento para la vuelta a la calma del cuerpo y la mente (elasticidad y flexibilidad).	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento Cauddal cefalico
			RETO PROXIMA SESION	Traer contorl de 21 sin dejar caer el balon	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	participacion	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	22/09/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	obtener mas sencibilidad para recepcionar y conducir el balon con eficacia .			SESION	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Juego Basurita	Un niño tiene que tocar a otros mientras ellos corren, cuando consiga tocarlo, se unirá al anterior para pillar a los demás. Un juego de grupo que además estimula a los niños para desarrollar estrategias.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	desplazamiento con balon por toda la cancha a la orden del entrenador cambiar de direccion y de ritmo	. Se ubicaran por toda la cancha y comenzaran hacer control de balon sin que esta llegue a tocar el piso utilizaran superficies de contacto desde la cabeza hasta el pie. ejercicios de flexibilidad y elasticidad
10 MIN.	FASE CENTRAL	Trabajo fisico	EJERCICIO 1	se ubicaran por parejas desde la linea final cada pareja con un balon al oido del silvato	el primer deportista de lpareja saldra en velocicdad conduciendo el balon hasta la otra linea final girandose y devolviendose siempre en velocidad al llegar a linea de partida pasar el balon al compañero. trabajo de abdominales y de pierna
20 MIN.		control orientado	EJERCICIO 2	por parejas de lateral a lateral uno en cada una de las lineas pasar el balon primero de forma baja (rastrero) y despues hacerlo a media altura para adquirir mas sencibilidad en el control	
70 MIN.		Desplazamiento	EJERCICIO 3	por parejas a menos de 3m frente a frente los deportistas desplazamiento de arco a arco tocando elbalon de forma inmediata de ida y vuelte utlizando los dos perfiles	
MIN.			JUEGO	se realizara practica deportiva en la cualel entrenador enseñara las formas de perfilar para un control eficaz, y se evidenciarala forma de moverse de los jugadores para recibir un pase	se realizara practica deportiva en la cualel entrenad
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para la siguiente clase debe patear penaltis con los dos perfiles derecho e izquierdo, anotando por lo menos 1 gol con su pie no dominante	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	respeto-convivencia	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	24/09/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	mejorar la tecnica individual con balon y sin balon			SESION	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Percibir la imagen que damos a los demás. Conocer el esquema y la imagen corporales interna y externa.	Hay que imitar las acciones, las caras y los movimientos de un compañero y preguntarle qué ve. Después se cambian los roles.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Fútbol con la mano, Se forman 4 equipos que jugarán en espacio reducido,ero, No se debe dar más de tres pasos con el balón.	Los goles serán válidos solo si se ejecutan con la cabeza y el rematador recibe el balón mediante pase de un compañero, No se debe dar más de tres pasos con el balón.
10 MIN.	FASE CENTRAL	Tecnica individual	EJERCICIO 1	Se forman 4 equipos los que jugarán en dos canchas, que	En ellas se jugará solo a dos toques, ocupando preferentemente bordes internos y externos. A la zona se entra sólo para recibir y entregar
20 MIN.		Tecnica con y sin balon	EJERCICIO 2	Competir con el compañero en dominio del balón, quien avanza 10 metros dominando el balón sin que caiga al suelo	Competir con secuencias técnicas de cuatro tiempos, pié izquierdo, pie derecho, muslo izquierdo y muslo derecho
MIN.			EJERCICIO 3	mediante jugadas con balon y sin balon y en jugadas de uno contra uno o dos contra uno o tres contra tres definir y buscar el mjor movimieto para desmarcarse	En tríos:Jugador 1 sirve lateral al Jugador 2, quien controla con una semiparada (control orientado borde interno o borde externo) y pasa el balón al Jugador 3, quien a su vez ejecuta una semiparada y conduce hasta la posición del Jugador 1.
70 MIN.		reforzamiento	JUEGO	Mini partidos 1 Vs 1 , con variantes y reglas Mini partidos 2 Vs 1 , con variantes y reglas Mini partidos 3 Vs 2 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	forma un circulo y se trabaja el estiramiento cefalo caudal
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	respeto-convivencia	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	26/09/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	aprender defensa individual			SESION	12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	realiza lectura y despues la reflexion o mensaje Anita pensó en todo el tiempo que había criticado y sido irrespetuosa con otras personas y quiso remediarlo, así que tomó su cuaderno y comenzó a escribir algo bueno de todas las personas que conocía. Después, Anita pensó que sería lindo si esa persona sabía qué pensaba ella de cada uno, entonces comenzó a destacar las virtudes de las demás personas.	Se trata de que cada niño y niña escriba en un papel las características del compañero o compañera de su izquierda. Los papeles se guardan en una bolsa y, a continuación, se van leyendo, de manera que se tendrá que adivinar de qué niño o niña se habla. Es un juego divertido que ayuda a educar en respeto
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Calentamiento previo: En parejas, Trotar y a la orden del profesor, Jugador A escapa y Jugador B trata de alcanzarlo	Con nueva orden se produce el cambio de roles y el perseguido se transforma en perseguidor (20min).Elasticidad y flexibilidad
10 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa en pareja	EJERCICIO 1	juegos de velocidad por parejas sin balon, persecucion uno al otro y a la orden del profesor invierten el rol el que se deje alcanzar paga con ejercicios de autocargas	por parejas de lateral a lateral uno en cada una de las lineas pasar el balon primero de forma baja (rastrero) y despues hacerlo a media altura para adquirir mas sencibilidad en el control (30min). por parejas a menos de 3m frente a frente los deportistas desplazamiento de arco a arco tocando elbalon de forma inmediata de ida y vuelte utlizando los
20 MIN.		Circuito aspectos defensivos	EJERCICIO 2	por parejas dezplazamiento con balon en linea recta ida y vuelta para pasarlo (1.borde externo .2borde interno 3.planta del pie)	Por parejas y utilizando todas la superficies de la pierna hacer control durante un minuto sin que el balon toque el piso.
MIN.		Aspectos defensiv	EJERCICIO 3	El equipo que menos goles hizo realizara series de abdominales y dorsales por 100 repeticiones cada uno mientras los demas equipos realizaran solo la mitad de los mismos. finalizaran con flexiones de pierna todos los deportitas	se dividira el grupo por dos hileras en el borde de una de las dos areas del arco, los platillos se pondran a 5m mas o menos para que al oido del silvato salgan en velocidad los primeros de cada fila hagan un zig- zag por el medio de los platos y
70 MIN.		reforzamiento	JUEGO	simulaión juego aspectos defensivos	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento cefalo caudal
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	participacion	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	29/09/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	ataque en superioridad numerica(toma de desiciones)			SESION	13

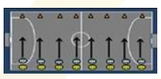
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Juego Basurita	Un niño tiene que tocar a otros mientras ellos corren, cuando consiga tocarlo, se unirá al anterior para pillar a los demás. Un juego de grupo que además estimula a los niños para desarrollar estrategias.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	trote bordeando la cancha. Conduccion de balon por toda la cancha en cambios de direcciones y de ritmo. Ejercicios de flexibilidad y elasticidad	futbol reducido con cuatro equipos y cuatro canchas una para cada equipo jugaran a marcar en los arcos contrarios al suyo el juego sera a un toque y con alta intensidad Se ubicaran por toda la cancha y comenzaran hacer control de balon sin que esta llegue a tocar el piso utilizaran superficies de contacto desde la
10 MIN.	FASE CENTRAL	Trabajo fisico	EJERCICIO 1	El equipo que menos goles hizo realizara series de abdominales y dorsales por 100 repeticiones cada uno mientras los demas equipos realizaran solo la mitad de los mismos. finalizaran con flexiones de pierna todos los deportitas	por parejas de lateral a lateral uno en cada una de las lineas pasar el balon primero de forma baja (rastrero) y despues hacerlo a media altura para adquirir mas sencibilidad en el control
20 MIN.		control orientado	EJERCICIO 2	por parejas de lateral a lateral uno en cada una de las lineas pasar el balon primero de forma baja (rastrero) y despues hacerlo a media altura para adquirir mas sencibilidad en el control	por parejas a menos de 3m frente a frente los deportistas desplazamiento de arco a arco tocando elbalon de forma inmediata de ida y vuelte utlizando los dos perfiles
70 MIN.		Desplazamiento	EJERCICIO 3	stas desplazamiento de arco a arco tocando elbalon de for	los deportistas formaran una hilera y aproximadamente a 10m se ubicaran 5 balones en fila para que el deportista en velocidad remate
MIN.			JUEGO	se realizara practica deportiva en la cualel entrenador enseñara las formas de perfilar para un control eficaz, y se evidenciarala forma de moverse de los jugadores para recibir un pase	se realizara practica deportiva en la cualel entrenador enseñara las formas de perfilar para un control eficaz, y se evidenciarala forma de moverse de los jugadores para recibir un pase
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Para la siguiente clase debe patear penaltis con los dos perfiles derecho e izquierdo, anotando por lo menos 1 gol con su pie no dominante	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FUNDAMENTACION

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	participacion	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	01/09/2023	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	Desarrollar las habilidades motrices y coordinativas por medio de actividades ludicas			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	orientar a los deportistas por medio de charlas los principios del juego limpio (fair play) buscando fortalecer sus habilidades y comportamiento dentro y fuera del escenario deportivo	circulo para la respectiva charla
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	TUMBAR LAS PELOTAS: en parejas uno detrás del otro en la parte lateral del campo, a tres metros de la otra lateral colocamos unos conos con una pelota de tenis, haran el ejercicio anternadamente se contaran las veces que tumben la pelota	
10 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	uno se ubica en la parte lateral dl campo, colocamos dos conos en la mitad del campo a una distancia de 50 cm., tratar de hacer el pase al compañero por medio de los conos, se contaran los pases que se logren hacer	
20 MIN.		Circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	espacio reducido - en un espacio de 10x10 dividimos los deportistas en grupos de 4- cada grupo debera jugar 3vs 1 donde el jugador 1 debera intentar recuperar el balon lo mas pronto posible mientras los otros 3 haran pases de manera continua a un solo toque sin hacer control de balon	
70 MIN.		superficies de contacto	EJERCICIO 3	Espacio reducido	Campo delimitado 4 vs 4 con comodin
MIN.			JUEGO	partido de finalizacion aplicando lo visto en esta sesion	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	estiramiento por parejas, mientras el profesor hace una pequeña retroalimentacion de lo visto en la sesion y realiza una serie de preguntas en cuanto a que superficie se manejo para realizar de buena manera un pase el deportista analiza y reflexiona en lo que cree hizo mal	se forma un circulo para la vuelta a la calma y posteriormente el estiramiento para finalizar
			RETO PROXIMA SESION	RETROALIMENTACION DE LOS TEMAS VISTOS	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228

/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	trabajo en equipo	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	03/09/2023	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	Desarrollar las habilidades motrices y coordinativas por medio de actividades ludicas			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	orientar a los deportistas por medio de charlas los principios del juego limpio (fair play) buscando fortalecer sus habilidades y comportamiento dentro y fuera del escenario deportivo	circulo para la respectiva charla
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego juguemos en el bosque, todos los deportistas deberan hacer un circulo, según las instrucciones del profesor cada uno según la indicacion debera salir corriendo a tocar un platillo según el color indicado,despues todos deveran pasar de un arco a otro para poder ganar el juego	Juego juguemos en el bosque
10 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	por parejas los deportistas deberan hacer una serie de pases involucrando borde interno, borde externo, con ambas piernas,al sonido del silbato deberan realizar 10 setadillas y continuar en conduccion de balon hasta un sitio determinado	
20 MIN.		Circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	PAREDES: colocamos 7 pares de conos en el centro de la cancha horizontalmente en parejas, pero un integrante saldra desde la esquia derecha el otro desde la esquina izquierda de una porteria , haran pases entre conos hasta llegar a la otra porteria.	
70 MIN.		superficie de contacto	EJERCICIO 3		
MIN.			JUEGO	partido de finalizacion aplicando lo visto en esta sesion	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	estiramiento por parejas, mientras el profesor hace una pequeña retroalimentacion de lo visto en la sesion y realiza una serie de preguntas en cuanto a que superficie se manejo para realizar de buena manera un pase el deportista analiza y reflexiona en lo que cree hizo mal	se forma un circulo para la vuelta a la calma y posteriormente el estiramiento para finalizar
			RETO PROXIMA SESION	APRENDIZAJE PARA EL ENTRENAMIENTO EN FUTBOL	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

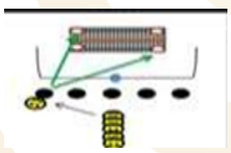
OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	respeto	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	05/09/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Desarrollar las habilidades motrices y coordinativas por medio de actividades ludicas			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos Predeportivos	SENSIBILIZACION	orientar a los deportistas por medio de charlas los principios del juego limpio (fair play) buscando fortalecer sus habilidades y comportamiento dentro y fuera del escenario deportivo	circulo para la respectiva charla
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego Cojidas, al sonido del silbato el alumno que el profesor indique debera atrapar a los demas compañeros tocandolos en cualquier parte del cuerpo (solo es valido el contacto con el balon)	
10 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	CONDUCCION DE BALON INDIVIDUAL: dos hileras al lado de los postes de la porteria en la mitad de la cancha un balon, al llegar a realizar el slalon en el menor tiempo posible ida y vuelta, deja el balon en la mitad y vuelve corriendo a su puesto	
20 MIN.		Circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	REMATE AL ARCO: colocaremos una cuerda en la mitad de la porteria y aros en las esquina del arco, colocamos 5 balones a 7 metros del arco, los jugadores pasan en orden a patear los balones cada aro tiene un puntaje diferente	
70 MIN.		superficcie de contacto	EJERCICIO 3		
MIN.			JUEGO	partido de finalizacion aplicando lo visto en esta sesion	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	estiramiento por parejas, mientras el profesor hace una pequeña retroalimentacion de lo visto en la sesion y realiza una serie de preguntas en cuanto a que superficie se manejo para realizar de buena manera un pase el deportista analiza y reflexiona en lo que cree hizo mal	se forma un circulo para la vuelta a la calma y posteriormente el estiramiento para finalizar
			RETO PROXIMA SESION	MEJORAR RENDIMIENTO PRUEBAS FISICAS	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

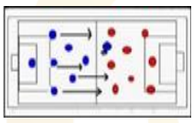
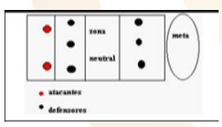
OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	respeto-convivencia	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	08/09/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Desarrollar las habilidades motrices y coordinativas por medio de actividades ludicas			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos Predeportivos	SENSIBILIZACION	orientar a los deportistas por medio de charlas los principios del juego limpio (fair play) buscando fortalecer sus habilidades y comportamiento dentro y fuera del escenario deportivo	Circulo para la respectiva charla
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	ATADOS: el grupo se divide en parejas, se sujetaran de la mano desde la linea final. Pasaran por todo el campo siempre juntos,pases control con el muslo, dominio de balon , pases con la cabeza	
10 MIN.	FASE CENTRAL	C oordinacion + pase	EJERCICIO 1	armaremos un partido en la mitad del campo donde se enfrenten , 5 vs 5 cada uno tiene su campo, se anota gol cuando uno de su equipo recupere el balon y lo pasa a su campo	
20 MIN.		Circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	distribuimos los juadores en parejas, cada pareja debe intenrtar superar la barrera formada por 3 defensores, que les intentaran arrebatar el balon, si llegan a la zona neutral no les pueden quitar el balon, si logran superar las dos barreras tendran un punto	
70 MIN.		superficcie de contacto	EJERCICIO 3		
MIN.			JUEGO	partido de finalizacion aplicando lo visto en esta sesion	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	estiramiento por parejas, mientras el profesor hace una pequeña retroalimentacion de lo visto en la sesion y realiza una serie de preguntas en cuanto a que superficie se manejo para realizar de buena manera un pase el deportista analiza y reflexiona en lo que cree hizo mal	se forma un circulo para la vuelta a la calma y posteriormente el estiramiento para finalizar
			RETO PROXIMA SESION	MEJORAR RENDIEMINTO SIGUIENTE PRUEBAS	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

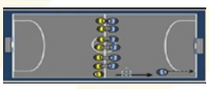
OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	respeto	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	10/092023	NIVEL	findamentacion
OBJETIVO:	Desarrollar las habilidades motrices y coordinativas por medio de actividades ludicas			SESION	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	orientar a los deportistas por medio de charlas los principios del juego limpio (fair play) buscando fortalecer sus habilidades y comportamiento dentro y fuera del escenario deportivo	Circulo para respectiva charla
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	BLANCO Y NEGRO : por parejas con un balon en el centro del campo, asignaremos a cada pareja el nombre de blanco o negro y a la orden del profe el que nombre este pateara el balon hacia el lado contrario el otro tratara de de interceptarlo corriendo de espaldas a la linea de fondo	
20 MIN.	FASE CENTRAL	coordinativa y tecnica	EJERCICIO 1	PAREJAS: colocamos 4 pares de conos en el centro de la cancha horizontalmente en parejas, pero un integrante saldra desde la esquia derecha el otro desde la esquina izquierda de una porteria , haran pases entre conos hasta llegar a la otra porteria.	
30 MIN.		Circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	en grupos de a 8, ubicaremos 5 conos en la mitad de cada grupo. 2 jugadores de los 8 deberan evitar que los demas tumben lo conos. Los demas seguiran haciando pases en diferentes direcciones hasta tumbarlos todos	
MIN.		flexinilidad	EJERCICIO 3		
MIN.			JUEGO	partido de finalizacion aplicando lo visto en esta sesion	
15 MIN.	FASE FINAL	actitudinales	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	estiramiento por parejas, mientras el profesor hace una pequeña retroalimentacion de lo visto en la sesion y realiza una serie de preguntas en cuanto a que superficie se maneio para realizar de buena manera un pase el	se forma un circulo para la vuelta a la calma y posteriormente el estiramiento para finalizar
			RETO PROXIMA SESION	MANEJAR EL REGLAMENTO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

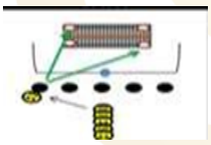
OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	trabajo en equipo	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	12/09/2023	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	Desarrollar las habilidades motrices y coordinativas por medio de actividades ludicas			SESION	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	orientar a los deportistas por medio de charlas los principios del juego limpio (fair play) buscando fortalecer sus habilidades y comportamiento dentro y fuera del escenario deportivo	circulo para la respectiva charla
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	BOBITO: los jugadores haran un circulo con un balon donde el jugador que haga mal el pase pasara al centro y tratara de recuperar el balon en el menor tiempo posible	
10 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	EL TOQUE : con dos conos frente a la porteria cada jugador debera hacer un recorrido determinado y alfinal uno le hara un pase al otro para que remate a la porteria	
20 MIN.		Circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	REMATE AL ARCO: en dos grupos cada deportista debera enfrentarse en 1vs 1 para mejorar su individualidad y cuando deje a su rival atrás poder anotar gol	
70 MIN.		superficie de contacto	EJERCICIO 3		
MIN.			JUEGO	partido de finalizacion aplicando lo visto en esta sesion	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	estiramiento por parejas, mientras el profesor hace una pequeña retroalimentacion de lo visto en la sesion y realiza una serie de preguntas en cuanto a que superficie se manejo para realizar de buena manera un pase el deportista analiza y reflexiona en lo que cree hizo mal	se forma un circulo para la vuelta a la calma y posteriormente el estiramiento para finalizar
			RETO PROXIMA SESION	APRENDIZAJE PARA EL ENTRENAMIENTO DE FUTBOL	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	cooperacion	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	15/09/2023	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	Desarrollar las habilidades motrices y coordinativas por medio de actividades ludicas			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	orientar a los deportistas por medio de charlas los principios del juego limpio (fair play) buscando fortalecer sus habilidades y comportamiento dentro y fuera del escenario deportivo	Circulo para la respectiva charla
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	TUMBAR LAS PELOTAS: en parejas uno detrás del otro en la parte lateral del campo, a tres metros de la otra lateral colocamos unos conos con una pelota de tenis, haran el ejercicio anternadamente se contaran las veces que tumben la pelota	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	PASE ENTRE CONOS : nos ubicamos en parejas cada uno se ubica en la parte lateral dl campo, colocamos dos conos en la mitad del campo a una distancia de 50 cm., tratar de hacer el pase al compañero por medio de los conos, se contaran los pases que se logren hacer	
20 MIN.		Circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	espacio reducido - en un espacio de 10x10 dividimos los deportistas en grupos de 4- cada grupo debera jugar 3vs 1 donde el jugador 1 debera intentar recuperar el balon lo mas pronto posible mientras los otros 3 haran pases de manera continua a un solo toque sin hacer control de balon	
MIN.			EJERCICIO 3		
70 MIN.		controles	JUEGO	partido de finalizacion aplicando lo visto en esta sesion	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	estiramiento por parejas, mientras el profesor hace una pequeña retroalimentacion de lo visto en la sesion y realiza una serie de preguntas en cuanto a que superficie se manejo para realizar de buena manera un pase el deportista analiza y reflexiona en lo que cree hizo mal	se forma un circulo para la vuelta a la calma y posteriormente el estiramiento para finalizar
			RETO PROXIMA SESION	MEJORAR EL TRABAJO EN EQUIPO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	cooperacion	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	17/09/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Desarrollar las habilidades motrices y coordinativas por medio de actividades ludicas			SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	orientar a los deportistas por medio de charlas los principios del juego limpio (fair play) buscando fortalecer sus habilidades y comportamiento dentro y fuera del escenario deportivo	Circulo para la respectiva charla
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego juguemos en el bosque, todos los deportistas deberan hacer un circulo, según las instrucciones del profesor cada uno según la indicacion debera salir corriendo a tocar un platillo según el color indicado,despues todos deveran pasar de un arco a otro para poder ganar el juego	Juego jugemos en el bosque
20 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	por parejas los deportistas deberan hacer una serie de pases involucrando borde interno, borde externo, con ambas piernas,al sonido del silbato deberan realizar 10 setadillas y continuar en conduccion de balon hasta un sitio determinado	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	PAREDES: colocamos 7 pares de conos en el centro de la cancha horizontalmente en parejas, pero un integrante saldra desde la esquia derecha el otro desde la esquina izquierda de una porteria , haran pases entre conos hasta llegar a la otra porteria.	
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3		
70 MIN.	FASE CENTRAL	controles	JUEGO	partido de finalizacion aplicando lo visto en esta sesion	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	estiramiento por parejas, mientras el profesor hace una pequeña retroalimentacion de lo visto en la sesion y realiza una serie de preguntas en cuanto a que superficie se manejo para realizar de buena manera un pase el deportista analiza y reflexiona en lo que cree hizo mal	se forma un circulo para la vuelta a la calma y posteriormente el estiramiento para finalizar
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	REFUERZO DE LO VISTO EN CLASE	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

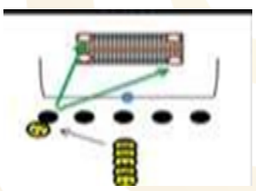
OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	participacion	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	19/09/2023	NIVEL	FUNDAMENTAION
OBJETIVO:	Desarrollar las habilidades motrices y coordinativas por medio de actividades ludicas			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	orientar a los deportistas por medio de charlas los principios del juego limpio (fair play) buscando fortalecer sus habilidades y comportamiento dentro y fuera del escenario deportivo	Circulo para la respectiva charla
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego Cojidas, al sonido del silbato el alumno que el profesor indique debera atrapar a los demas compañeros tocandolos en cualquier parte del cuerpo (solo es valido el contacto con el balon)	
10 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	CONDUCCION DE BALON INDIVIDUAL: dos hileras al lado de los postes de la porteria en la mitad de la cancha un balon, al llegar a realizar el slalon en el menor tiempo posible ida y vuelta, deja el balon en la mitad y vuelve corriendo a su puesto	
20 MIN.		control orientado	EJERCICIO 2	REMATE AL ARCO: colocaremos una cuerda en la mitad de la porteria y aros en las esquina del arco, colocamos 5 balones a 7 metros del arco, los jugadores pasan en orden a patear los balones cada aro tiene un puntaje diferente	
70 MIN.		trabajo fisico	EJERCICIO 3		
MIN.			JUEGO	partido de finalizacion aplicando lo visto en esta sesion	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	estiramiento por parejas, mientras el profesor hace una pequeña retroalimentacion de lo visto en la sesion y realiza una serie de preguntas en cuanto a que superficie se manejo para realizar de buena manera un pase el deportista analiza y reflexiona en lo que cree hizo mal	se forma un circulo para la vuelta a la calma y posteriormente el estiramiento para finalizar
			RETO PROXIMA SESION	REFORZAR EL TEMA VISTO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

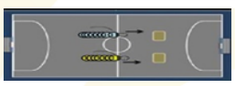
OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	participacion	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	22/09/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Desarrollar las habilidades motrices y coordinativas por medio de actividades ludicas			SESION	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	orientar a los deportistas por medio de charlas los principios del juego limpio (fair play) buscando fortalecer sus habilidades y comportamiento dentro y fuera del escenario deportivo	Circulo para su respectiva charla
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	LLENAR LA CAJA: se forman dos equipos cada uno de los jugadores una pelota, el juego consiste en el equipo que mas cantidad de pelotas meta en la caja sera el ganador	
10 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Salida entre dos conos, saltos alternados pie derecho , pie izquierdo en orden los 4 aros, salto con los pies juntos en 1 aro y hacer pase al compañero con borde interno alternando pie izquiero y derecho	
20 MIN.		control orientado	EJERCICIO 2	espacio reducido - en un espacio de 10x10 dividimos los deportistas en grupos de 4- cada grupo debera jugar 3vs 1 donde el jugador 1 debera intentar recuperar el balon lo mas pronto posible mientras los otros 3 haran pases de manera continua a un solo toque sin hacer control de balon	
70 MIN.		trabajo fisico	EJERCICIO 3		
MIN.			JUEGO	partido de finalizacion aplicando lo visto en esta sesion	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	estiramiento por parejas, mientras el profesor hace una pequeña retroalimentacion de lo visto en la sesion y realiza una serie de preguntas en cuanto a que superficie se manejo para realizar de buena manera	se forma un circulo para la vuelta a la calma y posteriormente el estiramiento para finalizar
			RETO PROXIMA SESION	REFUERZO DEL TEMA	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

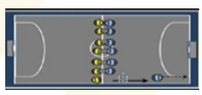
OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	respeto-convivencia	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	2409//2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Desarrollar las habilidades motrices y coordinativas por medio de actividades ludicas			SESION	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	orientar a los deportistas por medio de charlas los principios del juego limpio (fair play) buscando fortalecer sus habilidades y comportamiento dentro y fuera del escenario deportivo	Circulo para la respectiva charla
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	BLANCO Y NEGRO : por parejas con un balon en el centro del campo, asignaremos a cada pareja el nombre de blanco o negro y a la orden del profe el que nombre este pateara el balon hacia el lado contrario el otro tratara de de interceptarlo corriendo de espaldas a la linea de fondo	
10 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	PAREDES: colocamos 7 pares de conos en el centro de la cancha horizontalmente en parejas, pero un integrante saldra desde la esquia derecha el otro desde la esquina izquierda de una porteria , haran pases entre conos hasta llegar a la otra porteria.	
20 MIN.		Circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	en grupos de a 8, ubicaremos 5 conos en la mitad de cada grupo. 2 jugadores de los 8 deberan evitar que los demas tumben lo conos. Los demas seguiran haciando pases en diferentes direcciones hasta tumbarlos todos	
MIN.			EJERCICIO 3		
70 MIN		reforzamiento	JUEGO	partido de finalizacion aplicando lo visto en esta sesion	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	estiramiento por parejas, mientras el profesor hace una pequeña retroalimentacion de lo visto en la sesion y realiza una serie de preguntas en cuanto a que superficie se manejo para realizar de buena manera un pase el deportista analiza y reflexiona en lo que cree hizo mal	se forma un circulo para la vuelta a la calma y posteriormente el estiramiento para finalizar
			RETO PROXIMA SESION	RESPONSABILIDAD Y AUTONOMIA DE ACCION	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

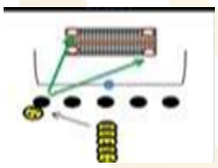
OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

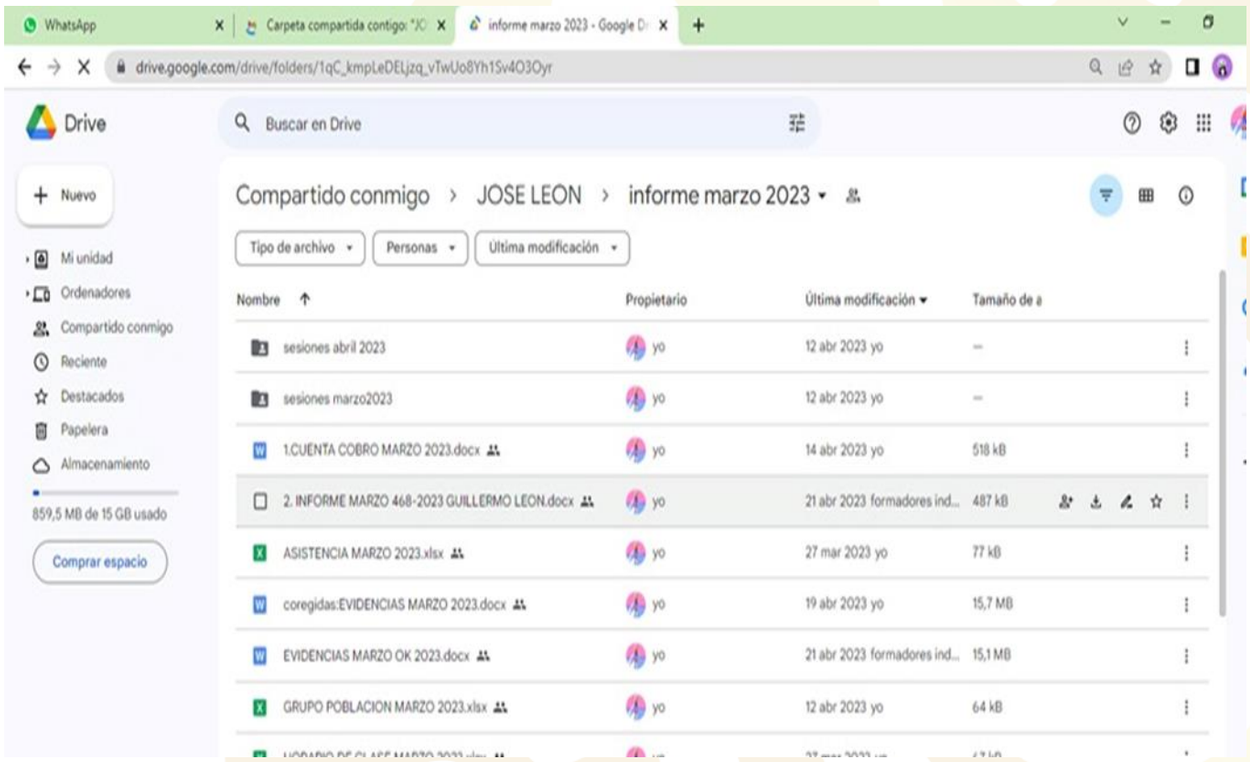
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	respeto-convivencia	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	26/09/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Desarrollar las habilidades motrices y coordinativas por medio de actividades ludicas			SESION	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	orientar a los deportistas por medio de charlas los principios del juego limpio (fair play) buscando fortalecer sus habilidades y comportamiento dentro y fuera del escenario deportivo	Circulo para la respectiva charla
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	BOBITO: los jugadores haran un circulo con un balon donde el jugador que haga mal el pase pasara al centro y tratara de recuperar el balon en el menor tiempo posible	
10 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	EL TOQUE : con dos conos frente a la porteria cada jugad	
20 MIN.		Circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	REMATE AL ARCO: en dos grupos cada deportista debera enfrentarse en 1vs 1 para mejorar su individualidad y cuando deje a su rival atrás poder anotar gol	
MIN.			EJERCICIO 3		
70 MIN.		reforzamiento	JUEGO	partido de finalizacion aplicando lo visto en esta sesion	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	estiramiento por parejas, mientras el profesor hace una pequeña retroalimentacion de lo visto en la sesion y realiza una serie de preguntas en cuanto a que superficie se manejo para realizar de buena manera un pase el deportista analiza y reflexiona en lo que cree hizo mal	se forma un circulo para la vuelta a la calma y posteriormente el estiramiento para finalizar
			RETO PROXIMA SESION	RESPONSABILIDAD Y AUTONOMIA DE ACCION	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

ACTIVIDAD NO 08



ACTIVIDAD NO 09

GOBERNACION de cundinamarca

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES OCTUBRE				MUNICIPIO:	NIMAIMA	
LUGAR: CANCHA DE FUTBOL				HORARIO DE PRACTICA		
DESARROLLO MENSUAL				NIVEL		
				INICIACIÓN I1	INICIACION L2	FUNDAMENTACIÒN
				6 A 8 AÑOS	9 A 12 AÑOS	13- 17 AÑOS
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x	X	
			RESPONSABILIDAD		x	
			COMPAÑERISMO	X	X	X
			JUSTICIA			
			COOPERACION	X	X	X
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA	X	X	X
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN	X	X	X
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO	X	X	X
			RECOMPENSA	X	X	X
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON			X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			
			RITMO	X	X	X
			EQUILIBRIO	X	X	X
			ORIENTACION	X	X	X
			DIFERENCIACION	X	X	X
			REACCIÓN	X	X	X
			ADAPTACIÓN	X	X	X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X	X
			VELOCIDAD	X	X	X
			FLEXIBILIDAD	X	X	X
			RESISTENCIA	X	X	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE			
		ELEMENTOS TACTICOS				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X	X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS		X	
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

FIRMA FORMADOR: **JOSE GUILLERMO LEON**

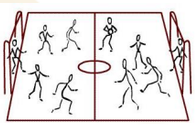
INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INICIACION 1

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	03 de octubre	NIVEL	INICIACION (I1)
OBJETIVO:	Mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	SENSIBILIZACION	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Adoptar la posicion deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Pase. Control. Conducción. Interceptación. Movimientos hacia dentro de los extremos y caídas a banda de los mediapuntas para aprovechar espacios en los carriles laterales. Presión al poseedor del balón y cerrar líneas de pase tras pérdida de balón por parte del equipo atacante.	
25 MIN.		Circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Entrada. Marca y Despeje Se juega en medio de campo. Inicia la acción el portero con un saque de vuela sobre el mediocentro del equipo contrario.. Una vez que éste controla, pasa el balón a uno de los extremos.	
25 MIN.		PRACTICA	EJERCICIO 3	Pase. Control. Tiro. Se divide el grupo en equipos de los que 2 equipos juegan y uno descansa, apoyos exteriores pertenecientes al equipo que está descansando en el interior del espacio determinado. Se juega a dos toques. La duración de los partidos es de 3 minutos o hasta que un equipo consiga 2 goles.	
10 MIN.			JUEGO	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas.	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
			RETO PROXIMA SESION	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

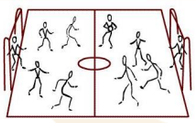
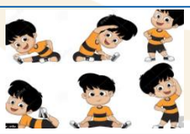
OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	05 de octubre	NIVEL	INICIACION (I1)
OBJETIVO:	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento.	
5 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	Pase. Control. Conducción. Interceptación. Se disputa un partido en el espacio determinado. Para favorecer la aparición de las segundas jugadas, cada vez que el balón salga por línea de meta, el entrenador situado junto a la portería lanzará un balón a la zona de área de penal.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Entrada. Marca y Despeje Se juega en medio de campo. Inicia la acción el portero con un saque de vuela sobre el mediocentro del equipo contrario.. Una vez que éste controla, pasa el balón a uno de los extremos.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	*PRACTICA*	*EJERCICIO 3*	Pase. Control. Tiro. Se divide el grupo en equipos de los que 2 equipos juegan y uno descansa, apoyos exteriores pertenecientes al equipo que está descansando en el interior del espacio determinado. Se juega a dos toques. La duración de los partidos es de 3 minutos o hasta que un equipo consiga 2 goles.	
10 MIN.	FASE CENTRAL		*JUEGO*	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		*ESTIRAMIENTO Y REFLEXION*	se realiza retroalimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
			RETO PROXIMA SESION	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

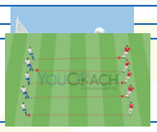
Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	07 DEOCTUBRE	NIVEL	INICIACION (I1)
OBJETIVO:	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.		Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	Pase. Control. Conducción. Interceptación.	
		circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Se dividen los jugadores en dos grupos y se sitúan en dos filas en los fondos del espacio. El ejercicio inicia con un pase del defensa al atacante. En el momento que el atacante controla el balón se enfrentarán en un 1x1 dentro del espacio	
25 MIN.		*PRACTICA*	*EJERCICIO 3*	El objetivo es conseguir gol en la portería adversaria progresando en el juego desde el saque del portero. Por tanto, para poder conseguir gol, ha de pasar el balón por las tres zonas del campo. Se puede acosar a los apoyos exteriores.	
10 MIN.			*JUEGO*	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINA		*ESTIRAMIENTO Y REFLEXION*	se realiza retroalaimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma	
			RETO PROXIMA SESION	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	FORMATO DE UNA SESION

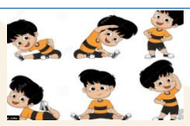
OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	10 DE OCTUBRE	NIVEL	INICIACION (I1)
OBJETIVO:	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO			SESION	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	Los jugadores se paran en parejas, uno frente al otro, a una distancia de 5 metros entre sí, cada jugador tiene una pelota. una pareja. El jugador A pasa el balón a su compañero B, que controlará el balón como sugerimos. El jugador realiza la misma acción con su compañero.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Como en el plan de entrenamiento anterior, el jugador A entrega el balón al jugador B y permite que el jugador B controle el balón con la planta del pie cuando el balón toca el suelo.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	*PRACTICA*	*EJERCICIO 3*	Cada jugador que coge el balón, lo lanza hacia adelante para controlarlo con el pecho, el muslo, la cabeza... después de regatear. Después de moverse unos metros en el espacio, se repite el mismo procedimiento. (Jugadores repartidos en el área de juego)	
10 MIN.	FASE CENTRAL		*JUEGO*	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		*ESTIRAMIENTO Y REFLEXION*	se realiza retroalimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
	FASE FINAL		*RETO PROXIMA SESION*	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

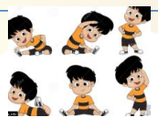
OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	12 DE OCTUBRE	NIVEL	INICIACION (I1)
OBJETIVO:	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.		Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	Por parejas, un jugador pasa el balón a su compañero para que rebote en el suelo, B utiliza el pecho, los muslos, la cabeza, el pie levantado... para controlar el balón y devolvérselo a su compañero. Después de 5 intentos, cambiamos el ejecutante.	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Cada jugador sostiene una pelota, la arroja hacia atrás y rápidamente gira para encontrarla para verificar y repetir el ejercicio. (Los jugadores se alinean en el campo)	
25 MIN.		*PRACTICA*	*EJERCICIO 3*	Cada jugador que coge el balón, lo lanza hacia adelante para controlarlo con el pecho, el muslo, la cabeza... después de regatear. Después de moverse unos metros en el espacio, se repite el mismo procedimiento. (Jugadores repartidos en el área de juego)	
10 MIN.			*JUEGO*	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		*ESTIRAMIENTO Y REFLEXION*	se realiza retroalaimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
			RETO PROXIMA SESION	TRABAJAR LOS CONTROLES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

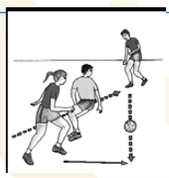
OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	14 DE OCTUBRE	NIVEL	INICIACION (I1)
OBJETIVO:	TRABAJAR LOS CONTROLES			SESION	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.		Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	Dividimos a los jugadores en grupos de tres, el jugador B pasa el balón al compañero A que controla el balón, le devuelve y da la vuelta al cono por la izquierda, toma el control y devuelve el pase a C.	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Formamos equipos de 5 jugadores y los asignamos para formar una estrella. El jugador A en el centro recibe el balón de B, lo controla y lo pasa de vuelta, luego gira hacia C, repetirá la misma acción con C y así sucesivamente con los demás compañeros.	
25 MIN.		*PRACTICA*	*EJERCICIO 3*	Un par de jugadores se paran al lado de un compañero. El jugador A lanza la pelota por encima el y su compañero B debe atraparla, controlarla y devolverla al punto de partida.	
10 MIN.			*JUEGO*	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		*ESTIRAMIENTO Y REFLEXION*	se realiza retroalimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
			RETO PROXIMA SESION	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

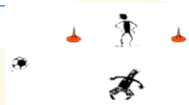
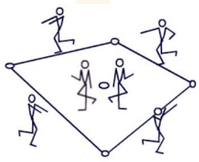
OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	17 DE OCTUBRE	NIVEL	INICIACION (I1)
OBJETIVO:	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	Los jugadores se colocan en parejas, uno por cada cono, y la pelota la sujeta el jugador B. El jugador B pasa la pelota al espacio entre los dos conos, por lo que su compañero A sale a atrapar la pelota, la controla y conduce a la pelota.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Los jugadores recogen el balón individualmente, se desplazan por el espacio que les definimos, y cuando están frente al cono, tienen que controlar el balón (según el control a realizar y la superficie de contacto designada) y reanudar la conducción.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	*PRACTICA*	*EJERCICIO 3*	Se colocan equipos de seis jugadores en las esquinas del campo, con los cuatro jugadores exteriores haciendo pases y los dos jugadores interiores controlando y devolviendo o dificultandolo	
10 MIN.	FASE CENTRAL		*JUEGO*	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		*ESTIRAMIENTO Y REFLEXION*	se realiza retroalimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
	FASE FINAL		*RETO PROXIMA SESION*	MANTENER EL TRABAJO ORIENTADO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

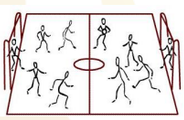
Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	19 DE OCTUBRE	NIVEL	INICIACION (I1)
OBJETIVO:	MANTENER EL TRABAJO ORIENTADO			SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	Cada jugador con balón individualmente tira el balón al aire o al suelo, y con un solo toque (dependiendo de la superficie de contacto que marquemos) tiene que controlar el balón y seguir jugando.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	En equipos de dos, el jugador A sostiene la pelota y su compañero se para al lado del cono. A pasa el balón a B, que debe controlar el balón y pasarlo por encima del cono que tiene al lado. Luego le pasa la pelota a A y repetimos el ejercicio.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	*PRACTICA*	*EJERCICIO 3*	Un equipo (4 jugadores) intenta sujetar el balón contra dos defensores que, tras recuperar el balón, lo intercambiarán con dos de los cuatro jugadores. El atacante debe forzar el control antes de pasar el balón a otro compañero.	
10 MIN.	FASE CENTRAL		*JUEGO*	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		*ESTIRAMIENTO Y REFLEXION*	se realiza retroalimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
	FASE FINAL		*RETO PROXIMA SESION*	TRABAJAR LOS CONTROLES	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

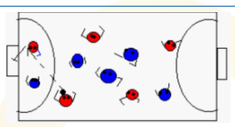
Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	21 DE OCTUBRE	NIVEL	INICIACION (I1)
OBJETIVO:	TRABAJAR LOS CONTROLES			SESION	9

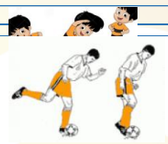
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.		Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	Un jugador tiene el balón y, a partir de ese momento, el equipo que tiene el balón intenta hacer la mayor cantidad de pases seguidos mientras que el equipo contrario intenta interceptar el balón y convertirse en el atacante.	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Jugamos un juego de 5 contra 5 con control de fuerza antes de pasar el balón a un compañero	
25 MIN.		*PRACTICA*	*EJERCICIO 3*	Los jugadores se colocan en parejas, cada uno protegiendo una pequeña portería hecha de conos, cada jugador tiene una pelota. parejas de jugadores. Los jugadores deben intentar atravesar la portería de la defensa contraria y el defensor debe detener el balón sin usar las manos, que usará el control para controlar el balón.	
10 MIN.			*JUEGO*	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		*ESTIRAMIENTO Y REFLEXION*	se realiza retroalimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
			RETO PROXIMA SESION	GOLPEO CON EL PIE	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

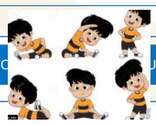
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	24 DE OCTUBRE	NIVEL	INICIACION (I1)
OBJETIVO:	GOLPEO CON EL PIE			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA / CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.		Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos de	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	Los jugadores con balón se distribuyen en el lugar previsto para nosotros y practican los tiros recomendados por el entrenador.	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Los jugadores se colocan en parejas uno frente al otro. El jugador A se para a 3 metros del balón y su compañero B atrapa el balón con su línea en el	
25 MIN.		*PRACTICA*	*EJERCICIO 3*	Los jugadores se paran en parejas uno frente al otro a una distancia de unos 5 metros con una pelota en cada pareja. El entrenador sugerirá el tipo de patada y después de la explicación los jugadores pasarán la pelota de acuerdo con la patada sugerida.	
10 MIN.			*JUEGO*	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINA		*ESTIRAMIENTO Y REFLEXION*	se realiza retroalaimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma	
			RETO PROXIMA SESION	GOLPEO CON EL PIE	FORMATO UNA SESION



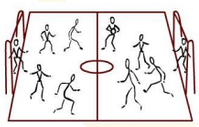
OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	26 SE OCTUBRE	NIVEL	INICIACION (I1)
OBJETIVO:	GOLPEO CON EL PIE			SESION	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.		Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos de	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	El jugador con el balón debe intentar tocar los conos que forman la portería y el jugador B debe intentar que no lo toque sin usar las manos. Los patrones también serán sugeridos por el instructor.	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Los jugadores se van pasando el balón de forma que la pelota pase lo más cerca posible al cono que tienen entre uno y otro jugador	
25 MIN.		*PRACTICA*	*EJERCICIO 3*	Se divide el grupo en equipos de los que 2 equipos juegan y uno descansa, apoyos exteriores pertenecientes al equipo que está descansando en el interior del espacio determinado. Se juega a dos toques.	
10 MIN.			*JUEGO*	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINA		*ESTIRAMIENTO Y REFLEXION*	se realiza retroalimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda. 2.	
			RETO PROXIMA SESION	GOLPE CON CABEZA	FORMATO DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

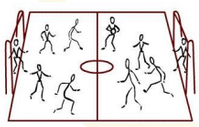
Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	27 DE ABRIL	NIVEL	INICIACION (I1)
OBJETIVO:	GOLPEO CON EL PIE			SESION	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.		Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos de	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	El jugador con el balón debe intentar tocar los conos que forman la portería y el jugador B debe intentar que no lo toque sin usar las manos. Los patrones también serán sugeridos por el instructor.	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Los jugadores se van pasando el balón de forma que la pelota pase lo más cerca posible al cono que tienen entre uno y otro jugador	
25 MIN.		*PRACTICA*	*EJERCICIO 3*	Se divide el grupo en equipos de los que 2 equipos juegan y uno descansa, apoyos exteriores pertenecientes al equipo que está descansando en el interior del espacio determinado. Se juega a dos toques.	
10 MIN.			*JUEGO*	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINA		*ESTIRAMIENTO Y REFLEXION*	se realiza retroalimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda. 2.	
			RETO PROXIMA SESION	GOLPE CON CABEZA	FORMATO DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	28 DE OCTUBRE	NIVEL	INICIACION (I1)
OBJETIVO:	GOLPE CON CABEZA			SESION	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	El jugador individualmente con un balón, intenta mantenerlo en el aire mediante toques con la cabeza.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Por parejas uno delante del otro a escasos metros, se pasan el balón con la cabeza intentando realizarlo el mayor número de veces posibles.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	*PRACTICA*	*EJERCICIO 3*	El jugador con el balón debe intentar tocar los conos que forman la portería y el jugador B debe intentar que no lo toque sin usar las manos. Los patrones también serán sugeridos por el instructor.	
10 MIN.	FASE CENTRAL		*JUEGO*	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		*ESTIRAMIENTO Y REFLEXION*	se realiza retroalimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
	FASE FINAL		*RETO PROXIMA SESION*	RETROALIMENTACION DE LOS EJERCICIOS PRACTICADOS	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228

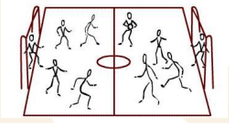
INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INICIACION 2

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	03 DE OCTUBTRE	NIVEL	INICIACION (I2)
OBJETIVO:	Mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	SENSIBILIZACION	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Pase. Control. Conducción. Interceptación. Movimientos hacia dentro de los extremos y caídas a banda de los mediapuntas para aprovechar espacios en los carriles laterales. Presión al poseedor del balón y cerrar líneas de pase tras pérdida de balón por parte del equipo atacante.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Entrada. Marca y Despeje Se juega en medio de campo. Inicia la acción el portero con un saque de vuela sobre el mediocentro del equipo contrario.. Una vez que éste controla, pasa el balón a uno de los extremos.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	PRACTICA	EJERCICIO 3	Pase. Control. Tiro. Se divide el grupo en equipos de los que 2 equipos juegan y uno descansa, apoyos exteriores pertenecientes al equipo que está descansando en el interior del espacio determinado. Se juega a dos toques. La duración de los partidos es de 3 minutos o hasta que un equipo consiga 2 goles.	
10 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas.	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
			RETO PROXIMA SESION	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

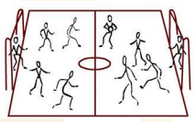
OBSERVACIONES:

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	05 DE OCTUBRE	NIVEL	INICIACION (I2)
OBJETIVO:	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento.	
5 MIN.		Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos de	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	Pase. Control. Conducción. Interceptación. Se disputa un partido en el espacio determinado. Para favorecer la aparición de las segundas jugadas, cada vez que el balón salga por línea de meta, el entrenador situado junto a la portería lanzará un balón a la zona de área de penal.	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Entrada. Marca y Despeje Se juega en medio de campo. Inicia la acción el portero con un saque de vuela sobre el mediocentro	
25 MIN.		*PRACTICA*	*EJERCICIO 3*	Pase. Control. Tiro. Se divide el grupo en equipos de los que 2 equipos juegan y uno descansa, apoyos exteriores pertenecientes al equipo que está descansando en el interior del espacio determinado. Se juega a dos toques. La duración de los partidos es de 3 minutos o hasta que un equipo consiga 2 goles.	
10 MIN.			*JUEGO*	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINA		*ESTIRAMIENTO Y REFLEXION*	se realiza retroalimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2.	
			RETO PROXIMA SESION	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	FORMATO D DE UNA SESION

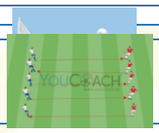
OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	07 DE OCTUBRE	NIVEL	INICIACION (I2)
OBJETIVO:	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA / CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.		Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	Pase. Control. Conducción. Interceptación.	
		circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Se dividen los jugadores en dos grupos y se situan en dos filas en los fondos del espacio. El ejercicio inicia con un pase del defensa al atacante. En el momento que el atacante controla el balón se enfrentarán en un 1x1 dentro del espacio	
25 MIN.		*PRACTICA*	*EJERCICIO 3*	El objetivo es conseguir gol en la portería adversaria progresando en el juego desde el saque del portero. Por tanto, para poder conseguir gol, ha de pasar el balón por las tres zonas del campo. Se puede acosar a los apoyos exteriores.	
10 MIN.			*JUEGO*	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINA		*ESTIRAMIENTO Y REFLEXION*	se realiza retroalaimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma	
			RETO PROXIMA SESION	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	FORMATO DE UNA SESION

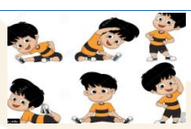
OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	10 DE OCTUBRE	NIVEL	INICIACION (I2)
OBJETIVO:	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO			SESION	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	Los jugadores se paran en parejas, uno frente al otro, a una distancia de 5 metros entre sí, cada jugador tiene una pelota. una pareja. El jugador A pasa el balón a su compañero B, que controlará el balón como sugerimos. El jugador realiza la misma acción con su compañero.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Como en el plan de entrenamiento anterior, el jugador A entrega el balón al jugador B y permite que el jugador B controle el balón con la planta del pie cuando el balón toca el suelo.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	*PRACTICA*	*EJERCICIO 3*	Cada jugador que coge el balón, lo lanza hacia adelante para controlarlo con el pecho, el muslo, la cabeza... después de regatear. Después de moverse unos metros en el espacio, se repite el mismo procedimiento. (Jugadores repartidos en el área de juego)	
10 MIN.	FASE CENTRAL		*JUEGO*	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		*ESTIRAMIENTO Y REFLEXION*	se realiza retroalimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
	FASE FINAL		*RETO PROXIMA SESION*	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	12 DE OCTUBRE	NIVEL	INICIACION (I2)
OBJETIVO:	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: CHARLA	SENSIBILIZACION	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Por parejas, un jugador pasa el balón a su compañero para que rebote en el suelo, B utiliza el pecho, los muslos, la cabeza, el pie levantado... para controlar el balón y devolvérselo a su compañero. Después de 5 intentos, cambiamos el ejecutante.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cada jugador sostiene una pelota, la arroja hacia atrás y rápidamente gira para encontrarla para verificar y repetir el ejercicio. (Los jugadores se alinean en el campo)	
25 MIN.	FASE CENTRAL	PRACTICA	EJERCICIO 3	Cada jugador que coge el balón, lo lanza hacia adelante para controlarlo con el pecho, el muslo, la cabeza... después de regatear. Después de moverse unos metros en el espacio, se repite el mismo procedimiento. (Jugadores repartidos en el área de juego)	
10 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	TRABAJAR LOS CONTROLES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

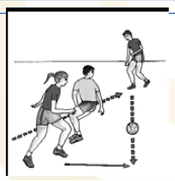
OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	14 DE OCTUBRE	NIVEL	INICIACION (I2)
OBJETIVO:	TRABAJAR LOS CONTROLES			SESION	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	Dividimos a los jugadores en grupos de tres, el jugador B pasa el balón al compañero A que controla el balón, le devuelve y da la vuelta al cono por la izquierda, toma el control y devuelve el pase a C.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Formamos equipos de 5 jugadores y los asignamos para formar una estrella. El jugador A en el centro recibe el balón de B, lo controla y lo pasa de vuelta, luego gira hacia C, repetirá la misma acción con C y así sucesivamente con los demás compañeros.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	*PRACTICA*	*EJERCICIO 3*	Un par de jugadores se paran al lado de un compañero. El jugador A lanza la pelota por encima el y su compañero B debe atraparla, controlarla y devolverla al punto de partida.	
10 MIN.	FASE CENTRAL		*JUEGO*	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		*ESTIRAMIENTO Y REFLEXION*	se realiza retroalimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
	FASE FINAL		*RETO PROXIMA SESION*	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

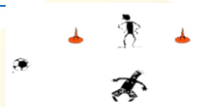
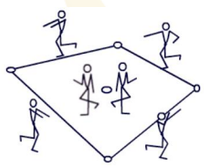
Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	17 DE OCTUBRE	NIVEL	INICIACION (I2)
OBJETIVO:	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	Los jugadores se colocan en parejas, uno por cada cono, y la pelota la sujeta el jugador B. El jugador B pasa la pelota al espacio entre los dos conos, por lo que su compañero A sale a atrapar la pelota, la controla y conduce a la pelota.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Los jugadores recogen el balón individualmente, se desplazan por el espacio que les definimos, y cuando están frente al cono, tienen que controlar el balón (según el control a realizar y la superficie de contacto designada) y reanudar la conducción.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	*PRACTICA*	*EJERCICIO 3*	Se colocan equipos de seis jugadores en las esquinas del campo, con los cuatro jugadores exteriores haciendo pases y los dos jugadores interiores controlando y devolviendo o dificultandolo	
10 MIN.	FASE CENTRAL		*JUEGO*	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		*ESTIRAMIENTO Y REFLEXION*	se realiza retroalimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
	FASE FINAL		*RETO PROXIMA SESION*	MANTENER EL TRABAJO ORIENTADO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

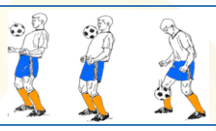
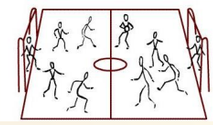
Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	19 DE OCTUBRE	NIVEL	INICIACION (I2)
OBJETIVO:	MANTENER EL TRABAJO ORIENTADO			SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	Cada jugador con balón individualmente tira el balón al aire o al suelo, y con un solo toque (dependiendo de la superficie de contacto que marquemos) tiene que controlar el balón y seguir jugando.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	En equipos de dos, el jugador A sostiene la pelota y su compañero se para al lado del cono. A pasa el balón a B, que debe controlar el balón y pasarlo por encima del cono que tiene al lado. Luego le pasa la pelota a A y repetimos el ejercicio.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	*PRACTICA*	*EJERCICIO 3*	Un equipo (4 jugadores) intenta sujetar el balón contra dos defensores que, tras recuperar el balón, lo intercambiarán con dos de los cuatro jugadores. El atacante debe forzar el control antes de pasar el balón a otro compañero.	
10 MIN.	FASE CENTRAL		*JUEGO*	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		*ESTIRAMIENTO Y REFLEXION*	se realiza retroalimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
			RETO PROXIMA SESION	TRABAJAR LOS CONTROLES	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

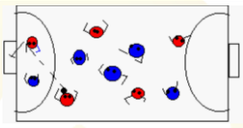
OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	21 DE OCTUBRE	NIVEL	INICIACION (I2)
OBJETIVO:	TRABAJAR LOS CONTROLES			SESION	9

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	Un jugador tiene el balón y, a partir de ese momento, el equipo que tiene el balón intenta hacer la mayor cantidad de pases seguidos mientras que el equipo contrario intenta interceptar el balón y convertirse en el atacante.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Jugamos un juego de 5 contra 5 con control de fuerza antes de pasar el balón a un compañero	
25 MIN.	FASE CENTRAL	*PRACTICA*	*EJERCICIO 3*	Los jugadores se colocan en parejas, cada uno protegiendo una pequeña portería hecha de conos, cada jugador tiene una pelota. parejas de jugadores. Los jugadores deben intentar atravesar la portería de la defensa contraria y el defensor debe detener el balón sin usar las manos, que usará el control para controlar el balón.	
10 MIN.	FASE CENTRAL		*JUEGO*	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		*ESTIRAMIENTO Y REFLEXION*	se realiza retroalimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
			RETO PROXIMA SESION	GOLPEO CON EL PIE	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

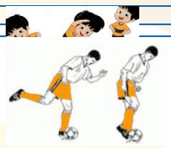
Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	24 DE OCTUBRE	NIVEL	INICIACION (I2)
OBJETIVO:	GOLPEO CON EL PIE			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.		Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos de	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	Los jugadores con balón se distribuyen en el lugar previsto para nosotros y practican los tiros recomendados por el entrenador.	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Los jugadores se colocan en parejas uno frente al otro. El jugador A se para a 3 metros del balón y su compañero B atrapa el balón con su línea en el	
25 MIN.		*PRACTICA*	*EJERCICIO 3*	Los jugadores se paran en parejas uno frente al otro a una distancia de unos 5 metros con una pelota en cada pareja. El entrenador sugerirá el tipo de patada y después de la explicación los jugadores pasarán la pelota de acuerdo con la patada sugerida.	
10 MIN.			*JUEGO*	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		*ESTIRAMIENTO Y REFLEXION*	se realiza retroalaimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas	
			RETO PROXIMA SESION	GOLPEO CON EL PIE	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

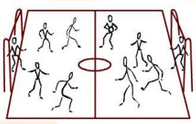
Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	26 DE OCTUBRE	NIVEL	INICIACION (I2)
OBJETIVO:	GOLPEO CON EL PIE			SESION	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.		Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	El jugador con el balón debe intentar tocar los conos que forman la portería y el jugador B debe intentar que no lo toque sin usar las manos. Los patrones también serán sugeridos por el instructor.	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Los jugadores se van pasando el balón de forma que la pelota pase lo más cerca posible al cono que tienen entre uno y otro jugador	
25 MIN.		*PRACTICA*	*EJERCICIO 3*	Se divide el grupo en equipos de los que 2 equipos juegan y uno descansa, apoyos exteriores pertenecientes al equipo que está descansando en el interior del espacio determinado. Se juega a dos toques.	
10 MIN.			*JUEGO*	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		*ESTIRAMIENTO Y REFLEXION*	se realiza retroalimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
			RETO PROXIMA SESION	GOLPE CON CABEZA	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	28 DE OCTUBRE	NIVEL	INICIACION (I2)
OBJETIVO:	GOLPE CON CABEZA			SESION	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.	FASE CENTRAL	Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos de	
25 MIN.		Pases	*EJERCICIO 1*	El jugador individualmente con un balón, intenta mantenerlo en el aire mediante toques con la cabeza.	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Por parejas uno delante del otro a escasos metros, se pasan el balón con la cabeza intentando realizarlo el mayor número de veces posibles.	
25 MIN.		*PRACTICA*	*EJERCICIO 3*	El jugador con el balón debe intentar tocar los conos que forman la portería y el jugador B debe intentar que no lo toque sin usar las manos. Los patrones también serán sugeridos por el instructor.	
10 MIN.			*JUEGO*	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINA		*ESTIRAMIENTO Y REFLEXION*	se realiza retroalimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2.	
			RETO PROXIMA SESION	RETROALIMENTACION DE LOS EJERCICIOS PRACTICADOS	FORMATO DE UNA SESION

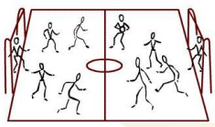
OBSERVACIONES:

FUNDAMENTACION

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	03 DE OCTUBRE	NIVEL	FUNDAMENTACION (F3)
OBJETIVO:	Mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	SENSIBILIZACION	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Pase. Control. Conducción. Interceptación. Movimientos hacia dentro de los extremos y caídas a banda de los mediapuntas para aprovechar espacios en los carriles laterales. Presión al poseedor del balón y cerrar líneas de pase tras pérdida de balón por parte del equipo atacante.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Entrada. Marca y Despeje Se juega en medio de campo. Inicia la acción el portero con un saque de vuela sobre el mediocentro del equipo contrario.. Una vez que éste controla, pasa el balón a uno de los extremos.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	PRACTICA	EJERCICIO 3	Pase. Control. Tiro. Se divide el grupo en equipos de los que 2 equipos juegan y uno descansa, apoyos exteriores pertenecientes al equipo que está descansando en el interior del espacio determinado. Se juega a dos toques. La duración de los partidos es de 3 minutos o hasta que un equipo consiga 2 goles.	
10 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas.	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
			RETO PROXIMA SESION	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

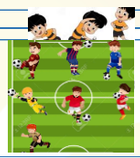
OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	05 DE OCTUBRE	NIVEL	FUNDAMENTACION (F3)
OBJETIVO:	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO			SESION	2

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento.	
5	FASE INICIAL — Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos de	
25 MIN.	FASE CENTRAL — Pases	*EJERCICIO 1*	Los jugadores se mueven libremente en espacios reducidos utilizando las superficies de contacto que hemos identificado y tratan de no chocar con sus compañeros de equipo.	
25 MIN.	FASE CENTRAL — circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Los jugadores llevan individualmente el balón por los pasillos que hemos delimitado en el terreno de juego, y cuando se meten entre dos conos, paran el balón con la planta del pie y siguen pateando.	
25 MIN.	FASE CENTRAL — *PRACTICA*	*EJERCICIO 3*	Alambre entre conos de acuerdo con nuestras superficies de contacto marcadas. Cuando usamos las plantas de los pies, también las empujamos hacia atrás.	
10 MIN.	FASE CENTRAL	*JUEGO*	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL	*ESTIRAMIENTO Y REFLEXION*	se realiza retroalimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
	FASE FINAL	*RETO PROXIMA SESION*	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

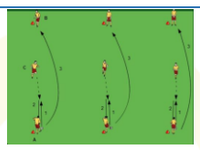
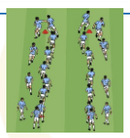
OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	07 DE OCTUBRE	NIVEL	FUNDAMENTACION (F3)
OBJETIVO:	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.		Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	Los jugadores se dividen en dos grupos, con un grupo por delante del otro. El primer jugador lleva la pelota a otra fila y ocupa la última posición en esa fila, todos los jugadores practican y cambian las superficies de contacto cuando el primer jugador comienza de nuevo.	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Los jugadores se reparten y el primer jugador de cada fila avanza, da la vuelta al cono central y vuelve a su fila para pasar el balón a su compañero.	
25 MIN.		*PRACTICA*	*EJERCICIO 3*	Los jugadores se dividen en grupos para formar un cuadrado. El primer jugador sirve hasta que el segundo jugador le da la pelota y se queda. El segundo corre hacia el tercero y hace lo mismo. Entrena en las condiciones recomendadas por el instructor.	
10 MIN.			*JUEGO*	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		*ESTIRAMIENTO Y REFLEXION*	se realiza retroalaimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
			RETO PROXIMA SESION	EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

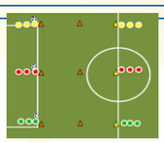
OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	10 DE OCTUBRE	NIVEL	FUNDAMENTACION (F3)
OBJETIVO:	CONDUCCION EN TRAYECTORIA RECTA			SESION	4

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
25 MIN.	FASE CENTRAL — Pases	*EJERCICIO 1*	Los jugadores se colocan en parejas, uno en cada cono final. El primer jugador pasa el balón a su compañero, dando la vuelta al cono central que se encontrará en el camino. Al finalizar el recorrido, pasa la pelota a su compañero, quien repetirá el mismo ejercicio.	
25 MIN.	FASE CENTRAL — circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Cada jugador tiene una pelota en parejas. El primer jugador en cruzar la brecha y su compañero deben intentar seguirlo.	
25 MIN.	FASE CENTRAL — *PRACTICA*	*EJERCICIO 3*	Los jugadores conducen por la pista, siguiendo las líneas y sin salirse de ellas, siempre encima.	
10 MIN.	FASE CENTRAL	*JUEGO*	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL	*ESTIRAMIENTO Y REFLEXION*	se realiza retroalimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
		RETO PROXIMA SESION	CONDUCCION EN TRAYECTORIAS CURVAS	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

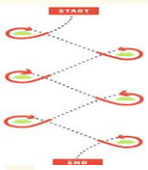
Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	12 DE OCTUBRE	NIVEL	FUNDAMENTACION (F3)
OBJETIVO:	DONDUCCION EN TRAYECTORIAS CURVAS			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA / CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	Los jugadores llevan la pelota hasta llegar a otra línea, haciendo un círculo completo a cada cono en su camino.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Cada jugador sostiene una pelota, la arroja hacia atrás y rápidamente gira para encontrarla para verificar y repetir el ejercicio. (Los jugadores se alinean en el campo)	
25 MIN.	FASE CENTRAL	*PRACTICA*	*EJERCICIO 3*	Los jugadores pasan la pelota entre los conos al llegar al grupo restante, luego pasan la pelota al siguiente jugador y esperan el próximo turno.	
10 MIN.	FASE CENTRAL		*JUEGO*	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		*ESTIRAMIENTO Y REFLEXION*	se realiza retroalaimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
	FASE FINAL		*RETO PROXIMA SESION*	DONDUCCION EN TRAYECTORIAS CURVAS	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228

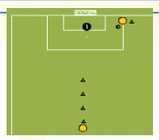
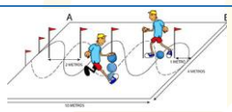
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	14 DEOCTUBRE	NIVEL	FUNDAMENTACION (F3)
OBJETIVO:	DONDUCCION EN TRAYECTORIAS CURVAS			SESION	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	El jugador realiza un slalom largo.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	El ejercicio es similar al ejercicio anterior pero introduce un pase al final para aportar más dinámica al juego.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	*PRACTICA*	*EJERCICIO 3*	Un jugador con una pelota pasa por el camino propuesto entre los conos.	
10 MIN.	FASE CENTRAL		*JUEGO*	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		*ESTIRAMIENTO Y REFLEXION*	se realiza retroalimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
	FASE FINAL		*RETO PROXIMA SESION*	DIFICULTAR LA CONDUCCION	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	17 DE OCTUBRE	NIVEL	FUNDAMENTACION (F3)
OBJETIVO:	DIFICULTAR LA CONDUCCION			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	El jugador A trata de conducir hasta que llega al cono frente a él. Una vez que comience a conducir, dos oponentes se apresurarán a intentar robar la pelota, por lo que el jugador debe protegerla de su oponente.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Un jugador se pasea por el campo y sus compañeros intentan recuperar el balón, si lo consigue se cambian de posición.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	*PRACTICA*	*EJERCICIO 3*	Se colocan equipos de seis jugadores en las esquinas del campo, con los cuatro jugadores exteriores haciendo pases y los dos jugadores interiores controlando y devolviendo o dificultandolo	
10 MIN.	FASE CENTRAL		*JUEGO*	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		*ESTIRAMIENTO Y REFLEXION*	se realiza retroalimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
			RETO PROXIMA SESION	JUEGOS DE CONDUCCION	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

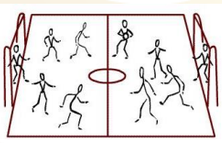
OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	19 DE OCTUBRE	NIVEL	FUNDAMENTACION (F3)
OBJETIVO:	JUEGOS DE CONDUCCION			SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	Los jugadores se colocan por parejas y cada uno elige el número 1 o 2. A la orden del entrenador, dicho número debe intentar capturar a su compañero. Ambos conducen la pelota.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Dividimos a los jugadores en dos equipos, uno con balón y otro sin balón. A las órdenes del entrenador, el equipo sin balón intenta recuperar el mayor número de balones posible en el menor tiempo posible. El equipo que termine antes de recoger todas las bolas es el ganador.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	*PRACTICA*	*EJERCICIO 3*	Un equipo (4 jugadores) intenta sujetar el balón contra dos defensores que, tras recuperar el balón, lo intercambiarán con dos de los cuatro jugadores. El atacante debe forzar el control antes de pasar el balón a otro compañero.	
10 MIN.	FASE CENTRAL		*JUEGO*	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		*ESTIRAMIENTO Y REFLEXION*	se realiza retroalimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
	FASE FINAL		*RETO PROXIMA SESION*	JUEGOS DE CONDUCCION	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	21 DE OCTUBRE	NIVEL	FUNDAMENTACION (F3)
OBJETIVO:	JUEGOS DE CONDUCCION			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	Toca la pelota y para luego huyen con el balón detrás del volante. En el momento en que atrapan a un jugador, cambian de posición con él.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Los jugadores se colocan en parejas y si se colocan en círculo uno va primero antes que el otro. Un jugador afuera con la pelota. A la orden del entrenador, los jugadores con balón comienzan a rodar alrededor del círculo dispuesto por sus compañeros.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	*PRACTICA*	*EJERCICIO 3*	Los jugadores se colocan en parejas, cada uno protegiendo una pequeña portería hecha de conos, cada jugador tiene una pelota. parejas de jugadores. Los jugadores deben intentar atravesar la portería de la defensa contraria y el defensor debe detener el balón sin usar las manos, que usará el control para controlar el balón.	
10 MIN.	FASE CENTRAL		*JUEGO*	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		*ESTIRAMIENTO Y REFLEXION*	se realiza retroalimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
			RETO PROXIMA SESION	CONTRO DEL BALON	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	24 DE OCTUBRE	NIVEL	FUNDAMENTACION (F3)
OBJETIVO:	CONTROL DEL BALON			SESION	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	Los jugadores se organizan en parejas, con el primer jugador tratando de conducir el balón a la línea cónica a 15 metros de distancia, y su compañero de equipo tratando de recuperar el balón de él.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	El jugador con balón realiza el ejercicio hacia un cono a 10 metros de él, llega a esta zona, y sus compañeros intentarán quitarle el balón en el camino de regreso al punto de inicio del ejercicio.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	*PRACTICA*	*EJERCICIO 3*	Los jugadores se paran en parejas uno frente al otro a una distancia de unos 5 metros con una pelota en cada pareja. El entrenador sugerirá el tipo de patada y después de la explicación los jugadores pasarán la pelota de acuerdo con la patada sugerida.	
10 MIN.	FASE CENTRAL		*JUEGO*	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		*ESTIRAMIENTO Y REFLEXION*	se realiza retroalaimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
	FASE FINAL		*RETO PROXIMA SESION*	REGATE	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

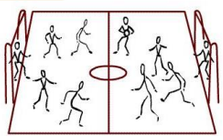
OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	26 DE OCTUBRE	NIVEL	FUNDAMENTACION (F3)
OBJETIVO:	REGATE			SESION	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	Un jugador actúa como atacante y el otro como defensor, por lo que el atacante debe enfrentarse a su oponente para realizar un tiro a puerta.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	*EJERCICIO 2*	Los jugadores se van pasando el balón de forma que la pelota pase lo más cerca posible al cono que tienen entre uno y otro jugador	
25 MIN.	FASE CENTRAL	*PRACTICA*	*EJERCICIO 3*	Se divide el grupo en equipos de los que 2 equipos juegan y uno descansa, apoyos exteriores pertenecientes al equipo que está descansando en el interior del espacio determinado. Se juega a dos toques.	
10 MIN.	FASE CENTRAL		*JUEGO*	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		*ESTIRAMIENTO Y REFLEXION*	se realiza retroalimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
	FASE FINAL		*RETO PROXIMA SESION*	PRACTICA DE LOS TEMAS VISTOS	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	GUILLERMO LEON
MUNICIPIO	NIMAIMA	FECHA	28 DE OCTUBRE	NIVEL	FUNDAMENTACION (F3)
OBJETIVO:	PRACTICA DE TEMAS VISTAS			SESION	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	CHARLA	*SENSIBILIZACION*	Se hace una charla sobre los ejercicios a realizar en el entrenamiento, añadiendo datos sobre su historia y antecedentes.	
5 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	*CALENTAMIENTO*	1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	*EJERCICIO 1*	El objetivo es conseguir gol en la portería adversaria progresando en el juego desde el saque del portero. Por tanto, para poder conseguir gol, ha de pasar el balón por las tres zonas del campo. Se puede acosar a los apoyos exteriores.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Por parejas uno delante del otro a escasos metros, se pasan el balón con la cabeza intentando realizarlo el mayor número de veces posibles.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	*PRACTICA*	*EJERCICIO 3*	Los jugadores se paran en parejas uno frente al otro a una distancia de unos 5 metros con una pelota en cada pareja. El entrenador sugerirá el tipo de patada y después de la explicación los jugadores pasarán la pelota de acuerdo con la patada sugerida.	
10 MIN.	FASE CENTRAL		*JUEGO*	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL		*ESTIRAMIENTO Y REFLEXION*	se realiza retroalimentacion, 1. Adoptar la posición deseada unos segundos de forma cómoda 2. Aumentar suavemente el estiramiento y mantenerse en el, sin llegar al dolor. 3. Durante esta parte del calentamiento se realizan ejercicios que permitan contracciones musculares suaves y progresivas.	
			RETO PROXIMA SESION	RETROALIMENTACION DE LOS EJERCICIOS PRACTICADOS	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

ACTIVIDAD No 10

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES MUNICIPIO DE NIMAIMA- SEPTIEMBRE 2023

NIVEL: INICIACION -2

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	JHOAN SANTIAGO ARIAS LAVERDE	10	25/07/2012	FUTBOL	43.9	1.43	73	87	92
2	SALETH JULIANA CUSGUEN MARCHAN	9		FUTBOL	37.3	1.40	69	77	71
3	SEBASTIAN RAMIRES ARIAS	8	28/02/2015	FUTBOL	28.2	1.33	52	64	57
4	VALERI RAMIREZ HERNANDEZ	8	13/04/2015	FUTBOL	23.2	1.22	46	53	50
5	TIAGO MATIZ CORTEZ	7	24/09/2016	FUTBOL	20.1	1.14	40	46	49
6	CHIRTOPHER VEGA SANABRIA	7	25/12/2016	FUTBOL	21.7	1.15	38	43	47
7	MARTIN FELIPE RAMIREZ ARIAS	7		FUTBOL	23.0	1.22	41	43	42
8	JULIAN CAMILO CIFUENTES BUSTOS	8	1/02/2015	FUTBOL	21.5	1.18	39	41	40
9	JHONIER SANTIAGO CUSGUEN MARCHAN	10	22/08/2012	FUTBOL	49.2	1.49	57	80	70
10	JUAN JOSE RAMIREZ PEDRAZA	9	3/05/2023	FUTBOL	43.5	1.39	59	66	72
11	JOEL ANZOLA FOMEUQE	7	15/06/2012	FUTBOL	24.2	1.39	43	55	42
12	CRISTOFER PALACIOS OLAYA	10	03-04-2013	FUTBOL	25,3	137	64	60	82
13	SAMUEL PEREZ RUIS	11	16-11-2012	FUTBOL	34,7	116	63	58	57
14	JHOAN SANTIAGO ARIAS LAVERDE	11	25-01-2012	FUTBOL	54.2	125	68	62	75
15	DAIRON ESTIVEN MATIZ	12	11-02-2011	FUTBOL	27,1	128	74	70	51
16	DANIEL JOSE ORDOÑES ROCHA	13	01-03-2010	FUTBOL	34.5	149	69	80	53
17	KALER SAMUEL ROCHA RAMIREZ	13	20-05-2010	FUTBOL	45,8	143	74	59	61
18	ISABELA RAMIREZ	10	22-05-2013	FUTBOL	34	139	73	67	62
19	SARA SOFIA CERVERA	10	22-03-2013	FUTBOL	42,7	148	60	83	79
20	SARA VIVIANA TRIVIÑO	12	29-09-2011	FUTBOL	29,2	125	61	59	85
21	YULEXY DAYANA FALLA CIFUENTES	11	05-02-2012	FUTBOL	30,2	136	49	77	61
22	JADE RAMIREZ ARIAS	12	17-09-2011	FUTBOL	30,4	120	54	54	90
23	JUAN JOSE ARIAS	12	05-06-2012	FUTBOL	37,3	129	70	55	61
24	CAMILO ARIAS ENSISO VILLAMIL	12	30-01-2011	FUTBOL	56,3	144	74	61	70
25	HECTOR YESID CHINBI	12	21-04-2011	FUTBOL	62,6	149	89	64	73
26	JUAN SEBASTIAN RAMIREZ AVILA	12	31-07-2011	FUTBOL	54,6	172	86	79	68
27	JAIR EMIR ARAGON HERNANDEZ	12	15-05-2011	FUTBOL	71,2	180	63	87	86
28	JUAN DAVID MORENO OSORIO	13	10-07-2010	FUTBOL	44,9	164	93	61	62
29	JUAN JOSE RAMIREZ PEDRAZA	13	02-07-2010	FUTBOL	41,3	185	64	90	65
30	DAVID SANTIAGO CUSGUEN GUSMAN	13	09-03-2010	FUTBOL	47,4	160	66	62	70
31	DILAN ANDRES BELTRAN VILLAMIL	13	03-10-2010	FUTBOL	41,4	153	85	68	75
32	JUAN PABLO ALBA	15	21-08-2008	FUTBOL	64,3	163	70	73	57
33	MIGUEL ANGEL	16	16-12-2007	FUTBOL	42,6	155	71	66	63
34	YOBANY ARIAS RAMIREZ	17	10-05-2006	FUTBOL	50,2	166	69	90	67
35	KEINER RAMOS NIETO	17	08-04-2006	FUTBOL	48,4	165	76	64	64
36	DAIMER ESTIVEN CASTILLO ROCHA	15	14-12-2008	FUTBOL	54,5	178	83	67	53
37	BRAYAN ESTIVEN ROJAS RAMIREZ	14	01-03-2009	FUTBOL	43,6	169	83	71	70
38	JUAN FERNANDO ALBA MARTINEZ	14	08-08-2009	FUTBOL	46	180	64	78	56
39	JUAN ANDRES ARIAS MARTINEZ	14	12-02-2009	FUTBOL	47	158	72	60	71
40	JHONATAN MORALES	14	18-02-2009	FUTBOL	44,8	169	76	65	76
41	DANIEL BELTRAN ARIAS	16	14-11-2007	FUTBOL	23,4	177	75	70	65
42	JUAN ANDRES ARIAS	16	13-05-2007	FUTBOL	38,3	159	65	67	60
43	JEFERSON FARID MARCHAN	15	04-05-2008	FUTBOL	25,3	119	67	56	54
44	NELSON ESPINOSA	17	06-03-2006	FUTBOL	46,6	126	63	72	53
45	DUVAN MARTINEZ	17	20-10-2007	FUTBOL	51,4	127	81	59	51
46	JAILER CASTILLO	17	07-08-2006	FUTBOL	45,4	166	85	75	62
47	ALEJANDRO PAEZ RAMIREZ	17	24-08-2006	FUTBOL	38,6	170	64	79	54
48	JENIFER OTALORA MAHECHA	17	26-06-2006	FUTBOL	42,7	158	89	68	67
49	HERNANDEZ PALACIO BRANDON	14	05-08-2009	FUTBOL	41.8	165	58	63	72
50	CASTILLO MEJIA OSCAR DAVID	15	02-01-2008	FUTBOL	52.4	1,56	64	52	65
51	ZARATE TRIANA JHOAN CAMILO	15	18-10-2008	FUTBOL	48,5	1,48	62	51	63
52									
53									

MUNICIPIO EVALUADO:	**NIMAIMA -2023**
FORMADOR:	**GUILLERMO LEON ABELLO**

INIICACION

PESO: 1



ALTURA: 2



SALTO LARGO SIN IMPULSO:3



ESTATURA SENTADO:4



ENVERGADURA:5



PERÍMETRO CINTURA: 6



SALTO VERTICAL:7



20 METROS LISOS: 8



INICIACION 2

20 METROS LISOS:1



ALTURA:2



ENVERGADURA :3



SALTO LARGO SIN IMPULSO :4



PERÍMETRO CINTURA:5



SALTO VERTICAL:6



ESTATURA SENTADO:7



PESO:8



SHUTTLE RUN 4X1:



FUNDAMENTACIO

ESO:1



20 METROS LISOS:2



ALTURA: 3



ESTATURA SENTADO:4



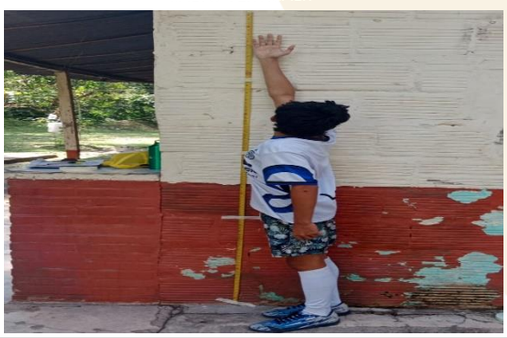
ENVERGADURA:5



PERÍMETRO CINTURA:6



SALTO VERTICAL:7



SALTO LARGO SIN IMPULSO:8



SHUTTLE RUN 4X10:9



ACTIVIDAD 11

Municipio de Nimaima
NIT:800.094.713-8
SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL

Nimaima

HACE CONSTAR:

Que el señor, JOSÉ GUILLERMO LEON ABELLO identificado con cedula de ciudadanía No. 3237494 de Vergara, con número de contrato 468 del 2023 con objeto de trabajo: PRESTACION DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA, presto sus servicios como INSTRUCTOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA EN LA MODALIDAD DE FUTBOL, de forma presencial en este Municipio en el periodo comprendido entre el 01 de septiembre 30 de septiembre de 2023.

Cumpliendo a cabalidad con sus obligaciones contractuales.

La presente se expide a los 30 días del mes de septiembre de 2023, con destino al Instituto Departamental de Deportes de Cundinamarca.

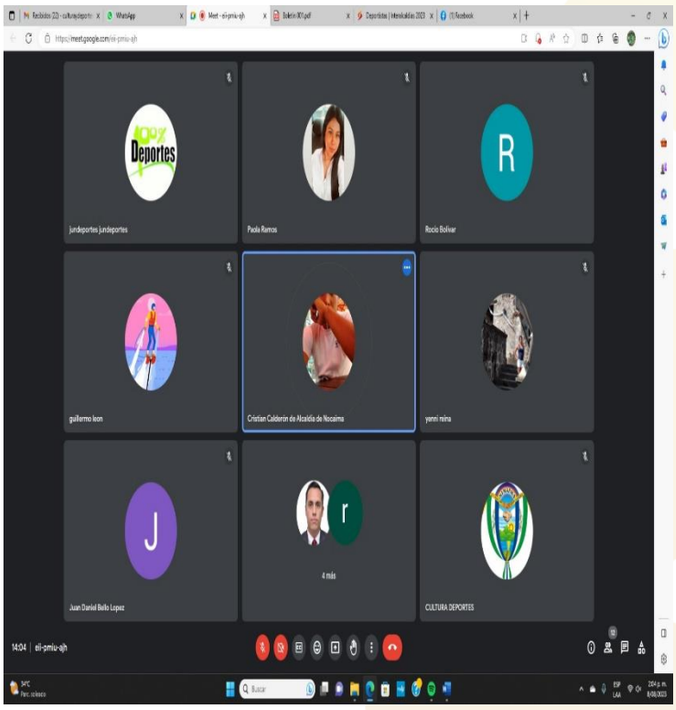
En constancia firma

JULIAN JAVIER CAMPOS RODRIGUEZ
Coordinador de cultura deportes y recreación

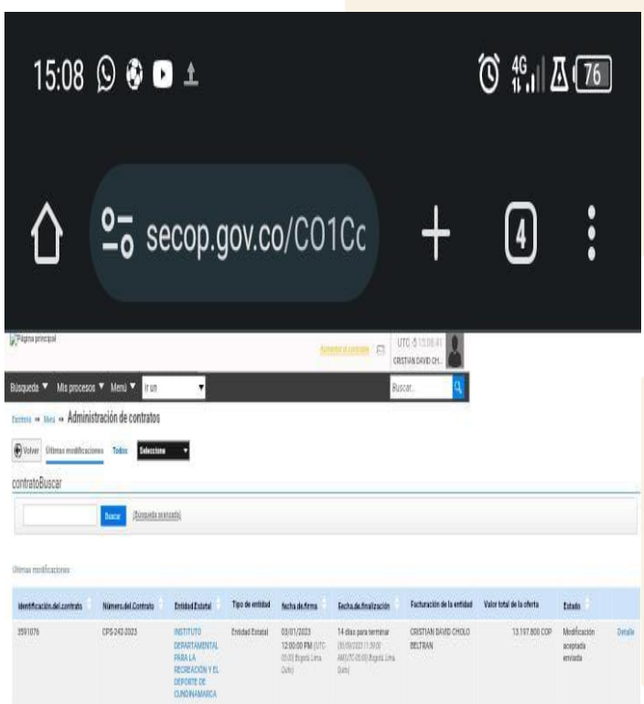
Elaboró	Coordinador deportes / contratista de formativo	
	Coordinador deportes / contratista de formativo	
Revisó	Coordinador deportes / contratista de formativo	
Aprobó	Secretario de desarrollo social	
Folios	1	

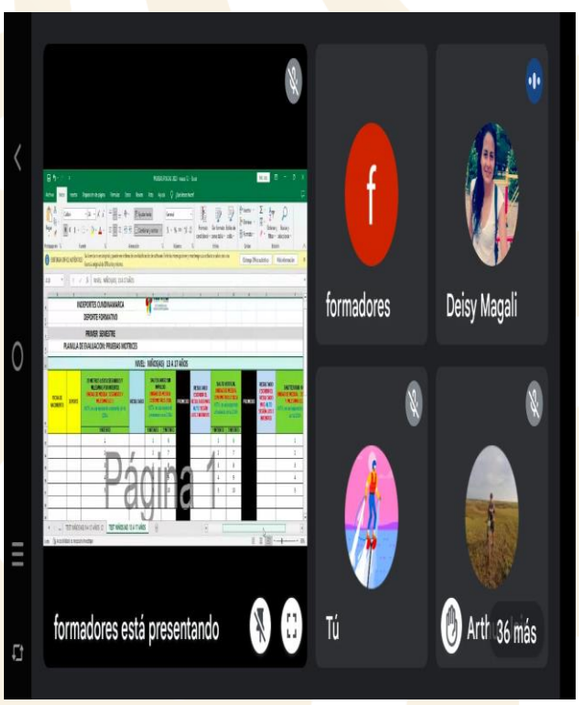
esactivado Accesibilidad: es necesario investigar

ACTIVIDAD No 13

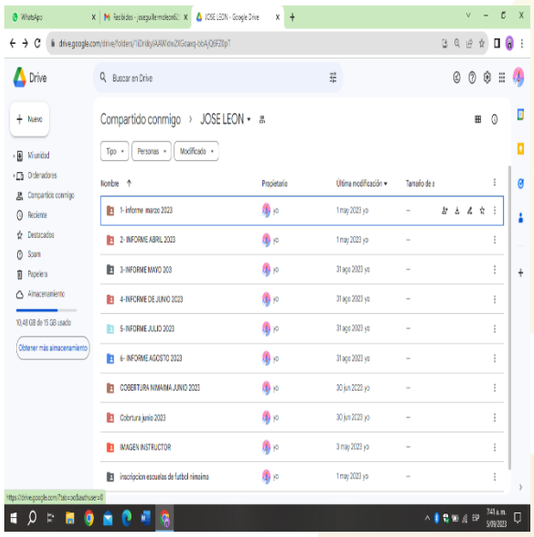


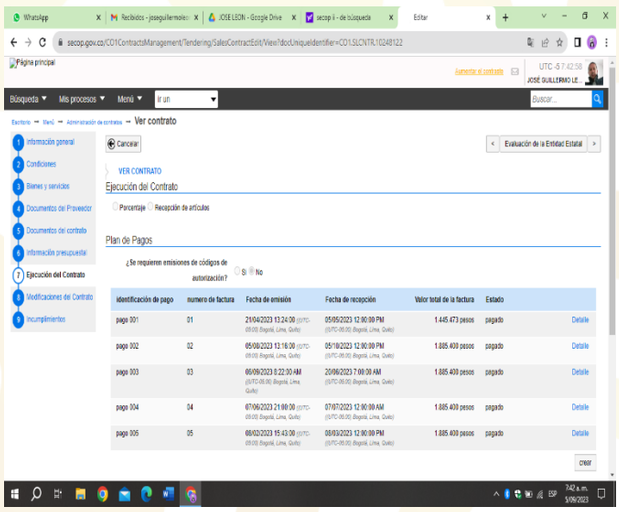






ACTIVIDAD No 15





ACTIVIDAD No 16

