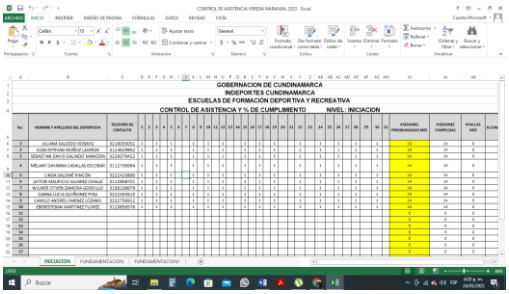
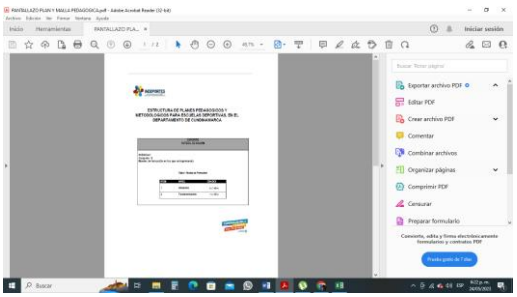
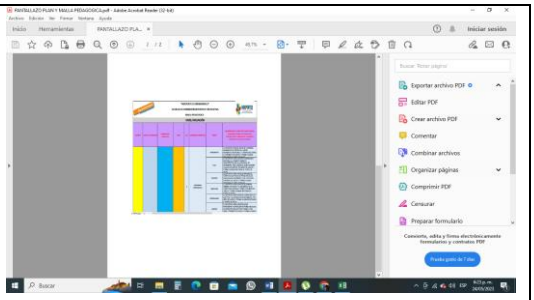
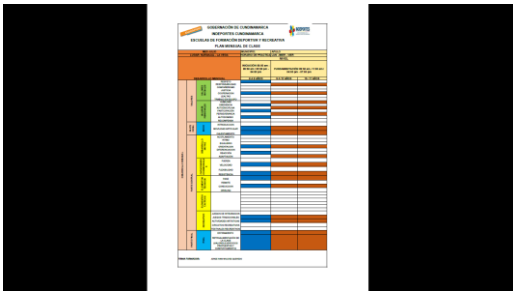
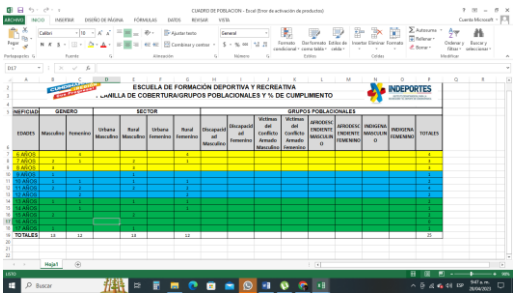
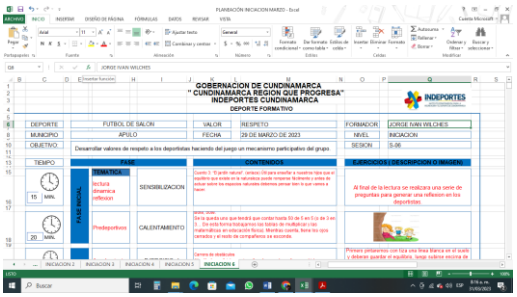
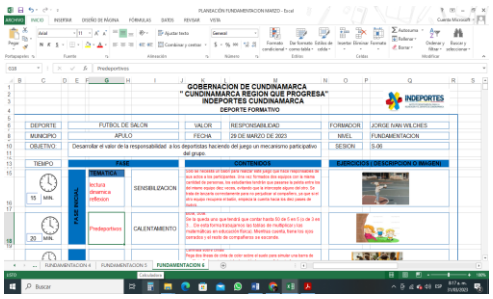
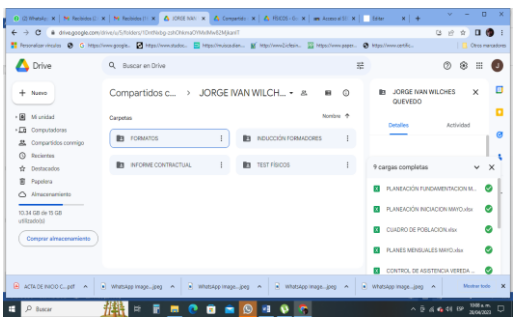
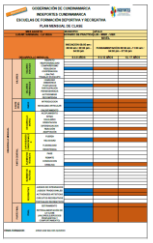
EVIDENCIAS INFORME No 07 MES DE SEPTIEMBRE - CTO 258 -2023			
Nombre del contratista	JORGE IVAN WILCHES QUEVEDO		
Número de identificación	1.072.960.999	**Tipo de documento**	CEDULA DE CIUDADANIA
Período informado	01/09/2023-30/09/2023	**N° de Registro Presupuestal**	2023000363

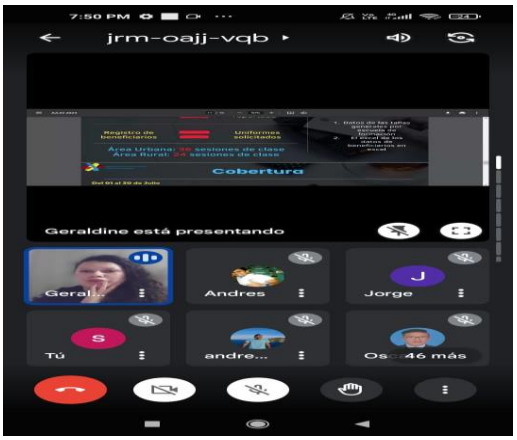
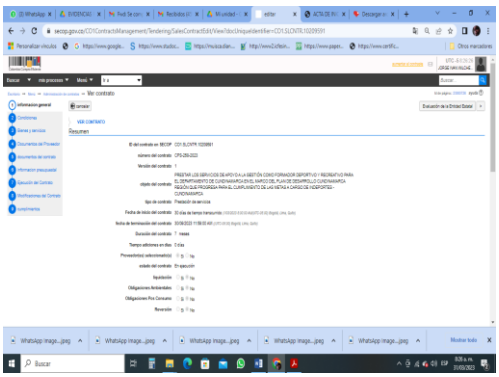
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES CUNDINAMARCA.

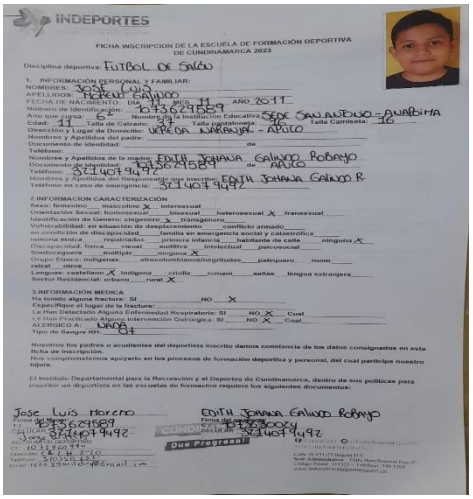
Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de **iniciación, fundamentación**, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	 https://drive.google.com/drive/u/4/folders/1A-cg6Q8KoKa2ikXqdzEoP3RO2jED6yp
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.	 https://drive.google.com/drive/u/4/folders/19ljWYsRePR0Aj1LRosMQa3cqLsEUV34V
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	

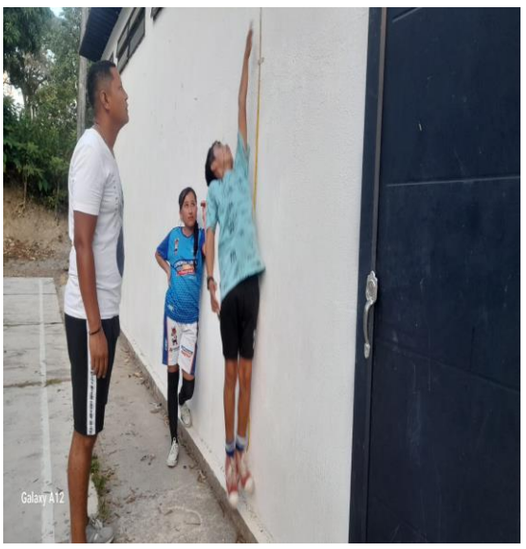
horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	 https://drive.google.com/drive/u/8/folders/1dKZlmQegpXbU1esRELXK-x4GPpxaKX5Q
4. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 https://drive.google.com/drive/u/4/folders/1G0KbDEImY-WUTvwiwSPrDRXuxfECH_bB
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.	 https://drive.google.com/drive/u/4/folders/1_Nd0tzSNPkITKjlK1DVsXnqDFM5tpZqt

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.	 https://drive.google.com/drive/u/4/folders/1A-cg6Q8KoKa2ikXqdzEoP3RO2jED6yp_
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.	  https://drive.google.com/drive/u/4/folders/1JlmvQbi6D4HxYmTf72y1qT76LM8aEV4n https://drive.google.com/drive/u/4/folders/1gTIuea0DrmHL-MXZdsk8IC1JyDJDtnrP
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.	 https://drive.google.com/drive/u/4/folders/1vyXBfEKUYRzs6LNsBpvPXiDzh7sZkI9V

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.	[redacted]  [redacted] https://drive.google.com/drive/u/4/folders/1kkqyvXokNVFn7DDRJrYiY-z8kFqanxDt
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.	 https://drive.google.com/drive/u/4/folders/1cl3L0mwB4vFQkEk8hY1TO_oZKWLQU3p3
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.	[redacted]  [redacted] https://drive.google.com/drive/u/4/folders/1QFHdfvHxhLXItoPOutOuG7J1k4U52eBT
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.	

	https://drive.google.com/drive/u/4/folders/1YZP3dUaDKTSVVO3oG-NDeTNQk0Umulk4
13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 https://drive.google.com/drive/u/4/folders/1A-cg6Q8KoKa2ikXqdzEoP3RO2jED6yp
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.	No se requirió ningún documento en el área de archivo de la Subgerencia administrativa y financiera, el formato único de inventario documental (FUID) por lo que no se entregó en el mes de junio.
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).	 https://www.secop.gov.co/CO1ContractsManagement/Tendering/SalesContractEdit/View?docUniqueIdentifier=CO1.SLCNTR.10209591

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	 INDEPORTES FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023 Disciplina deportiva: FUTBOL DE SALÓN 1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR: NOMBRES: JOSE LUIS APELLIDOS: PEREZ GALVIS FECHA DE NACIMIENTO: DIA 04 MES 11 AÑO 2011 Número de Identificación: 1073629589 Año que cursa: 6° Nombre de la Institución Educativa: SEDE SAN ANTONIO - QUARBITA Edad: 11 Talla de Calzado: 37 Talla pantalonera: 16 Talla Camiseta: 16 Dirección y Lugar de Domicilio: VEREDA NARANJAL - APULO Nombres y Apellidos del padre: de Documento de identidad: Teléfono: Nombres y Apellidos de la madre: EDITH JOHANA GALVIS ROBAYO Documento de identidad: 1052629584 de APULO Teléfono: 3214079492 Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: EDITH JOHANA GALVIS R. Teléfono en caso de emergencia: 3214079492 2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN Sexo: femenino masculino X intersexual Orientación Sexual: homosexual bisexual heterosexual X transexual Identificación de Genero: cisgenero X transgenero Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento conflicto armado en condición de discapacidad familia en emergencia social y catastrófica minoría étnica repatriados primera infancia habitante de calle ninguna X Discapacidad: física visual auditiva intelectual psicosocial Sobreaguera multiple ninguna X Grupo Etnico: indigenas afrocolombiano/negritudes palenquero rom raizal otros Lengua: castellano X indigena criolla romani señas lengua extranjera Sector Residencial: urbano rural X 3.INFORMACION MEDICA Ha tenido alguna fractura: SI NO X Especifique el lugar de la fractura: Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI NO X Cual Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI NO X Cual ALERGICO A: NADA Tipo de Sangre RH: O+ Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción. Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a. El Instituto Deportamental para la Recreacion y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus politicas para inscribir un deportista en las escuelas de formacion requiere los siguientes documentos: Jose Luis Perez 1073629589 3214079492 EDITH JOHANA GALVIS ROBAYO 1052629584 3214079492 CUMPLE Due Progress https://drive.google.com/drive/u/5/folders/1Bc-oH5osQdfUCSMxqXbx_jUlOCqb-JKg

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA CONVOCATORIA Y ACTVIDADES	
FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES QUEVEDO
DEPORTE	FUTBOL DE SALON
MUNICIPIO	APULO
NIVEL	INICIACION – FUNDAMENTACION-
SITIO DE ENTRENAMIENTO	VEREDA NARANJAL – LA VEGA
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
 clases Vereda La Vega	 Inicio de clase Vereda La Vega
 Vereda La Vega	 Vereda Naranjal Segundo grupo



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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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	MELANY DAYANNA CASALLAS ESCOBAR	3112739994	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
2	WILMER STIVEN ZAMORA GORDILLO	3136108679	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
3	DANNA LUCIA QUIÑONEZ PIRA	3222453615	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
4	EBERESTEBAN MARTINEZ FLOREZ	3123856576	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
5	ASHLY LUCIA ZAMORA SANCHEZ	3508118088	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
6	SHARITHD ALEJANDRA CRUZ NEUSA	3125183745	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
7																																		0	0	0	#¡DIV/0!
8																																		0	0	0	#¡DIV/0!
9																																		0	0	0	#¡DIV/0!
10																																		0	0	0	#¡DIV/0!
11																																		0	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!
21																																		0	0	0	#¡DIV/0!
22																																		0	0	0	#¡DIV/0!
23																																		0	0	0	#¡DIV/0!
24																																		0	0	0	#¡DIV/0!
25																																		0	0	0	#¡DIV/0!
26																																		0	0	0	#¡DIV/0!
27																																		0	0	0	#¡DIV/0!



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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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	SERGIO ALEJANDRO CRUZ NEUSA	3125183745	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
2	JULIANA SALCEDO ROBAYO	3216033051	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
3	JAVIER FELIPE ORTEGA RAMOS	3013256396	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
4	NATALIA MERCHÁN ROBAYO	3103469939	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
5	JUAN ESTEVAN MUÑOZ LAVERDE	3124629852	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
6	SEBASTIAN DAVID GALINDO MANCERA	3229379422	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
7	KEVIN DAVID ROBAYO BEDOYA	3213228619	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
8	NICOLÁS SANTIAGO RODRÍGUEZ GALINDO	3222420890	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
9	LINDA SALOMÉ RINCÓN	3222420890	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
10	LEITON MAURICIO ALVAREZ OVALLE	3112858701	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
11	JOSÉ LUIS MORENO GALINDO	3214079492	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
12	JHON ALEX MORENO HERNANDEZ	3219592140	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
13	TALIANA MICHEL QUIÑONEZ PIRA	3222453614	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
14	CAMILO ANDRES JIMENEZ LOZANO	3222756912	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!



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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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	LUISA MARÍA ROBAYO BARRIOS.	3143441794	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
2	MARTHA JULIETH ROBAYO GALVIS	3123298896	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
3	YENY VALENTINA GALINDO ROBAYO	3133579719	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
4	ERIK MATHIAS GAMBOA ROBAYO.	320 552 29 28	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
5	LEONARDO ORTEGA RAMOS	3138050037	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
6	CAMILO MERCHÁN ROBAYO	3103469939	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
7	DANIEL SANTIAGO GALINDO ROBAYO	3222235011	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
8	LUCIANA MUÑOZ VALVERDE	3124629852	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
9	ALBA MARCELA LAVERDE LEIVA	3124629852	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
10	FAINDRY JULIANA JIMENEZ OVALLE	3112592892	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
11	MANUEL FELIPE RODRÍGUEZ GALINDO	3222571464	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
12	KAROLL NICOLL CASTILLO GALINDO	3222160105	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
13	OWEIMER DAVID QUIÑONEZ PIRA	3222453613	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
14	EDWIN ALEXIS CABALLERO JARAMILLO	3229430127	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
15	YANIS DANIEL ESCOBAR	3118077981	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
16	JUAN DAVID ESCOBAR LEAL	3118077981	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
17	CRISTIAN CAMILO CANTOR ARENAS	3228044013	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
18	ALEJANDRO CANTOR ARENAS	3228044013	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
19	ERIK SAMUEL PULIDO CASTAÑEDA	3232207032	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
20	FABIÁN STIVEN LÓPEZ ARENAS	3105541647	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
21	SANTIAGO LÓPEZ ARENAS	3105541647	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
22	GABRIEL FELIPE PULIDO CASTAÑEDA	3102058970	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
23	JUAN ESTEBAN PENAGOS OSPINA	3223039712	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
24	JHON SEBASTIÁN LOZANO OSORIO	3108655784	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%
25	ROBERTO JOSE MANCERA MARTINEZ	3052162978	1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			13	13	0	100%

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

DEPORTE
FUTBOL DE SALÓN

Individual:
Conjunto: X
Niveles de formación en los que se implementa:

Tabla 1 Niveles de Formación

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



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGÓGICA



NIVEL INICIACIÓN

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	EL DEPORTISTA SERA DE CAPAZ DE COORDINAR MOVIMIENTOS DE PARTES DEL CUERPO, MOVIMIENTOS INDIVIDUALES Y OPERACIONES ENTRE SI, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS ENFOCADAS AL FUTBOL DE SALON
						RITMO	EL DEPORTISTA SERA CAPAZ DE COMPRENDER Y REGISTRAR LOS CAMBIOS DINAMICOS CARACTERISTICOS EN UNA SECUENCIA DE MOVIMIENTOS, PARA LLEVARLOS ACABO DURANTE LA EJECUCION MOTRIZ, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS ENFOCADAS AL FUTBOL DE SALON
						EQUILIBRIO	EL DEPORTISTA SERA CAPAZ DE MANTENER EL CUERPO EN UNA POSICIÓN OPTIMA SEGÚN LAS EXIGENCIAS DEL MOVIMIENTO O DE LA POSTURA, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS ENFOCADAS AL FUTBOL DE SALÓN
						ORIENTACION	EL DEPORTISTA SERA CAPAZ DE DETERMINAR, CAMBIAR LA POSICION Y EL MOVIMIENTO DE SU CUERPO EN EL ESPACIO Y TIEMPO, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS ENFOCADAS AL FUTBOL DE SALÓN
						DIFERENCIACION	EL DEPORTISTA SERÁ CAPAZ DE LOGRAR UNA ALTA EXACTITUD Y ECONOMIA FINA DE MOVIMIENTO, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS ENFOCADAS AL FUTBOL DE SALÓN
						REACCIÓN	EL DEPORTISTA SERÁ CAPAZ DE INICIAR RAPIDAMENTE Y DE REALIZAR DE FORMA ADECUADA ACCIONES MOTORAS EN CORTO TIEMPO A UNA SEÑAL. POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS

x 279.4 mm

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE **FUTBOL DE SALON**
MODALIDAD
MUNICIPIO **APULO**
MES SEPTIEMBRE

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
08:00 AM – 09:30 AM	GRUPO			INICIACION			
	SEDE TRABAJO			V. NARANJAL			
08:00 AM – 09:30 AM	GRUPO			FUNDAMENTCION			
	SEDE TRABAJO			V. NARANJAL			
10:00 AM – 11:30 AM	GRUPO			INICIACION			
	SEDE TRABAJO			V. LA VEGA			
10:00 AM – 11:30 AM	GRUPO			FUNDAMENTACION			
	SEDE TRABAJO			V. LA VEGA			
02:00 PM – 03:00 PM	GRUPO	INICIACION		INICIACION		INICIACION	
	SEDE TRABAJO	V. NARANJAL		V. NARANJAL		V. NARANJAL	
03:00 PM – 04:00 PM	GRUPO	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION	
	SEDE DE TRABAJO	V. NARANJAL		V. NARANJAL		V. NARANJAL	

04:00 PM – 05:00 PM	GRUPO	FUNDAMENTACION 2		FUNDAMENTACION 2		FUNDAMENTACION 2	
	SEDE TRABAJO	V. NARANJAL		V. NARANJAL		V. NARANJAL	
05:00 PM – 07:00 PM	GRUPO	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION	
	SEDE TRABAJO	V. LA VEGA		V. LA VEGA		V. LA VEGA	
05:00 PM – 07:00 PM	GRUPO	FUNDAMENTACION 2		FUNDAMENTACION 2		FUNDAMENTACION 2	
	SEDE TRABAJO	V. LA VEGA		V. LA VEGA		V. LA VEGA	

NOMBRE MONITOR

FIRMA DE MONITOR **JORGE IVAN WILCHES**

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
ACTIVIDADES Y DINAMICAS MENSUALES

TEMAS	PRIMERA SEMANA	SEGUNDA SEMANA	TERCERA SEMANA	CUARTA SEMANA
Respeto	Juego Ludico	Juego de Roles	Lectura	Lectura
Autocontrol	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico
Calentamiento	Actividad Fisica	Actividad Fisica	Actividad Fisica	Actividad Fisica
	Actividad Fisica	Actividad Fisica	Actividad Fisica	Actividad Fisica
Introducción	Historia de los mundiales	Historia de los mundiales	Los mejores jugadores del mundo.	Reglamento Futbol de salon
Fuerza	actividad Fisica por tiempo en grupo	actividad Fisica por tiempo en grupo	actividad Fisica por tiempo en grupo	actividad Fisica por tiempo en grupo
Velocidad	Actividad Fisica	Actividad Fisica	Actividad Fisica	Actividad Fisica
	Actividad Fisica	Actividad Fisica	Actividad Fisica	Actividad Fisica
Resistencia	actividad Fisica por tiempo en grupo	actividad Fisica por tiempo en grupo	actividad Fisica por tiempo en grupo	actividad Fisica por tiempo en grupo
Juego de Integracion	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico
Juegos Tradicionales	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico
Actividades Artisticas	Dibujo	Origami	Dibujo	rondas

INICIACION	
FUNDAMEN	

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

ENEFICIADO	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	3	1		3		1									4
7 AÑOS															0
8 AÑOS	2			2											2
9 AÑOS	2	1		2		1									3
10 AÑOS	4	1		4		1									5
11 AÑOS	3	1		3		1									4
12 AÑOS	1	1		1		1									2
13 AÑOS	4	2		4		2									6
14 AÑOS	3	2		3		2									5
15 AÑOS	4	0		4		0									4
16 AÑOS	7	2		7		2									9
17 AÑOS	1			1											1
TOTALES	34	11		34		11									45

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA MANEJO IMAGEN INSTITUCIONAL	
FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES QUEVEDO
DEPORTE	FUTBOL DE SALON
MUNICIPIO	APULO
NIVEL	INICIACION – FUNDAMENTACION-
SITIO DE ENTRENAMIENTO	VEREDA NARANJAL – LA VEGA
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
 Escuela Rural Vereda Naranjal	 Escuela Rural Vereda La Vega
 Vereda Naranjal	 Escuela rural La Vega.

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES Q.
MUNICIPIO	APULO	FECHA	04 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-73

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LA CONFIANZA: Se dividen al grupo por parejas. El dinamizador se encargará de hacer que estas parejas estén conformadas por personas que no se parezcan físicamente, que se note que son diferentes. Los miembros de las parejas se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí.	
30 MIN.		Defensa	CALENTAMIENTO	Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Despejes orientados Los defensas se posicionan en sus respectivas demarcaciones Se colocan cerca del centro del campo 3 ó 4 porterías pequeñas Dos o tres jugadores realizan envíos largos al área desde posiciones de medio campo Los defensas tratarán de despejar dirigiendo el balón hacia cualquiera de las	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Ponte de pie y coloca la espalda pegada a una pared. Junta las manos y estira los brazos hacia arriba tanto como puedas. Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.	Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 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:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES Q.
MUNICIPIO	APULO	FECHA	06 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-74

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LA CONFIANZA: Se dividen al grupo por parejas. El dinamizador se encargará de hacer que estas parejas estén conformadas por personas que no se parezcan físicamente, que se note que son diferentes. Los miembros de las parejas se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Despejes orientados Los defensas se posicionan en sus respectivas demarcaciones Se colocan cerca del centro del campo 3 ó 4 porterías pequeñas Dos o tres jugadores realizan envíos largos al área desde posiciones de medio campo	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Ponte de pie y coloca la espalda pegada a una pared. Junta las manos y estira los brazos hacia arriba tanto como puedas. Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.	Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 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:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES Q.
MUNICIPIO	APULO	FECHA	08 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-75

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LA CONFIANZA: Se dividen al grupo por parejas. El dinamizador se encargará de hacer que estas parejas estén conformadas por personas que no se parezcan físicamente, que se note que son diferentes. Los miembros de las parejas se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Despejes orientados Los defensas se posicionan en sus respectivas demarcaciones Se colocan cerca del centro del campo 3 ó 4 porterías pequeñas Dos o tres jugadores realizan envíos largos al área desde posiciones de medio campo Los defensas tratarán de despejar dirigiendo el balón hacia cualquiera de las	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Ponte de pie y coloca la espalda pegada a una pared. Junta las manos y estira los brazos hacia arriba tanto como puedas. Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.	Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 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:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES Q.
MUNICIPIO	APULO	FECHA	11 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-76

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LA CONFIANZA: Se dividen al grupo por parejas. El dinamizador se encargará de hacer que estas parejas estén conformadas por personas que no se parezcan físicamente, que se note que son diferentes. Los miembros de las parejas se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Despejes orientados Los defensas se posicionan en sus respectivas demarcaciones Se colocan cerca del centro del campo 3 ó 4 porterías pequeñas Dos o tres jugadores realizan envíos largos al área desde posiciones de medio campo Los defensas tratarán de despejar dirigiendo el balón hacia cualquiera de las porterías pequeñas con la intención de introducir en balón en éstas	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 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:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES Q.
MUNICIPIO	APULO	FECHA	13 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-77

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JARDINERO: Para esta dinámica los jugadores se deberán colocar formano dos filas, una frente a otra y separadas a dos metros, representando a los árboles de una avenida. Uno de los participantes empezará la actividad haciendo de jardinero. Este jardinero, que se situará al extremo de la avenida con los ojos vendados, tendrá la misión de buscar una regadera u otro objeto que se encuentre al otro lado.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desplazamientos laterales IZQUIERDA - DERECHA Desplazamientos laterales	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Se sitúa la línea defensiva del equipo frente a x atacantes que juegan en superioridad Los atacantes tratan de hacer gol en la portería grande defendida por el portero Los defensores tratan de cortar el balón e intentan marcar gol en cualquiera de las 2 porterías pequeñas situadas en el centro del campo	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 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:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES Q.
MUNICIPIO	APULO	FECHA	15 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-78

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JARDINERO: Para esta dinámica los jugadores se deberán colocar formano dos filas, una frente a otra y separadas a dos metros, representando a los árboles de una avenida. Uno de los participantes empezará la actividad haciendo de jardinero. Este jardinero, que se situará al extremo de la avenida con los ojos vendados, tendrá la misión de buscar una regadera u otro objeto que se encuentre al otro lado.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desplazamientos laterales IZQUIERDA - DERECHA Desplazamientos laterales	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Se sitúa la línea defensiva del equipo frente a x atacantes que juegan en superioridad Los atacantes tratan de hacer gol en la portería grande defendida por el portero Los defensores tratan de cortar el balón e intentan marcar gol en cualquiera de las 2 porterías pequeñas situadas en el centro del campo	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 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:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES Q.
MUNICIPIO	APULO	FECHA	18 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-79

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JARDINERO: Para esta dinámica los jugadores se deberán colocar formano dos filas, una frente a otra y separadas a dos metros, representando a los árboles de una avenida. Uno de los participantes empezará la actividad haciendo de jardinero. Este jardinero, que se situará al extremo de la avenida con los ojos vendados, tendrá la misión de buscar una regadera u otro objeto que se encuentre al otro lado.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desplazamientos laterales IZQUIERDA - DERECHA Desplazamientos laterales	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Se sitúa la línea defensiva del equipo frente a x atacantes que juegan en superioridad Los atacantes tratan de hacer gol en la portería grande defendida por el portero Los defensores tratan de cortar el balón e intentan marcar gol en cualquiera de las 2 porterías pequeñas situadas en el centro del campo	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 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:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES Q.
MUNICIPIO	APULO	FECHA	20 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-80

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JARDINERO: Para esta dinámica los jugadores se deberán colocar formano dos filas, una frente a otra y separadas a dos metros, representando a los árboles de una avenida. Uno de los participantes empezará la actividad haciendo de jardinero. Este jardinero, que se situará al extremo de la avenida con los ojos vendados, tendrá la misión de buscar una regadera u otro objeto que se encuentre al otro lado.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desplazamientos laterales IZQUIERDA - DERECHA Desplazamientos laterales	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Se sitúa la línea defensiva del equipo frente a x atacantes que juegan en superioridad Los atacantes tratan de hacer gol en la portería grande defendida por el portero Los defensores tratan de cortar el balón e intentan marcar gol en cualquiera de las 2 porterías pequeñas situadas en el centro del campo	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 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:

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

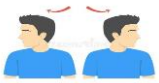
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES Q.
MUNICIPIO	APULO	FECHA	22 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-81

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por poner un ejemplo: me llamo Nahum y "guau-guau".	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Defender en zona Se divide la linea defensiva en 4 zonas dentro de las cuales se sitúa un jugador atacante Otro jugador atacante se sitúa en la zona del centro del campo y será quien lleve el peso de la circulación de balón Tres jugadores defensores tratarán de evitar que el equipo atacante consigua meter gol y para ello deben defender en zona y ocupar las tres zonas defensivas	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 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:

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

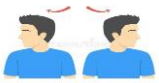
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES Q.
MUNICIPIO	APULO	FECHA	25 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-82

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por poner un ejemplo: me llamo Nahum y "guau-guau".	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Defender en zona Se divide la linea defensiva en 4 zonas dentro de las cuales se sitúa un jugador atacante Otro jugador atacante se sitúa en la zona del centro del campo y será quien lleve el peso de la circulación de balón Tres jugadores defensores tratarán de evitar que el equipo atacante consigua meter gol y para ello deben defender en zona y ocupar las tres zonas defensivas	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 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:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES Q.
MUNICIPIO	APULO	FECHA	27 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-83

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por poner un ejemplo: me llamo Nahum y "guau-guau".	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Defender en zona Se divide la linea defensiva en 4 zonas dentro de las cuales se sitúa un jugador atacante Otro jugador atacante se sitúa en la zona del centro del campo y será quien lleve el peso de la circulación de balón Tres jugadores defensores tratarán de evitar que el equipo atacante consigua meter gol y para ello deben defender en zona y ocupar las tres zonas defensivas	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 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:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES Q.
MUNICIPIO	APULO	FECHA	29 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-84

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por poner un ejemplo: me llamo	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Defender en zona Se divide la línea defensiva en 4 zonas dentro de las cuales se sitúa un jugador atacante Otro jugador atacante se sitúa en la zona del centro del campo y será quien lleve el peso de la circulación de balón Tres jugadores defensores tratarán de evitar que el equipo atacante consigua meter gol y para ello deben defender en zona y ocupar las tres zonas	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 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:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES Q.
MUNICIPIO	APULO	FECHA	04 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-73

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LA CONFIANZA: Se dividen al grupo por parejas. El dinamizador se encargará de hacer que estas parejas estén conformadas por personas que no se parezcan físicamente, que se note que son diferentes. Los miembros de las parejas se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí.	
30 MIN.		Defensa	CALENTAMIENTO	Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Despejes orientados Los defensas se posicionan en sus respectivas demarcaciones Se colocan cerca del centro del campo 3 ó 4 porterías pequeñas Dos o tres jugadores realizan envíos largos al área desde posiciones de medio campo Los defensas tratarán de despejar dirigiendo el balón hacia cualquiera de las	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Ponte de pie y coloca la espalda pegada a una pared. Junta las manos y estira los brazos hacia arriba tanto como puedas. Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.	Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 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:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES Q.
MUNICIPIO	APULO	FECHA	06 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-74

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LA CONFIANZA: Se dividen al grupo por parejas. El dinamizador se encargará de hacer que estas parejas estén conformadas por personas que no se parezcan físicamente, que se note que son diferentes. Los miembros de las parejas se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Despejes orientados Los defensas se posicionan en sus respectivas demarcaciones Se colocan cerca del centro del campo 3 ó 4 porterías pequeñas Dos o tres jugadores realizan envíos largos al área desde posiciones de medio campo	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Ponte de pie y coloca la espalda pegada a una pared. Junta las manos y estira los brazos hacia arriba tanto como puedas. Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.	Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 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:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES Q.
MUNICIPIO	APULO	FECHA	08 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-75

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LA CONFIANZA: Se dividen al grupo por parejas. El dinamizador se encargará de hacer que estas parejas estén conformadas por personas que no se parezcan físicamente, que se note que son diferentes. Los miembros de las parejas se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Despejes orientados Los defensas se posicionan en sus respectivas demarcaciones Se colocan cerca del centro del campo 3 ó 4 porterías pequeñas Dos o tres jugadores realizan envíos largos al área desde posiciones de medio campo Los defensas tratarán de despejar dirigiendo el balón hacia cualquiera de las	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Ponte de pie y coloca la espalda pegada a una pared. Junta las manos y estira los brazos hacia arriba tanto como puedas. Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.	Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 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:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES Q.
MUNICIPIO	APULO	FECHA	11 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-76

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LA CONFIANZA: Se dividen al grupo por parejas. El dinamizador se encargará de hacer que estas parejas estén conformadas por personas que no se parezcan físicamente, que se note que son diferentes. Los miembros de las parejas se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Despejes orientados Los defensas se posicionan en sus respectivas demarcaciones Se colocan cerca del centro del campo 3 ó 4 porterías pequeñas Dos o tres jugadores realizan envíos largos al área desde posiciones de medio campo Los defensas tratarán de despejar dirigiendo el balón hacia cualquiera de las porterías pequeñas con la intención de introducir en balón en éstas	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 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:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES Q.
MUNICIPIO	APULO	FECHA	13 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-77

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JARDINERO: Para esta dinámica los jugadores se deberán colocar formano dos filas, una frente a otra y separadas a dos metros, representando a los árboles de una avenida. Uno de los participantes empezará la actividad haciendo de jardinero. Este jardinero, que se situará al extremo de la avenida con los ojos vendados, tendrá la misión de buscar una regadera u otro objeto que se encuentre al otro lado.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desplazamientos laterales IZQUIERDA - DERECHA Desplazamientos laterales	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Se sitúa la línea defensiva del equipo frente a x atacantes que juegan en superioridad Los atacantes tratan de hacer gol en la portería grande defendida por el portero Los defensores tratan de cortar el balón e intentan marcar gol en cualquiera de las 2 porterías pequeñas situadas en el centro del campo	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 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:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES Q.
MUNICIPIO	APULO	FECHA	15 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-78

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JARDINERO: Para esta dinámica los jugadores se deberán colocar formano dos filas, una frente a otra y separadas a dos metros, representando a los árboles de una avenida. Uno de los participantes empezará la actividad haciendo de jardinero. Este jardinero, que se situará al extremo de la avenida con los ojos vendados, tendrá la misión de buscar una regadera u otro objeto que se encuentre al otro lado.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desplazamientos laterales IZQUIERDA - DERECHA Desplazamientos laterales	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Se sitúa la línea defensiva del equipo frente a x atacantes que juegan en superioridad Los atacantes tratan de hacer gol en la portería grande defendida por el portero Los defensores tratan de cortar el balón e intentan marcar gol en cualquiera de las 2 porterías pequeñas situadas en el centro del campo	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 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:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES Q.
MUNICIPIO	APULO	FECHA	18 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-79

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JARDINERO: Para esta dinámica los jugadores se deberán colocar formano dos filas, una frente a otra y separadas a dos metros, representando a los árboles de una avenida. Uno de los participantes empezará la actividad haciendo de jardinero. Este jardinero, que se situará al extremo de la avenida con los ojos vendados, tendrá la misión de buscar una regadera u otro objeto que se encuentre al otro lado.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desplazamientos laterales IZQUIERDA - DERECHA Desplazamientos laterales	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Se sitúa la línea defensiva del equipo frente a x atacantes que juegan en superioridad Los atacantes tratan de hacer gol en la portería grande defendida por el portero Los defensores tratan de cortar el balón e intentan marcar gol en cualquiera de las 2 porterías pequeñas situadas en el centro del campo	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 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:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES Q.
MUNICIPIO	APULO	FECHA	20 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-80

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JARDINERO: Para esta dinámica los jugadores se deberán colocar formano dos filas, una frente a otra y separadas a dos metros, representando a los árboles de una avenida. Uno de los participantes empezará la actividad haciendo de jardinero. Este jardinero, que se situará al extremo de la avenida con los ojos vendados, tendrá la misión de buscar una regadera u otro objeto que se encuentre al otro lado.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desplazamientos laterales IZQUIERDA - DERECHA Desplazamientos laterales	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Se sitúa la línea defensiva del equipo frente a x atacantes que juegan en superioridad Los atacantes tratan de hacer gol en la portería grande defendida por el portero Los defensores tratan de cortar el balón e intentan marcar gol en cualquiera de las 2 porterías pequeñas situadas en el centro del campo	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 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:

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

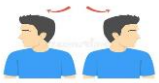
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES Q.
MUNICIPIO	APULO	FECHA	22 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-81

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por poner un ejemplo: me llamo Nahum y "guau-guau".	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Defender en zona Se divide la línea defensiva en 4 zonas dentro de las cuales se sitúa un jugador atacante Otro jugador atacante se sitúa en la zona del centro del campo y será quien lleve el peso de la circulación de balón Tres jugadores defensores tratarán de evitar que el equipo atacante consigua meter gol y para ello deben defender en zona y ocupar las tres zonas defensivas	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 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:

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

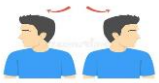
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES Q.
MUNICIPIO	APULO	FECHA	25 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-82

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por poner un ejemplo: me llamo Nahum y "guau-guau".	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Defender en zona Se divide la linea defensiva en 4 zonas dentro de las cuales se sitúa un jugador atacante Otro jugador atacante se sitúa en la zona del centro del campo y será quien lleve el peso de la circulación de balón Tres jugadores defensores tratarán de evitar que el equipo atacante consigua meter gol y para ello deben defender en zona y ocupar las tres zonas defensivas	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 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:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES Q.
MUNICIPIO	APULO	FECHA	27 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-83

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por poner un ejemplo: me llamo Nahum y "guau-guau".	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Defender en zona Se divide la linea defensiva en 4 zonas dentro de las cuales se sitúa un jugador atacante Otro jugador atacante se sitúa en la zona del centro del campo y será quien lleve el peso de la circulación de balón Tres jugadores defensores tratarán de evitar que el equipo atacante consigua meter gol y para ello deben defender en zona y ocupar las tres zonas defensivas	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 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:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES Q.
MUNICIPIO	APULO	FECHA	29 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-84

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por poner un ejemplo: me llamo	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Defender en zona Se divide la línea defensiva en 4 zonas dentro de las cuales se sitúa un jugador atacante Otro jugador atacante se sitúa en la zona del centro del campo y será quien lleve el peso de la circulación de balón Tres jugadores defensores tratarán de evitar que el equipo atacante consigua meter gol y para ello deben defender en zona y ocupar las tres zonas	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 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:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES Q.
MUNICIPIO	APULO	FECHA	04 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-73

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LA CONFIANZA: Se dividen al grupo por parejas. El dinamizador se encargará de hacer que estas parejas estén conformadas por personas que no se parezcan físicamente, que se note que son diferentes. Los miembros de las parejas se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí.	
30 MIN.		Defensa	CALENTAMIENTO	Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Despejes orientados Los defensas se posicionan en sus respectivas demarcaciones Se colocan cerca del centro del campo 3 ó 4 porterías pequeñas Dos o tres jugadores realizan envíos largos al área desde posiciones de medio campo Los defensas tratarán de despejar dirigiendo el balón hacia cualquiera de las	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Ponte de pie y coloca la espalda pegada a una pared. Junta las manos y estira los brazos hacia arriba tanto como puedas. Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.	Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 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:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES Q.
MUNICIPIO	APULO	FECHA	06 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-74

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LA CONFIANZA: Se dividen al grupo por parejas. El dinamizador se encargará de hacer que estas parejas estén conformadas por personas que no se parezcan físicamente, que se note que son diferentes. Los miembros de las parejas se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Despejes orientados Los defensas se posicionan en sus respectivas demarcaciones Se colocan cerca del centro del campo 3 ó 4 porterías pequeñas Dos o tres jugadores realizan envíos largos al área desde posiciones de medio campo	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Ponte de pie y coloca la espalda pegada a una pared. Junta las manos y estira los brazos hacia arriba tanto como puedas. Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.	Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 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:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES Q.
MUNICIPIO	APULO	FECHA	08 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-75

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LA CONFIANZA: Se dividen al grupo por parejas. El dinamizador se encargará de hacer que estas parejas estén conformadas por personas que no se parezcan físicamente, que se note que son diferentes. Los miembros de las parejas se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Despejes orientados Los defensas se posicionan en sus respectivas demarcaciones Se colocan cerca del centro del campo 3 ó 4 porterías pequeñas Dos o tres jugadores realizan envíos largos al área desde posiciones de medio campo Los defensas tratarán de despejar dirigiendo el balón hacia cualquiera de las	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Ponte de pie y coloca la espalda pegada a una pared. Junta las manos y estira los brazos hacia arriba tanto como puedas. Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.	Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 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:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES Q.
MUNICIPIO	APULO	FECHA	11 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-76

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LA CONFIANZA: Se dividen al grupo por parejas. El dinamizador se encargará de hacer que estas parejas estén conformadas por personas que no se parezcan físicamente, que se note que son diferentes. Los miembros de las parejas se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Despejes orientados Los defensas se posicionan en sus respectivas demarcaciones Se colocan cerca del centro del campo 3 ó 4 porterías pequeñas Dos o tres jugadores realizan envíos largos al área desde posiciones de medio campo Los defensas tratarán de despejar dirigiendo el balón hacia cualquiera de las porterías pequeñas con la intención de introducir en balón en éstas	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 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:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES Q.
MUNICIPIO	APULO	FECHA	13 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-77

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JARDINERO: Para esta dinámica los jugadores se deberán colocar formano dos filas, una frente a otra y separadas a dos metros, representando a los árboles de una avenida. Uno de los participantes empezará la actividad haciendo de jardinero. Este jardinero, que se situará al extremo de la avenida con los ojos vendados, tendrá la misión de buscar una regadera u otro objeto que se encuentre al otro lado.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desplazamientos laterales IZQUIERDA - DERECHA Desplazamientos laterales	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Se sitúa la línea defensiva del equipo frente a x atacantes que juegan en superioridad Los atacantes tratan de hacer gol en la portería grande defendida por el portero Los defensores tratan de cortar el balón e intentan marcar gol en cualquiera de las 2 porterías pequeñas situadas en el centro del campo	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 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:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES Q.
MUNICIPIO	APULO	FECHA	15 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-78

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JARDINERO: Para esta dinámica los jugadores se deberán colocar formano dos filas, una frente a otra y separadas a dos metros, representando a los árboles de una avenida. Uno de los participantes empezará la actividad haciendo de jardinero. Este jardinero, que se situará al extremo de la avenida con los ojos vendados, tendrá la misión de buscar una regadera u otro objeto que se encuentre al otro lado.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desplazamientos laterales IZQUIERDA - DERECHA Desplazamientos laterales	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Se sitúa la línea defensiva del equipo frente a x atacantes que juegan en superioridad Los atacantes tratan de hacer gol en la portería grande defendida por el portero Los defensores tratan de cortar el balón e intentan marcar gol en cualquiera de las 2 porterías pequeñas situadas en el centro del campo	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 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:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES Q.
MUNICIPIO	APULO	FECHA	18 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-79

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JARDINERO: Para esta dinámica los jugadores se deberán colocar formano dos filas, una frente a otra y separadas a dos metros, representando a los árboles de una avenida. Uno de los participantes empezará la actividad haciendo de jardinero. Este jardinero, que se situará al extremo de la avenida con los ojos vendados, tendrá la misión de buscar una regadera u otro objeto que se encuentre al otro lado.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desplazamientos laterales IZQUIERDA - DERECHA Desplazamientos laterales	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Se sitúa la línea defensiva del equipo frente a x atacantes que juegan en superioridad Los atacantes tratan de hacer gol en la portería grande defendida por el portero Los defensores tratan de cortar el balón e intentan marcar gol en cualquiera de las 2 porterías pequeñas situadas en el centro del campo	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 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:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES Q.
MUNICIPIO	APULO	FECHA	20 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-80

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JARDINERO: Para esta dinámica los jugadores se deberán colocar formano dos filas, una frente a otra y separadas a dos metros, representando a los árboles de una avenida. Uno de los participantes empezará la actividad haciendo de jardinero. Este jardinero, que se situará al extremo de la avenida con los ojos vendados, tendrá la misión de buscar una regadera u otro objeto que se encuentre al otro lado.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desplazamientos laterales IZQUIERDA - DERECHA Desplazamientos laterales	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Se sitúa la línea defensiva del equipo frente a x atacantes que juegan en superioridad Los atacantes tratan de hacer gol en la portería grande defendida por el portero Los defensores tratan de cortar el balón e intentan marcar gol en cualquiera de las 2 porterías pequeñas situadas en el centro del campo	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 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:

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

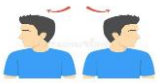
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES Q.
MUNICIPIO	APULO	FECHA	22 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-81

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por poner un ejemplo: me llamo Nahum y "guau-guau".	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Defender en zona Se divide la linea defensiva en 4 zonas dentro de las cuales se sitúa un jugador atacante Otro jugador atacante se sitúa en la zona del centro del campo y será quien lleve el peso de la circulación de balón Tres jugadores defensores tratarán de evitar que el equipo atacante consigua meter gol y para ello deben defender en zona y ocupar las tres zonas defensivas	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 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:

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

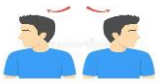
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES Q.
MUNICIPIO	APULO	FECHA	25 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-82

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por poner un ejemplo: me llamo Nahum y "guau-guau".	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Defender en zona Se divide la linea defensiva en 4 zonas dentro de las cuales se sitúa un jugador atacante Otro jugador atacante se sitúa en la zona del centro del campo y será quien lleve el peso de la circulación de balón Tres jugadores defensores tratarán de evitar que el equipo atacante consigua meter gol y para ello deben defender en zona y ocupar las tres zonas defensivas	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 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:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES Q.
MUNICIPIO	APULO	FECHA	27 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-83

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por poner un ejemplo: me llamo Nahum y "guau-guau".	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Defender en zona Se divide la linea defensiva en 4 zonas dentro de las cuales se sitúa un jugador atacante Otro jugador atacante se sitúa en la zona del centro del campo y será quien lleve el peso de la circulación de balón Tres jugadores defensores tratarán de evitar que el equipo atacante consigua meter gol y para ello deben defender en zona y ocupar las tres zonas defensivas	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 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:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES Q.
MUNICIPIO	APULO	FECHA	29 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-84

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por poner un ejemplo: me llamo	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Defender en zona Se divide la línea defensiva en 4 zonas dentro de las cuales se sitúa un jugador atacante Otro jugador atacante se sitúa en la zona del centro del campo y será quien lleve el peso de la circulación de balón Tres jugadores defensores tratarán de evitar que el equipo atacante consigua meter gol y para ello deben defender en zona y ocupar las tres zonas	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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 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

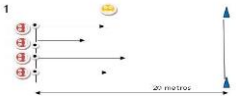
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

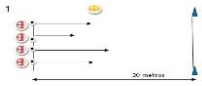
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO Y AUTOCONTROL	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	02 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto y la sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-72

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El supermercado Permite desarrollar la atención. Cada participante recibe el nombre de un producto. Se sientan en una ronda de sillas dejando una vacía. El animador cuenta una historia graciosa sobre un supermercado en la que mencionará distintos productos. El niño nombrado debe correr a sentarse en la silla vacía. Cuando se dice la palabra “supermercado” todos cambian de lugar.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	os niños se desplazan de distinta formas y con los compañeros que se crucen se van saludando de diferentes maneras según se les vayan indicando: Andando: saludo chocando manos derechas, decimos “hola que tal”.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ritmo	EJERCICIO 1	Somos marionetas Un adulto coloca una música y los niños marionetas bailan. Luego quita la música y con un pandero va tocando, y cada vez que toca nombra una parte del cuerpo cuyo hilo imaginario se corta. Cuando esto ocurre, esa parte ‘se cae’. El juego termina al romperse todos los hilos que sostenían las distintas partes del cuerpo. Se practica así el equilibrio, la conciencia corporal y el control del cuerpo.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	A la señal del silbato del entrenador, los jugadores con un balón, sentados mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible conduciendo el balón hacía la meta, situada a mitad del campo. Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 3 contra 3 por tiempos	
5 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 rewspécto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

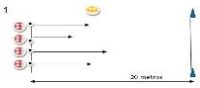
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO Y AUTOCONTROL	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	04 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto y la sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-73

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El supermercado Permite desarrollar la atención. Cada participante recibe el nombre de un producto. Se sientan en una ronda de sillas dejando una vacía. El animador cuenta una historia graciosa sobre un supermercado en la que mencionará distintos productos. El niño nombrado debe correr a sentarse en la silla vacía. Cuando se dice la palabra "supermercado" todos cambian de lugar.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	os niños se desplazan de distinta formas y con los compañeros que se crucen se van saludando de diferentes maneras según se les vayan indicando: Andando: saludo chocando manos derechas, decimos "hola que tal".	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ritmo	EJERCICIO 1	Somos marionetas Un adulto coloca una música y los niños marionetas bailan. Luego quita la música y con un pandero va tocando, y cada vez que toca nombra una parte del cuerpo cuyo hilo imaginario se corta. Cuando esto ocurre, esa parte 'se cae'. El juego termina al romperse todos los hilos que sostenían las distintas partes del	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	A la señal del silbato del entrenador, los jugadores con un balón, sentados mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible conduciendo el balón hacia la meta, situada a mitad del campo. Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 3 contra 3 por tiempos	
5 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	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

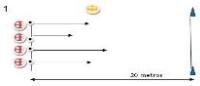
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO Y AUTOCONTROL	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	06 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto y la sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-74

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El supermercado Permite desarrollar la atención. Cada participante recibe el nombre de un producto. Se sientan en una ronda de sillas dejando una vacía. El animador cuenta una historia graciosa sobre un supermercado en la que mencionará distintos productos. El niño nombrado debe correr a sentarse en la silla vacía. Cuando se dice la palabra "supermercado" todos cambian de lugar.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	os niños se desplazan de distinta formas y con los compañeros que se crucen se van saludando de diferentes maneras según se les vayan indicando: Andando: saludo chocando manos derechas, decimos "hola que tal".	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ritmo	EJERCICIO 1	Somos marionetas Un adulto coloca una música y los niños marionetas bailan. Luego quita la música y con un pandero va tocando, y cada vez que toca nombra una parte del cuerpo cuyo hilo imaginario se corta. Cuando esto ocurre, esa parte 'se cae'. El juego termina al romperse todos los hilos que sostenían las distintas partes del	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	A la señal del silbato del entrenador, los jugadores con un balón, sentados mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible conduciendo el balón hacía la meta, situada a mitad del campo. Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 3 contra 3 por tiempos	
5 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	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

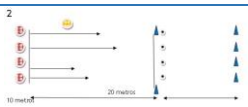
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO Y AUTOCONTROL	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	09 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto y la sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-75

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion — SENSIBILIZACION	El supermercado Permite desarrollar la atención. Cada participante recibe el nombre de un producto. Se sientan en una ronda de sillas dejando una vacía. El animador cuenta una historia graciosa sobre un supermercado en la que mencionará distintos productos. El niño nombrado debe correr a sentarse en la silla vacía. Cuando se dice la palabra "supermercado" todos cambian de lugar.	
30 MIN.		Predeportivos — CALENTAMIENTO	os niños se desplazan de distinta formas y con los compañeros que se crucen se van saludando de diferentes maneras según se les vayan indicando: Andando: saludo chocando manos derechas, decimos "hola que tal".	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ritmo — EJERCICIO 1	Somos marionetas Un adulto coloca una música y los niños marionetas bailan. Luego quita la música y con un pandero va tocando, y cada vez que toca nombra una parte del cuerpo cuyo hilo imaginario se corta. Cuando esto ocurre, esa parte 'se cae'. El juego termina al romperse todos los hilos que sostenían las distintas partes del cuerpo. Se practica así el equilibrio, la conciencia corporal y el control del	
20 MIN.		circuito fisico tecnico — EJERCICIO 2	A la señal del silbato del entrenador, los jugadores con un balón, sentados mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible conduciendo el balón hacía la meta, situada a mitad del campo. Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.	
MIN.		EJERCICIO 3		
15 MIN.		JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

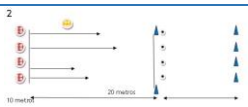
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO Y AUTOCONTROL	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	11 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto y sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-76

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Las banderas Fomenta el trabajo en equipos. Se divide a los participantes en dos equipos. A cada uno se le asigna un espacio amplio y con límites bien definidos, y se les entrega una bandera. Se debe robar la bandera del equipo contrario y proteger la propia. Quien entre en el espacio del contrario puede ser atrapado y queda fuera del juego.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Filas locas. El juego consiste en que la fila se desplaza andando y él último va corriendo rápidamente y se coloca el primero y mantiene la marcha, entonces sale el que se ha quedado último y repite la acción. Se termina cuando el niño que inició el juego el primero vuelva a situarse en esta posición.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ritmo	EJERCICIO 1	Expresión corporal Realizar imitación de animales con diferentes movimientos, hacia diferentes ángulos utilizando objetos. Realizar desplazamientos libres en diferentes direcciones.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Los jugadores, tumbados boca arriba, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible hacía el medio campo, a partir de la señal del silbato del entrenador. Una vez se encuentren con el balón lo deberán chutar lo más rápido y fuerte posible a un cono situado a 10 metros. Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

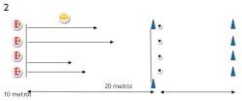
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO Y AUTOCONTROL	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	13 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto y sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-77

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Las banderas Fomenta el trabajo en equipos. Se divide a los participantes en dos equipos. A cada uno se le asigna un espacio amplio y con límites bien definidos, y se les entrega una bandera. Se debe robar la bandera del equipo contrario y proteger la propia. Quien entre en el espacio del contrario puede ser atrapado y queda fuera del juego.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Filas locas. El juego consiste en que la fila se desplaza andando y él último va corriendo rápidamente y se coloca el primero y mantiene la marcha, entonces sale el que se ha quedado último y repite la acción. Se termina cuando el niño que inició el juego el primero vuelva a situarse en esta posición.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ritmo	EJERCICIO 1	Expresión corporal Realizar imitación de animales con diferentes movimientos, hacia diferentes ángulos utilizando objetos. Realizar desplazamientos libres en diferentes direcciones.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Los jugadores, tumbados boca arriba, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible hacía el medio campo, a partir de la señal del silbato del entrenador. Una vez se encuentren con el balón lo deberán chutar lo más rápido y fuerte posible a un cono situado a 10 metros. Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

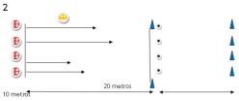
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO Y AUTOCONTROL	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	16 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto y sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-78

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion — SENSIBILIZACION	Las banderas Fomenta el trabajo en equipos. Se divide a los participantes en dos equipos. A cada uno se le asigna un espacio amplio y con límites bien definidos, y se les entrega una bandera. Se debe robar la bandera del equipo contrario y proteger la propia. Quien entre en el espacio del contrario puede ser atrapado y queda fuera del juego.	
30 MIN.		Predeportivos — CALENTAMIENTO	Filas locas. El juego consiste en que la fila se desplaza andando y él último va corriendo rápidamente y se coloca el primero y mantiene la marcha, entonces sale el que se ha quedado último y repite la acción. Se termina cuando el niño que inició el juego el primero vuelva a situarse en esta posición.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ritmo — EJERCICIO 1	Expresión corporal Realizar imitación de animales con diferentes movimientos, hacia diferentes ángulos utilizando objetos. Realizar desplazamientos libres en diferentes direcciones.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico — EJERCICIO 2	Los jugadores, tumbados boca arriba, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible hacía el medio campo, a partir de la señal del silbato del entrenador. Una vez se encuentren con el balón lo deberán chutar lo más rápido y fuerte posible a un cono situado a 10 metros. Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.	
MIN.		— EJERCICIO 3		
15 MIN.		— JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 vs 5, otorgando estrellas	
5 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	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

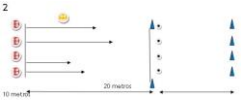
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO Y AUTOCONTROL	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	18 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto y sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-79

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Las banderas Fomenta el trabajo en equipos. Se divide a los participantes en dos equipos. A cada uno se le asigna un espacio amplio y con límites bien definidos, y se les entrega una bandera. Se debe robar la bandera del equipo contrario y proteger la propia. Quien entre en el espacio del contrario puede ser atrapado y queda fuera del juego.	
30 MIN.	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Filas locas. El juego consiste en que la fila se desplaza andando y él último va corriendo rápidamente y se coloca el primero y mantiene la marcha, entonces sale el que se ha quedado último y repite la acción. Se termina cuando el niño que inició el juego el primero vuelva a situarse en esta posición.	
30 MIN.	FASE CENTRAL — Ritmo	EJERCICIO 1	Expresión corporal Realizar imitación de animales con diferentes movimientos, hacia diferentes ángulos utilizando objetos. Realizar desplazamientos libres en diferentes direcciones.	
20 MIN.	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Los jugadores, tumbados boca arriba, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible hacía el medio campo, a partir de la señal del silbato del entrenador. Una vez se encuentren con el balón lo deberán chutar lo más rápido y fuerte posible a un cono situado a 10 metros. Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.	
MIN.		EJERCICIO 3		
15 MIN.		JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 vs 5, otorgando estrellas	
5 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	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO Y AUTOCONTROL	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	20 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto y sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-80

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Las banderas Fomenta el trabajo en equipos. Se divide a los participantes en dos equipos. A cada uno se le asigna un espacio amplio y con límites bien definidos, y se les entrega una bandera. Se debe robar la bandera del equipo contrario y proteger la propia. Quien entre en el espacio del contrario puede ser atrapado y queda fuera del juego.	
30 MIN.	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Filas locas. El juego consiste en que la fila se desplaza andando y él último va corriendo rápidamente y se coloca el primero y mantiene la marcha, entonces sale el que se ha quedado último y repite la acción. Se termina cuando el niño que inició el juego el primero vuelva a situarse en esta posición.	
30 MIN.	FASE CENTRAL — Ritmo	EJERCICIO 1	Expresión corporal Realizar imitación de animales con diferentes movimientos, hacia diferentes ángulos utilizando objetos. Realizar desplazamientos libres en diferentes direcciones.	
20 MIN.	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Los jugadores, tumbados boca arriba, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible hacía el medio campo, a partir de la señal del silbato del entrenador. Una vez se encuentren con el balón lo deberán chutar lo más rápido y fuerte posible a un cono situado a 10 metros. Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.	
MIN.		EJERCICIO 3		
15 MIN.		JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 vs 5, otorgando estrellas	
5 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	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO Y AUTOCONTROL	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	23 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto y sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-81

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	La red Todos los participantes, menos uno, se ubican en uno de los extremos de un espacio previamente delimitado. En el medio se coloca un niño que intentará capturar a quienes pretenden llegar al otro lado. Si los atrapa, deberán unirse a él y formar una red que seguirá atrapando quienes intenten pasar al otro extremo. Gana el último en ser capturado.	
30 MIN.	Predeportivos	CALENTAMIENTO	A la señal deberán desplazarse hasta el extremo contrario. De esta manera todos los niños se cruzarán en el centro, tratando de esquivar al resto de sus compañeros. Debemos advertirles para evitar riesgos de accidentes que hay que tratar de no chocarse. Para ello le daremos la consigna de que el que se toque con otro suma un punto. Gana el niño y el equipo que menos puntos obtenga	
30 MIN.	FASE CENTRAL — Ritmo	EJERCICIO 1	Caminar alrededor de objetos colocados en el piso.	
20 MIN.	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.		EJERCICIO 3		
15 MIN.		JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

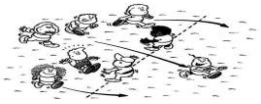
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO Y AUTOCONTROL	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	25 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto y sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-82

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	La red Todos los participantes, menos uno, se ubican en uno de los extremos de un espacio previamente delimitado. En el medio se coloca un niño que intentará capturar a quienes pretenden llegar al otro lado. Si los atrapa, deberán unirse a él y formar una red que seguirá atrapando quienes intenten pasar al otro extremo. Gana el último en ser capturado.	
30 MIN.	Predeportivos	CALENTAMIENTO	A la señal deberán desplazarse hasta el extremo contrario. De esta manera todos los niños se cruzarán en el centro, tratando de esquivar al resto de sus compañeros. Debemos advertirles para evitar riesgos de accidentes que hay que tratar de no chocarse. Para ello le daremos la consigna de que el que se toque con otro suma un punto. Gana el niño y el equipo que menos puntos obtenga	
30 MIN.	FASE CENTRAL — Ritmo	EJERCICIO 1	Caminar alrededor de objetos colocados en el piso.	
20 MIN.	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.		EJERCICIO 3		
15 MIN.		JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

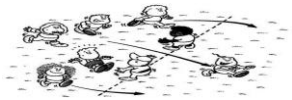
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO Y AUTOCONTROL	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	27 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto y sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-83

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	La red Todos los participantes, menos uno, se ubican en uno de los extremos de un espacio previamente delimitado. En el medio se coloca un niño que intentará capturar a quienes pretenden llegar al otro lado. Si los atrapa, deberán unirse a él y formar una red que seguirá atrapando quienes intenten pasar al otro extremo. Gana el último en ser capturado.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	A la señal deberán desplazarse hasta el extremo contrario. De esta manera todos los niños se cruzarán en el centro, tratando de esquivar al resto de sus compañeros. Debemos advertirles para evitar riesgos de accidentes que hay que tratar de no chocarse. Para ello le daremos la consigna de que el que se toque con otro suma un punto. Gana el niño y el equipo que menos puntos obtenga	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ritmo	EJERCICIO 1	Caminar alrededor de objetos colocados en el piso.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO Y AUTOCONTROL	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	30 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto y sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-84

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	La red Todos los participantes, menos uno, se ubican en uno de los extremos de un espacio previamente delimitado. En el medio se coloca un niño que intentará capturar a quienes pretenden llegar al otro lado. Si los atrapa, deberán unirse a él y formar una red que seguirá atrapando quienes intenten pasar al otro extremo. Gana el último en ser capturado.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	A la señal deberán desplazarse hasta el extremo contrario. De esta manera todos los niños se cruzarán en el centro, tratando de esquivar al resto de sus compañeros. Debemos advertirles para evitar riesgos de accidentes que hay que tratar de no chocarse. Para ello le daremos la consigna de que el que se toque con otro suma un punto. Gana el niño y el equipo que menos puntos obtenga	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ritmo	EJERCICIO 1	Caminar alrededor de objetos colocados en el piso.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

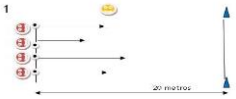
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

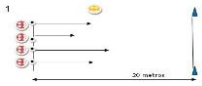
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO Y AUTOCONTROL	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	02 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto y la sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-72

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El supermercado Permite desarrollar la atención. Cada participante recibe el nombre de un producto. Se sientan en una ronda de sillas dejando una vacía. El animador cuenta una historia graciosa sobre un supermercado en la que mencionará distintos productos. El niño nombrado debe correr a sentarse en la silla vacía. Cuando se dice la palabra “supermercado” todos cambian de lugar.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	os niños se desplazan de distinta formas y con los compañeros que se crucen se van saludando de diferentes maneras según se les vayan indicando: Andando: saludo chocando manos derechas, decimos “hola que tal”.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ritmo	EJERCICIO 1	Somos marionetas Un adulto coloca una música y los niños marionetas bailan. Luego quita la música y con un pandero va tocando, y cada vez que toca nombra una parte del cuerpo cuyo hilo imaginario se corta. Cuando esto ocurre, esa parte ‘se cae’. El juego termina al romperse todos los hilos que sostenían las distintas partes del cuerpo. Se practica así el equilibrio, la conciencia corporal y el control del cuerpo.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	A la señal del silbato del entrenador, los jugadores con un balón, sentados mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible conduciendo el balón hacía la meta, situada a mitad del campo. Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 3 contra 3 por tiempos	
5 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 rewspécto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

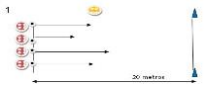
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO Y AUTOCONTROL	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	04 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto y la sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-73

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El supermercado Permite desarrollar la atención. Cada participante recibe el nombre de un producto. Se sientan en una ronda de sillas dejando una vacía. El animador cuenta una historia graciosa sobre un supermercado en la que mencionará distintos productos. El niño nombrado debe correr a sentarse en la silla vacía. Cuando se dice la palabra "supermercado" todos cambian de lugar.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	os niños se desplazan de distinta formas y con los compañeros que se crucen se van saludando de diferentes maneras según se les vayan indicando: Andando: saludo chocando manos derechas, decimos "hola que tal".	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ritmo	EJERCICIO 1	Somos marionetas Un adulto coloca una música y los niños marionetas bailan. Luego quita la música y con un pandero va tocando, y cada vez que toca nombra una parte del cuerpo cuyo hilo imaginario se corta. Cuando esto ocurre, esa parte 'se cae'. El juego termina al romperse todos los hilos que sostenían las distintas partes del	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	A la señal del silbato del entrenador, los jugadores con un balón, sentados mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible conduciendo el balón hacia la meta, situada a mitad del campo. Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 3 contra 3 por tiempos	
5 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	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

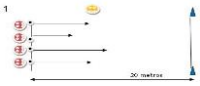
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO Y AUTOCONTROL	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	06 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto y la sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-74

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El supermercado Permite desarrollar la atención. Cada participante recibe el nombre de un producto. Se sientan en una ronda de sillas dejando una vacía. El animador cuenta una historia graciosa sobre un supermercado en la que mencionará distintos productos. El niño nombrado debe correr a sentarse en la silla vacía. Cuando se dice la palabra "supermercado" todos cambian de lugar.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	os niños se desplazan de distinta formas y con los compañeros que se crucen se van saludando de diferentes maneras según se les vayan indicando: Andando: saludo chocando manos derechas, decimos "hola que tal".	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ritmo	EJERCICIO 1	Somos marionetas Un adulto coloca una música y los niños marionetas bailan. Luego quita la música y con un pandero va tocando, y cada vez que toca nombra una parte del cuerpo cuyo hilo imaginario se corta. Cuando esto ocurre, esa parte 'se cae'. El juego termina al romperse todos los hilos que sostenían las distintas partes del	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	A la señal del silbato del entrenador, los jugadores con un balón, sentados mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible conduciendo el balón hacía la meta, situada a mitad del campo. Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 3 contra 3 por tiempos	
5 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	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

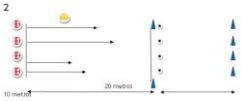
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO Y AUTOCONTROL	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	09 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto y la sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-75

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El supermercado Permite desarrollar la atención. Cada participante recibe el nombre de un producto. Se sientan en una ronda de sillas dejando una vacía. El animador cuenta una historia graciosa sobre un supermercado en la que mencionará distintos productos. El niño nombrado debe correr a sentarse en la silla vacía. Cuando se dice la palabra "supermercado" todos cambian de lugar.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	os niños se desplazan de distinta formas y con los compañeros que se crucen se van saludando de diferentes maneras según se les vayan indicando: Andando: saludo chocando manos derechas, decimos "hola que tal".	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ritmo	EJERCICIO 1	Somos marionetas Un adulto coloca una música y los niños marionetas bailan. Luego quita la música y con un pandero va tocando, y cada vez que toca nombra una parte del cuerpo cuyo hilo imaginario se corta. Cuando esto ocurre, esa parte 'se cae'. El juego termina al romperse todos los hilos que sostenían las distintas partes del cuerpo. Se practica así el equilibrio, la conciencia corporal y el control del	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	A la señal del silbato del entrenador, los jugadores con un balón, sentados mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible conduciendo el balón hacía la meta, situada a mitad del campo. Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

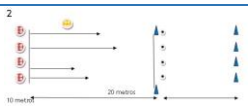
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO Y AUTOCONTROL	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	11 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto y sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-76

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Las banderas Fomenta el trabajo en equipos. Se divide a los participantes en dos equipos. A cada uno se le asigna un espacio amplio y con límites bien definidos, y se les entrega una bandera. Se debe robar la bandera del equipo contrario y proteger la propia. Quien entre en el espacio del contrario puede ser atrapado y queda fuera del juego.	
30 MIN.	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Filas locas. El juego consiste en que la fila se desplaza andando y él último va corriendo rápidamente y se coloca el primero y mantiene la marcha, entonces sale el que se ha quedado último y repite la acción. Se termina cuando el niño que inició el juego el primero vuelva a situarse en esta posición.	
30 MIN.	FASE CENTRAL — Ritmo	EJERCICIO 1	Expresión corporal Realizar imitación de animales con diferentes movimientos, hacia diferentes ángulos utilizando objetos. Realizar desplazamientos libres en diferentes direcciones.	
20 MIN.	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Los jugadores, tumbados boca arriba, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible hacía el medio campo, a partir de la señal del silbato del entrenador. Una vez se encuentren con el balón lo deberán chutar lo más rápido y fuerte posible a un cono situado a 10 metros. Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.	
MIN.		EJERCICIO 3		
15 MIN.		JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

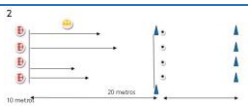
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO Y AUTOCONTROL	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	13 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto y sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-77

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Las banderas Fomenta el trabajo en equipos. Se divide a los participantes en dos equipos. A cada uno se le asigna un espacio amplio y con límites bien definidos, y se les entrega una bandera. Se debe robar la bandera del equipo contrario y proteger la propia. Quien entre en el espacio del contrario puede ser atrapado y queda fuera del juego.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Filas locas. El juego consiste en que la fila se desplaza andando y él último va corriendo rápidamente y se coloca el primero y mantiene la marcha, entonces sale el que se ha quedado último y repite la acción. Se termina cuando el niño que inició el juego el primero vuelva a situarse en esta posición.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ritmo	EJERCICIO 1	Expresión corporal Realizar imitación de animales con diferentes movimientos, hacia diferentes ángulos utilizando objetos. Realizar desplazamientos libres en diferentes direcciones.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Los jugadores, tumbados boca arriba, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible hacía el medio campo, a partir de la señal del silbato del entrenador. Una vez se encuentren con el balón lo deberán chutar lo más rápido y fuerte posible a un cono situado a 10 metros. Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

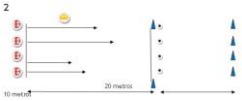
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO Y AUTOCONTROL	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	16 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto y sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-78

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Las banderas Fomenta el trabajo en equipos. Se divide a los participantes en dos equipos. A cada uno se le asigna un espacio amplio y con límites bien definidos, y se les entrega una bandera. Se debe robar la bandera del equipo contrario y proteger la propia. Quien entre en el espacio del contrario puede ser atrapado y queda fuera del juego.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Filas locas. El juego consiste en que la fila se desplaza andando y él último va corriendo rápidamente y se coloca el primero y mantiene la marcha, entonces sale el que se ha quedado último y repite la acción. Se termina cuando el niño que inició el juego el primero vuelva a situarse en esta posición.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ritmo	EJERCICIO 1	Expresión corporal Realizar imitación de animales con diferentes movimientos, hacia diferentes ángulos utilizando objetos. Realizar desplazamientos libres en diferentes direcciones.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Los jugadores, tumbados boca arriba, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible hacía el medio campo, a partir de la señal del silbato del entrenador. Una vez se encuentren con el balón lo deberán chutar lo más rápido y fuerte posible a un cono situado a 10 metros. Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 vs 5, otorgando estrellas	
5 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	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

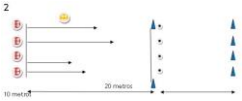
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO Y AUTOCONTROL	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	18 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto y sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-79

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Las banderas Fomenta el trabajo en equipos. Se divide a los participantes en dos equipos. A cada uno se le asigna un espacio amplio y con límites bien definidos, y se les entrega una bandera. Se debe robar la bandera del equipo contrario y proteger la propia. Quien entre en el espacio del contrario puede ser atrapado y queda fuera del juego.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Filas locas. El juego consiste en que la fila se desplaza andando y él último va corriendo rápidamente y se coloca el primero y mantiene la marcha, entonces sale el que se ha quedado último y repite la acción. Se termina cuando el niño que inició el juego el primero vuelva a situarse en esta posición.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ritmo	EJERCICIO 1	Expresión corporal Realizar imitación de animales con diferentes movimientos, hacia diferentes ángulos utilizando objetos. Realizar desplazamientos libres en diferentes direcciones.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Los jugadores, tumbados boca arriba, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible hacía el medio campo, a partir de la señal del silbato del entrenador. Una vez se encuentren con el balón lo deberán chutar lo más rápido y fuerte posible a un cono situado a 10 metros. Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 vs 5, otorgando estrellas	
5 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	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO Y AUTOCONTROL	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	20 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto y sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-80

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Las banderas Fomenta el trabajo en equipos. Se divide a los participantes en dos equipos. A cada uno se le asigna un espacio amplio y con límites bien definidos, y se les entrega una bandera. Se debe robar la bandera del equipo contrario y proteger la propia. Quien entre en el espacio del contrario puede ser atrapado y queda fuera del juego.	
30 MIN.	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Filas locas. El juego consiste en que la fila se desplaza andando y él último va corriendo rápidamente y se coloca el primero y mantiene la marcha, entonces sale el que se ha quedado último y repite la acción. Se termina cuando el niño que inició el juego el primero vuelva a situarse en esta posición.	
30 MIN.	FASE CENTRAL — Ritmo	EJERCICIO 1	Expresión corporal Realizar imitación de animales con diferentes movimientos, hacia diferentes ángulos utilizando objetos. Realizar desplazamientos libres en diferentes direcciones.	
20 MIN.	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Los jugadores, tumbados boca arriba, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible hacía el medio campo, a partir de la señal del silbato del entrenador. Una vez se encuentren con el balón lo deberán chutar lo más rápido y fuerte posible a un cono situado a 10 metros. Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.	
MIN.		EJERCICIO 3		
15 MIN.		JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 vs 5, otorgando estrellas	
5 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	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO Y AUTOCONTROL	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	23 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto y sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-81

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	La red Todos los participantes, menos uno, se ubican en uno de los extremos de un espacio previamente delimitado. En el medio se coloca un niño que intentará capturar a quienes pretenden llegar al otro lado. Si los atrapa, deberán unirse a él y formar una red que seguirá atrapando quienes intenten pasar al otro extremo. Gana el último en ser capturado.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	A la señal deberán desplazarse hasta el extremo contrario. De esta manera todos los niños se cruzarán en el centro, tratando de esquivar al resto de sus compañeros. Debemos advertirles para evitar riesgos de accidentes que hay que tratar de no chocarse. Para ello le daremos la consigna de que el que se toque con otro suma un punto. Gana el niño y el equipo que menos puntos obtenga	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ritmo	EJERCICIO 1	Caminar alrededor de objetos colocados en el piso.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

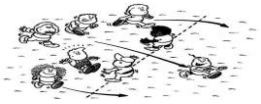
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO Y AUTOCONTROL	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	25 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto y sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-82

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	La red Todos los participantes, menos uno, se ubican en uno de los extremos de un espacio previamente delimitado. En el medio se coloca un niño que intentará capturar a quienes pretenden llegar al otro lado. Si los atrapa, deberán unirse a él y formar una red que seguirá atrapando quienes intenten pasar al otro extremo. Gana el último en ser capturado.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	A la señal deberán desplazarse hasta el extremo contrario. De esta manera todos los niños se cruzarán en el centro, tratando de esquivar al resto de sus compañeros. Debemos advertirles para evitar riesgos de accidentes que hay que tratar de no chocarse. Para ello le daremos la consigna de que el que se toque con otro suma un punto. Gana el niño y el equipo que menos puntos obtenga	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ritmo	EJERCICIO 1	Caminar alrededor de objetos colocados en el piso.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

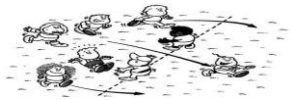
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO Y AUTOCONTROL	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	27 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto y sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-83

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	La red Todos los participantes, menos uno, se ubican en uno de los extremos de un espacio previamente delimitado. En el medio se coloca un niño que intentará capturar a quienes pretenden llegar al otro lado. Si los atrapa, deberán unirse a él y formar una red que seguirá atrapando quienes intenten pasar al otro extremo. Gana el último en ser capturado.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	A la señal deberán desplazarse hasta el extremo contrario. De esta manera todos los niños se cruzarán en el centro, tratando de esquivar al resto de sus compañeros. Debemos advertirles para evitar riesgos de accidentes que hay que tratar de no chocarse. Para ello le daremos la consigna de que el que se toque con otro suma un punto. Gana el niño y el equipo que menos puntos obtenga	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ritmo	EJERCICIO 1	Caminar alrededor de objetos colocados en el piso.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO Y AUTOCONTROL	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	30 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto y sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-84

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	La red Todos los participantes, menos uno, se ubican en uno de los extremos de un espacio previamente delimitado. En el medio se coloca un niño que intentará capturar a quienes pretenden llegar al otro lado. Si los atrapa, deberán unirse a él y formar una red que seguirá atrapando quienes intenten pasar al otro extremo. Gana el último en ser capturado.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	A la señal deberán desplazarse hasta el extremo contrario. De esta manera todos los niños se cruzarán en el centro, tratando de esquivar al resto de sus compañeros. Debemos advertirles para evitar riesgos de accidentes que hay que tratar de no chocarse. Para ello le daremos la consigna de que el que se toque con otro suma un punto. Gana el niño y el equipo que menos puntos obtenga	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ritmo	EJERCICIO 1	Caminar alrededor de objetos colocados en el piso.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

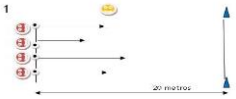
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

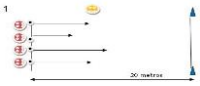
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO Y AUTOCONTROL	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	02 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto y la sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-72

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El supermercado Permite desarrollar la atención. Cada participante recibe el nombre de un producto. Se sientan en una ronda de sillas dejando una vacía. El animador cuenta una historia graciosa sobre un supermercado en la que mencionará distintos productos. El niño nombrado debe correr a sentarse en la silla vacía. Cuando se dice la palabra “supermercado” todos cambian de lugar.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	os niños se desplazan de distinta formas y con los compañeros que se crucen se van saludando de diferentes maneras según se les vayan indicando: Andando: saludo chocando manos derechas, decimos “hola que tal”.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ritmo	EJERCICIO 1	Somos marionetas Un adulto coloca una música y los niños marionetas bailan. Luego quita la música y con un pandero va tocando, y cada vez que toca nombra una parte del cuerpo cuyo hilo imaginario se corta. Cuando esto ocurre, esa parte ‘se cae’. El juego termina al romperse todos los hilos que sostenían las distintas partes del cuerpo. Se practica así el equilibrio, la conciencia corporal y el control del cuerpo.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	A la señal del silbato del entrenador, los jugadores con un balón, sentados mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible conduciendo el balón hacía la meta, situada a mitad del campo. Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 3 contra 3 por tiempos	
5 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 rewspécto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

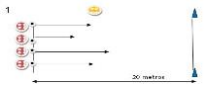
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO Y AUTOCONTROL	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	04 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto y la sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-73

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El supermercado Permite desarrollar la atención. Cada participante recibe el nombre de un producto. Se sientan en una ronda de sillas dejando una vacía. El animador cuenta una historia graciosa sobre un supermercado en la que mencionará distintos productos. El niño nombrado debe correr a sentarse en la silla vacía. Cuando se dice la palabra "supermercado" todos cambian de lugar.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	os niños se desplazan de distinta formas y con los compañeros que se crucen se van saludando de diferentes maneras según se les vayan indicando: Andando: saludo chocando manos derechas, decimos "hola que tal".	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ritmo	EJERCICIO 1	Somos marionetas Un adulto coloca una música y los niños marionetas bailan. Luego quita la música y con un pandero va tocando, y cada vez que toca nombra una parte del cuerpo cuyo hilo imaginario se corta. Cuando esto ocurre, esa parte 'se cae'. El juego termina al romperse todos los hilos que sostenían las distintas partes del	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	A la señal del silbato del entrenador, los jugadores con un balón, sentados mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible conduciendo el balón hacia la meta, situada a mitad del campo. Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 3 contra 3 por tiempos	
5 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	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

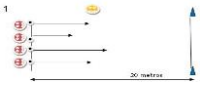
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO Y AUTOCONTROL	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	06 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto y la sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-74

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El supermercado Permite desarrollar la atención. Cada participante recibe el nombre de un producto. Se sientan en una ronda de sillas dejando una vacía. El animador cuenta una historia graciosa sobre un supermercado en la que mencionará distintos productos. El niño nombrado debe correr a sentarse en la silla vacía. Cuando se dice la palabra "supermercado" todos cambian de lugar.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	os niños se desplazan de distinta formas y con los compañeros que se crucen se van saludando de diferentes maneras según se les vayan indicando: Andando: saludo chocando manos derechas, decimos "hola que tal".	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ritmo	EJERCICIO 1	Somos marionetas Un adulto coloca una música y los niños marionetas bailan. Luego quita la música y con un pandero va tocando, y cada vez que toca nombra una parte del cuerpo cuyo hilo imaginario se corta. Cuando esto ocurre, esa parte 'se cae'. El juego termina al romperse todos los hilos que sostenían las distintas partes del	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	A la señal del silbato del entrenador, los jugadores con un balón, sentados mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible conduciendo el balón hacia la meta, situada a mitad del campo. Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 3 contra 3 por tiempos	
5 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	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

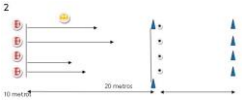
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO Y AUTOCONTROL	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	09 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto y la sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-75

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El supermercado Permite desarrollar la atención. Cada participante recibe el nombre de un producto. Se sientan en una ronda de sillas dejando una vacía. El animador cuenta una historia graciosa sobre un supermercado en la que mencionará distintos productos. El niño nombrado debe correr a sentarse en la silla vacía. Cuando se dice la palabra "supermercado" todos cambian de lugar.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	os niños se desplazan de distinta formas y con los compañeros que se crucen se van saludando de diferentes maneras según se les vayan indicando: Andando: saludo chocando manos derechas, decimos "hola que tal".	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ritmo	EJERCICIO 1	Somos marionetas Un adulto coloca una música y los niños marionetas bailan. Luego quita la música y con un pandero va tocando, y cada vez que toca nombra una parte del cuerpo cuyo hilo imaginario se corta. Cuando esto ocurre, esa parte 'se cae'. El juego termina al romperse todos los hilos que sostenían las distintas partes del cuerpo. Se practica así el equilibrio, la conciencia corporal y el control del	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	A la señal del silbato del entrenador, los jugadores con un balón, sentados mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible conduciendo el balón hacía la meta, situada a mitad del campo. Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

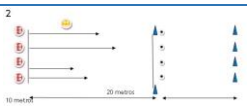
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO Y AUTOCONTROL	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	11 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto y sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-76

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Las banderas Fomenta el trabajo en equipos. Se divide a los participantes en dos equipos. A cada uno se le asigna un espacio amplio y con límites bien definidos, y se les entrega una bandera. Se debe robar la bandera del equipo contrario y proteger la propia. Quien entre en el espacio del contrario puede ser atrapado y queda fuera del juego.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Filas locas. El juego consiste en que la fila se desplaza andando y él último va corriendo rápidamente y se coloca el primero y mantiene la marcha, entonces sale el que se ha quedado último y repite la acción. Se termina cuando el niño que inició el juego el primero vuelva a situarse en esta posición.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ritmo	EJERCICIO 1	Expresión corporal Realizar imitación de animales con diferentes movimientos, hacia diferentes ángulos utilizando objetos. Realizar desplazamientos libres en diferentes direcciones.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Los jugadores, tumbados boca arriba, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible hacía el medio campo, a partir de la señal del silbato del entrenador. Una vez se encuentren con el balón lo deberán chutar lo más rápido y fuerte posible a un cono situado a 10 metros. Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

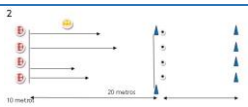
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO Y AUTOCONTROL	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	13 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto y sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-77

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Las banderas Fomenta el trabajo en equipos. Se divide a los participantes en dos equipos. A cada uno se le asigna un espacio amplio y con límites bien definidos, y se les entrega una bandera. Se debe robar la bandera del equipo contrario y proteger la propia. Quien entre en el espacio del contrario puede ser atrapado y queda fuera del juego.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Filas locas. El juego consiste en que la fila se desplaza andando y él último va corriendo rápidamente y se coloca el primero y mantiene la marcha, entonces sale el que se ha quedado último y repite la acción. Se termina cuando el niño que inició el juego el primero vuelva a situarse en esta posición.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ritmo	EJERCICIO 1	Expresión corporal Realizar imitación de animales con diferentes movimientos, hacia diferentes ángulos utilizando objetos. Realizar desplazamientos libres en diferentes direcciones.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Los jugadores, tumbados boca arriba, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible hacía el medio campo, a partir de la señal del silbato del entrenador. Una vez se encuentren con el balón lo deberán chutar lo más rápido y fuerte posible a un cono situado a 10 metros. Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

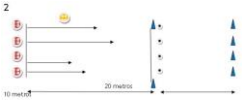
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO Y AUTOCONTROL	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	16 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto y sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-78

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Las banderas Fomenta el trabajo en equipos. Se divide a los participantes en dos equipos. A cada uno se le asigna un espacio amplio y con límites bien definidos, y se les entrega una bandera. Se debe robar la bandera del equipo contrario y proteger la propia. Quien entre en el espacio del contrario puede ser atrapado y queda fuera del juego.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Filas locas. El juego consiste en que la fila se desplaza andando y él último va corriendo rápidamente y se coloca el primero y mantiene la marcha, entonces sale el que se ha quedado último y repite la acción. Se termina cuando el niño que inició el juego el primero vuelva a situarse en esta posición.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ritmo	EJERCICIO 1	Expresión corporal Realizar imitación de animales con diferentes movimientos, hacia diferentes ángulos utilizando objetos. Realizar desplazamientos libres en diferentes direcciones.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Los jugadores, tumbados boca arriba, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible hacía el medio campo, a partir de la señal del silbato del entrenador. Una vez se encuentren con el balón lo deberán chutar lo más rápido y fuerte posible a un cono situado a 10 metros. Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 vs 5, otorgando estrellas	
5 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	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

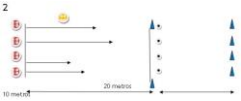
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO Y AUTOCONTROL	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	18 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto y sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-79

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion — SENSIBILIZACION	Las banderas Fomenta el trabajo en equipos. Se divide a los participantes en dos equipos. A cada uno se le asigna un espacio amplio y con límites bien definidos, y se les entrega una bandera. Se debe robar la bandera del equipo contrario y proteger la propia. Quien entre en el espacio del contrario puede ser atrapado y queda fuera del juego.	
30 MIN.		Predeportivos — CALENTAMIENTO	Filas locas. El juego consiste en que la fila se desplaza andando y él último va corriendo rápidamente y se coloca el primero y mantiene la marcha, entonces sale el que se ha quedado último y repite la acción. Se termina cuando el niño que inició el juego el primero vuelva a situarse en esta posición.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ritmo — EJERCICIO 1	Expresión corporal Realizar imitación de animales con diferentes movimientos, hacia diferentes ángulos utilizando objetos. Realizar desplazamientos libres en diferentes direcciones.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico — EJERCICIO 2	Los jugadores, tumbados boca arriba, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible hacía el medio campo, a partir de la señal del silbato del entrenador. Una vez se encuentren con el balón lo deberán chutar lo más rápido y fuerte posible a un cono situado a 10 metros. Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.	
MIN.		EJERCICIO 3		
15 MIN.		JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 vs 5, otorgando estrellas	
5 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	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO Y AUTOCONTROL	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	20 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto y sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-80

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion — SENSIBILIZACION	Las banderas Fomenta el trabajo en equipos. Se divide a los participantes en dos equipos. A cada uno se le asigna un espacio amplio y con límites bien definidos, y se les entrega una bandera. Se debe robar la bandera del equipo contrario y proteger la propia. Quien entre en el espacio del contrario puede ser atrapado y queda fuera del juego.	
30 MIN.		Predeportivos — CALENTAMIENTO	Filas locas. El juego consiste en que la fila se desplaza andando y él último va corriendo rápidamente y se coloca el primero y mantiene la marcha, entonces sale el que se ha quedado último y repite la acción. Se termina cuando el niño que inició el juego el primero vuelva a situarse en esta posición.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ritmo — EJERCICIO 1	Expresión corporal Realizar imitación de animales con diferentes movimientos, hacia diferentes ángulos utilizando objetos. Realizar desplazamientos libres en diferentes direcciones.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico — EJERCICIO 2	Los jugadores, tumbados boca arriba, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible hacía el medio campo, a partir de la señal del silbato del entrenador. Una vez se encuentren con el balón lo deberán chutar lo más rápido y fuerte posible a un cono situado a 10 metros. Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.	
MIN.		EJERCICIO 3		
15 MIN.		JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 vs 5, otorgando estrellas	
5 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	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO Y AUTOCONTROL	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	23 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto y sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-81

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	La red Todos los participantes, menos uno, se ubican en uno de los extremos de un espacio previamente delimitado. En el medio se coloca un niño que intentará capturar a quienes pretenden llegar al otro lado. Si los atrapa, deberán unirse a él y formar una red que seguirá atrapando quienes intenten pasar al otro extremo. Gana el último en ser capturado.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	A la señal deberán desplazarse hasta el extremo contrario. De esta manera todos los niños se cruzarán en el centro, tratando de esquivar al resto de sus compañeros. Debemos advertirles para evitar riesgos de accidentes que hay que tratar de no chocarse. Para ello le daremos la consigna de que el que se toque con otro suma un punto. Gana el niño y el equipo que menos puntos obtenga	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ritmo	EJERCICIO 1	Caminar alrededor de objetos colocados en el piso.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

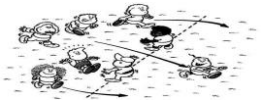
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO Y AUTOCONTROL	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	25 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto y sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-82

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	La red Todos los participantes, menos uno, se ubican en uno de los extremos de un espacio previamente delimitado. En el medio se coloca un niño que intentará capturar a quienes pretenden llegar al otro lado. Si los atrapa, deberán unirse a él y formar una red que seguirá atrapando quienes intenten pasar al otro extremo. Gana el último en ser capturado.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	A la señal deberán desplazarse hasta el extremo contrario. De esta manera todos los niños se cruzarán en el centro, tratando de esquivar al resto de sus compañeros. Debemos advertirles para evitar riesgos de accidentes que hay que tratar de no chocarse. Para ello le daremos la consigna de que el que se toque con otro suma un punto. Gana el niño y el equipo que menos puntos obtenga	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ritmo	EJERCICIO 1	Caminar alrededor de objetos colocados en el piso.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

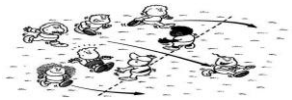
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO Y AUTOCONTROL	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	27 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto y sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-83

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	La red Todos los participantes, menos uno, se ubican en uno de los extremos de un espacio previamente delimitado. En el medio se coloca un niño que intentará capturar a quienes pretenden llegar al otro lado. Si los atrapa, deberán unirse a él y formar una red que seguirá atrapando quienes intenten pasar al otro extremo. Gana el último en ser capturado.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	A la señal deberán desplazarse hasta el extremo contrario. De esta manera todos los niños se cruzarán en el centro, tratando de esquivar al resto de sus compañeros. Debemos advertirles para evitar riesgos de accidentes que hay que tratar de no chocarse. Para ello le daremos la consigna de que el que se toque con otro suma un punto. Gana el niño y el equipo que menos puntos obtenga	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ritmo	EJERCICIO 1	Caminar alrededor de objetos colocados en el piso.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

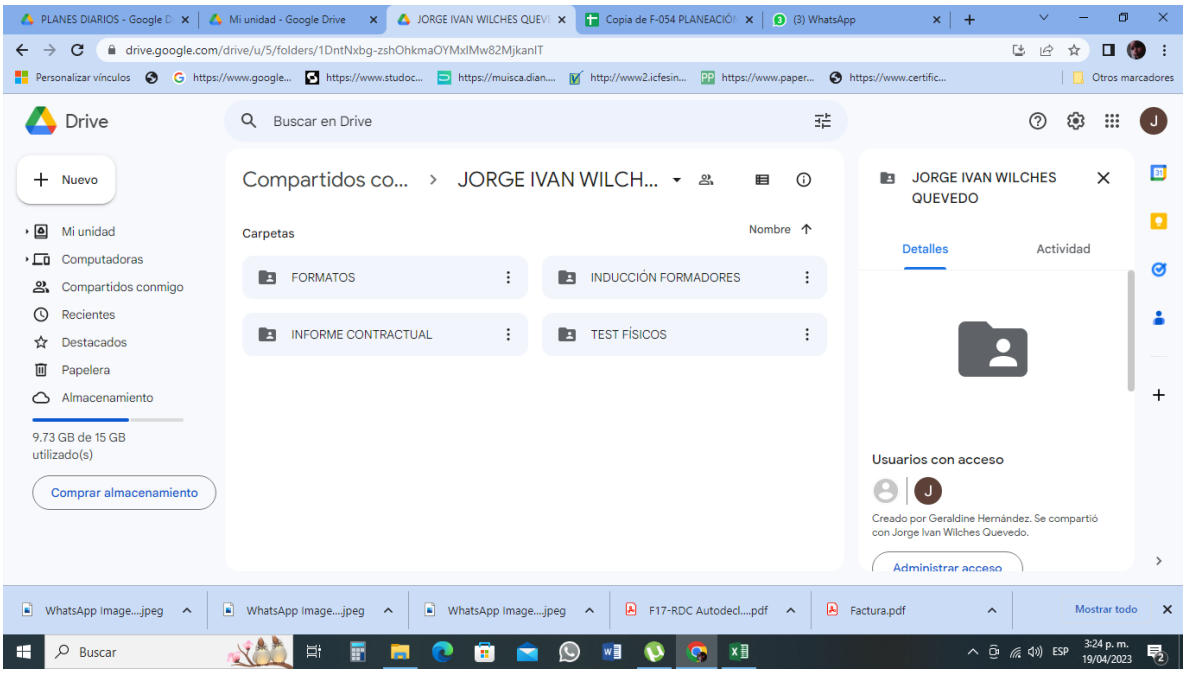
OBSERVACIONES:

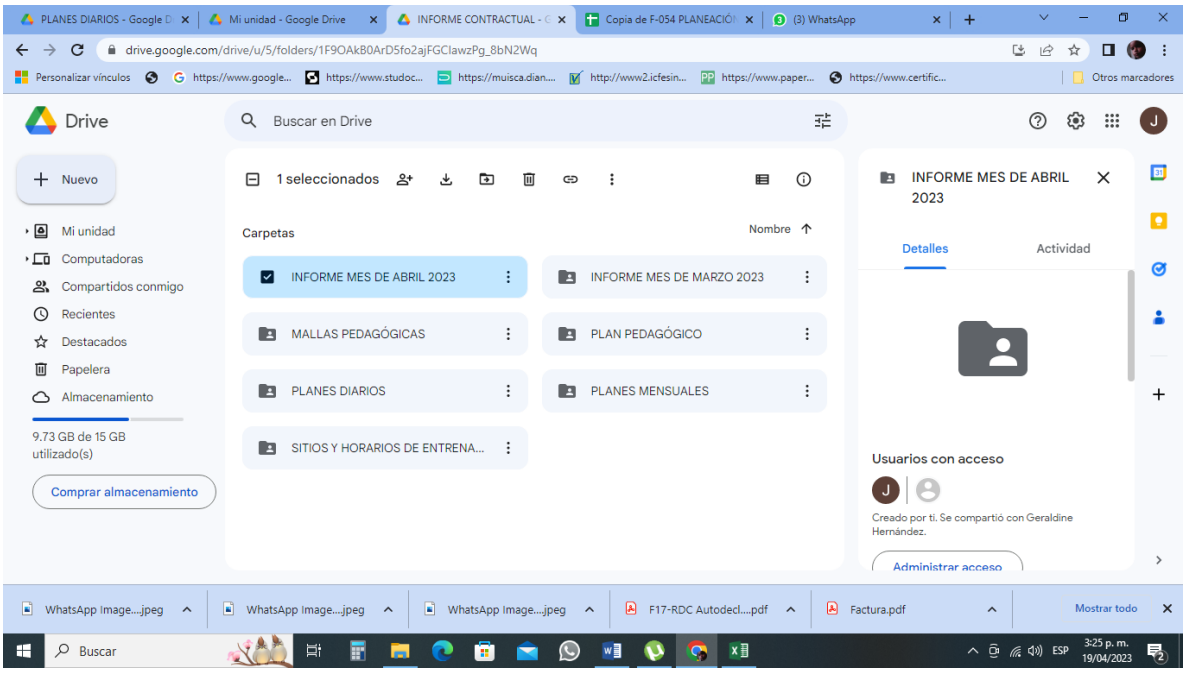
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO Y AUTOCONTROL	FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES
MUNICIPIO	APULO	FECHA	30 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto y sana convivencia a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-84

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	La red Todos los participantes, menos uno, se ubican en uno de los extremos de un espacio previamente delimitado. En el medio se coloca un niño que intentará capturar a quienes pretenden llegar al otro lado. Si los atrapa, deberán unirse a él y formar una red que seguirá atrapando quienes intenten pasar al otro extremo. Gana el último en ser capturado.	
30 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	A la señal deberán desplazarse hasta el extremo contrario. De esta manera todos los niños se cruzarán en el centro, tratando de esquivar al resto de sus compañeros. Debemos advertirles para evitar riesgos de accidentes que hay que tratar de no chocarse. Para ello le daremos la consigna de que el que se toque con otro suma un punto. Gana el niño y el equipo que menos puntos obtenga	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ritmo	EJERCICIO 1	Caminar alrededor de objetos colocados en el piso.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3		
15 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 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
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	El estudiante debe saludar a los compañeros con el nombre propio, el poner sobrenombre tendra una consecuencia y es recoger los implementos deportivos utilizados durante la jornada de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:


PLANES DIARIOS - Google D
Mi unidad - Google Drive
JORGE IVAN WILCHES QUEV
Copia de F-054 PLANEACIÓN
(3) WhatsApp
drive.google.com/drive/u/5/folders/1DntNxbg-zshOhkmaOYMxIMw82MjkanIT
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Mi unidad
Computadoras
Compartidos conmigo
Recientes
Destacados
Papelera
Almacenamiento
9.73 GB de 15 GB utilizado(s)
Comprar almacenamiento
Compartidos co...
JORGE IVAN WILCH...
Carpetas
Nombre
FORMATOS
INDUCCIÓN FORMADORES
INFORME CONTRACTUAL
TEST FÍSICOS
JORGE IVAN WILCHES QUEVEDO
Detalles
Actividad
Usuarios con acceso
Creado por Geraldine Hernández. Se compartió con Jorge Ivan Wilches Quevedo.
Administrar acceso
WhatsApp Image....jpeg
WhatsApp Image....jpeg
WhatsApp Image....jpeg
F17-RDC Autodecl....pdf
Factura.pdf
Mostrar todo
Buscar
ESP
3:24 p. m.
19/04/2023


PLANES DIARIOS - Google D
Mi unidad - Google Drive
INFORME CONTRACTUAL - C
Copia de F-054 PLANEACIÓN
(3) WhatsApp
drive.google.com/drive/u/5/folders/1F9OAkB0ArD5fo2ajFGClawzPg_8bN2Wq
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
1 seleccionados
Mi unidad
Computadoras
Compartidos conmigo
Recientes
Destacados
Papelera
Almacenamiento
9.73 GB de 15 GB utilizado(s)
Comprar almacenamiento
Carpetas
Nombre
INFORME MES DE ABRIL 2023
INFORME MES DE MARZO 2023
MALLAS PEDAGÓGICAS
PLAN PEDAGÓGICO
PLANES DIARIOS
PLANES MENSUALES
SITIOS Y HORARIOS DE ENTRENA...
INFORME MES DE ABRIL 2023
Detalles
Actividad
Usuarios con acceso
Creado por ti. Se compartió con Geraldine Hernández.
Administrar acceso
WhatsApp Image....jpeg
WhatsApp Image....jpeg
WhatsApp Image....jpeg
F17-RDC Autodecl....pdf
Factura.pdf
Mostrar todo
Buscar
ESP
3:25 p. m.
19/04/2023

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES SEPTIEMBRE				**MUNICIPIO:**	**APULO**	
LUGAR: NARANJAL - LA VEGA				**HORARIO DE PRACTICA**	**LUN - MIER - VIER**	
					NIVEL	
				INICIACIÓN 08:00 am - 09:30 am / 02:00 pm - 04:00 pm	**FUNDAMENTACIÒN 09:30 am -11:00 am / 04:00 pm - 07:00 pm**	
DESARROLLO MENSUAL				**6 A 8 AÑOS**	**9 A 12 AÑOS**	**13- 17 AÑOS**
DESARROLLO MENSUAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	CONFIANZA			
			RESPONSABILIDAD			
			COMPAÑERISMO			
			RESILENCIA			
			COOPERACION			
			AMISTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA			
			PUNTUACION			
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	**INICIO**	INTRODUCCION			
			MOVILIDAD ARTICULAR			
			CALENTAMIENTO			
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO			
			RITMO			
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION			
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD			
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE			
			REMATE			
			CONDUCCION			
			DRIBLING			
		ELEMENTOS TACTÍCOS				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			

FIRMA FORMADOR: JORGE IVAN WILCHES QUEVEDO

#DeporteQueProgresa

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

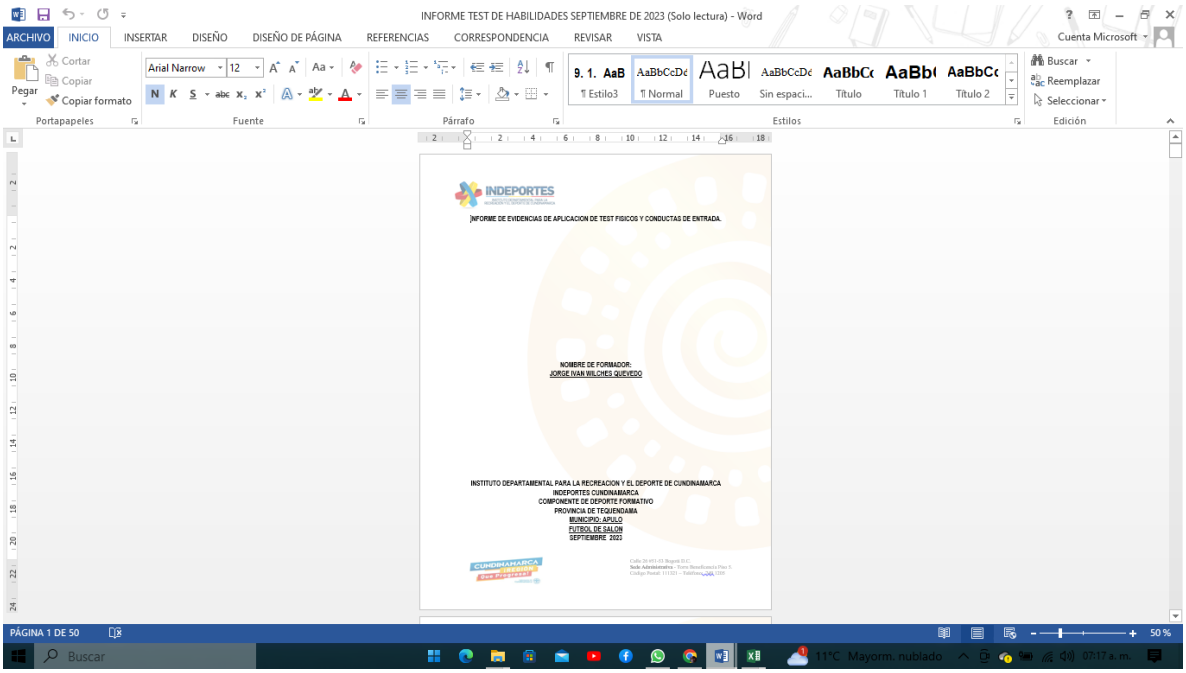
INDEPORTES CUNDINAMARCA

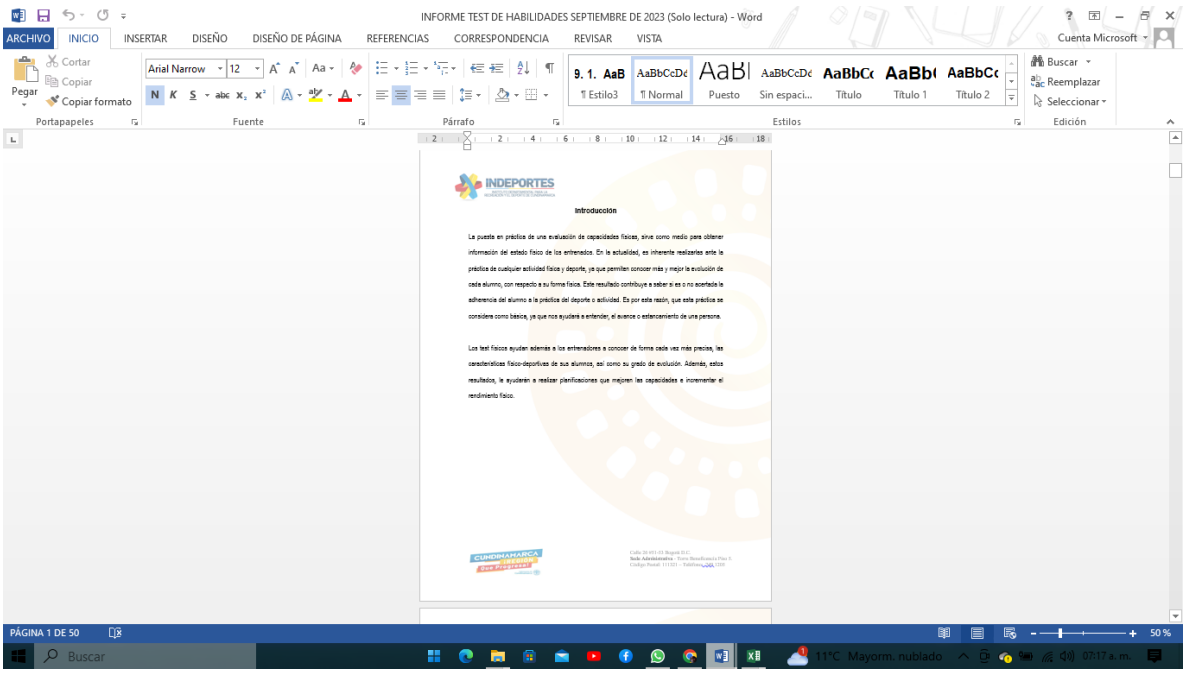
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES OCTUBRE				**MUNICIPIO:**	**APULO**	
LUGAR: NARANJAL - LA VEGA				**HORARIO DE PRACTICA:**	**LUN - MIER - VIER**	
DESARROLLO MENSUAL				**NIVEL**		
				INICIACIÓN 08:00 am - 09:30 am / 02:00 pm - 04:00 pm	**FUNDAMENTACIÒN 09:30 am -11:00 am / 04:00 pm - 07:00 pm**	
				6 A 8 AÑOS	**9 A 12 AÑOS**	**13- 17 AÑOS**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	CONFIANZA			
			RESPONSABILIDAD			
			COMPAÑERISMO			
			RESILENCIA			
			COOPERACION			
			AMISTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA			
			PUNTUACION			
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION			
			MOVILIDAD ARTICULAR			
			CALENTAMIENTO			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			
			RITMO			
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION			
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD			
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE			
			REMATE			
			CONDUCCION			
			DRIBLING			
		ELEMENTOS TACTÍCOS				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			

FIRMA FORMADOR: JORGE IVAN WILCHES QUEVEDO


INFORME TEST DE HABILIDADES SEPTIEMBRE DE 2023 (Solo lectura) - Word
INDEPORTES
INFORME DE EVIDENCIAS DE APLICACION DE TEST FISICOS Y CONDUCTAS DE ENTRADA.
NOMBRE DE FORMADOR:
JORGE IVAN WILCHES QUEVEDO
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
COMPONENTE DE DEPORTE FORMATIVO
PROVINCIA DE TEQUENDAMA
MUNICIPIO: APULO
FUTBOL DE SALON
SEPTIEMBRE 2023
PÁGINA 1 DE 50


INFORME TEST DE HABILIDADES SEPTIEMBRE DE 2023 (Solo lectura) - Word
INDEPORTES
Introducción
La puesta en práctica de una evaluación de capacidades físicas, sirve como medio para obtener información del estado físico de los entrenados. En la actualidad, es inherente realizarles ante la práctica de cualquier actividad física y deporte, ya que permiten conocer más y mejor la evolución de cada alumno, con respecto a su forma física. Este resultado contribuye a saber si es o no acertada la adherencia del alumno a la práctica del deporte o actividad. Es por esta razón, que esta práctica se considera como básica, ya que nos ayudará a entender, el avance o estancamiento de una persona.
Los test físicos ayudan además a los entrenadores a conocer de forma cada vez más precisa, las características físico-deportivas de sus alumnos, así como su grado de evolución. Además, estos resultados, le ayudarán a realizar planificaciones que mejoren las capacidades e incrementar el rendimiento físico.
PÁGINA 1 DE 50

INFORME TEST DE HABILIDADES SEPTIEMBRE DE 2023 (Solo lectura) - Word

INDEPORTES

1. TEST DEPORTIVOS
GRUPO POBLACIONAL: De 6 a 8 años

1.1. Test índice de masa corporal

a. Componentes de la prueba:
- Peso corporal

Posición: El evaluado se colocara en el centro de la báscula en posición estender erecta y de espalda y de frente al registro de la medida, sin que el cuerpo este en contacto con nada que tenga alrededor.
Instrumento: Bascula



- Estatura:

Sigue estos pasos:

Quítele al niño los zapatos, la ropa pesada, los adornos del pelo y retire cualquier pelo suelto que interfiere con la medición.

Tómele la medida de la estatura cuando este en un piso que no tenga alfombra y contra una superficie plana como una pared sin molduras.

Dígale al niño que se pare con los pies planos, juntos y contra la pared. Asegúrese de que

CUNDINAMARCA

PÁGINA 4 DE 50

50 %

INFORME TEST DE HABILIDADES SEPTIEMBRE DE 2023 (Solo lectura) - Word

INDEPORTES



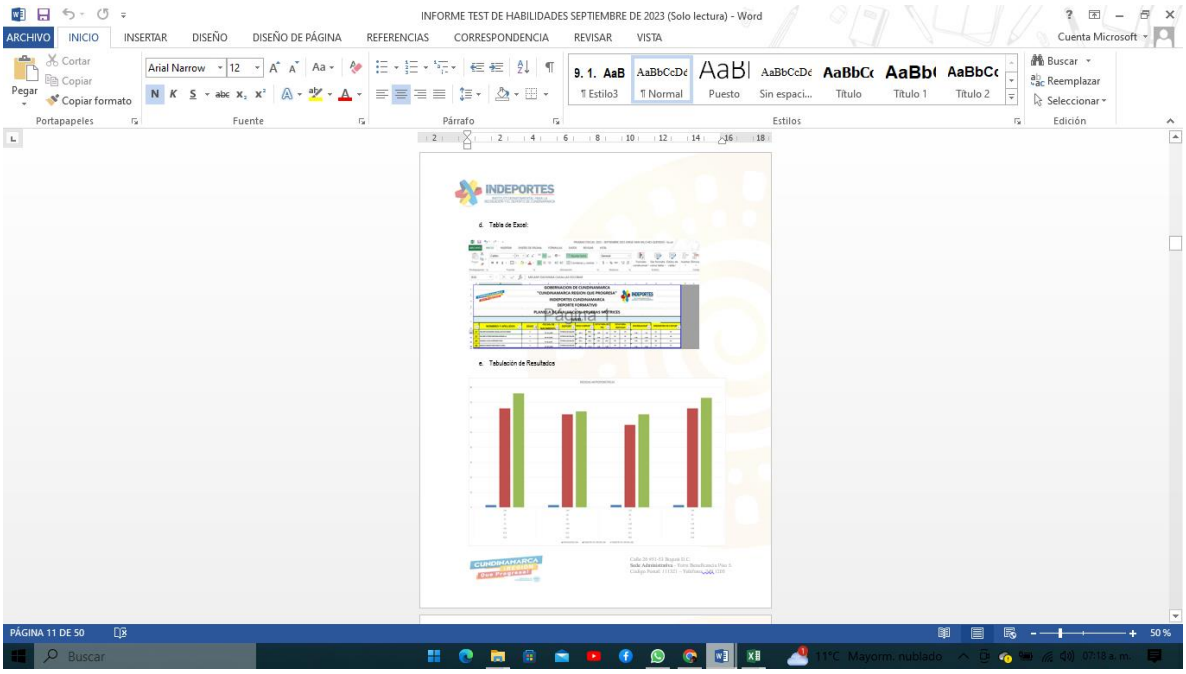
- Envergadura

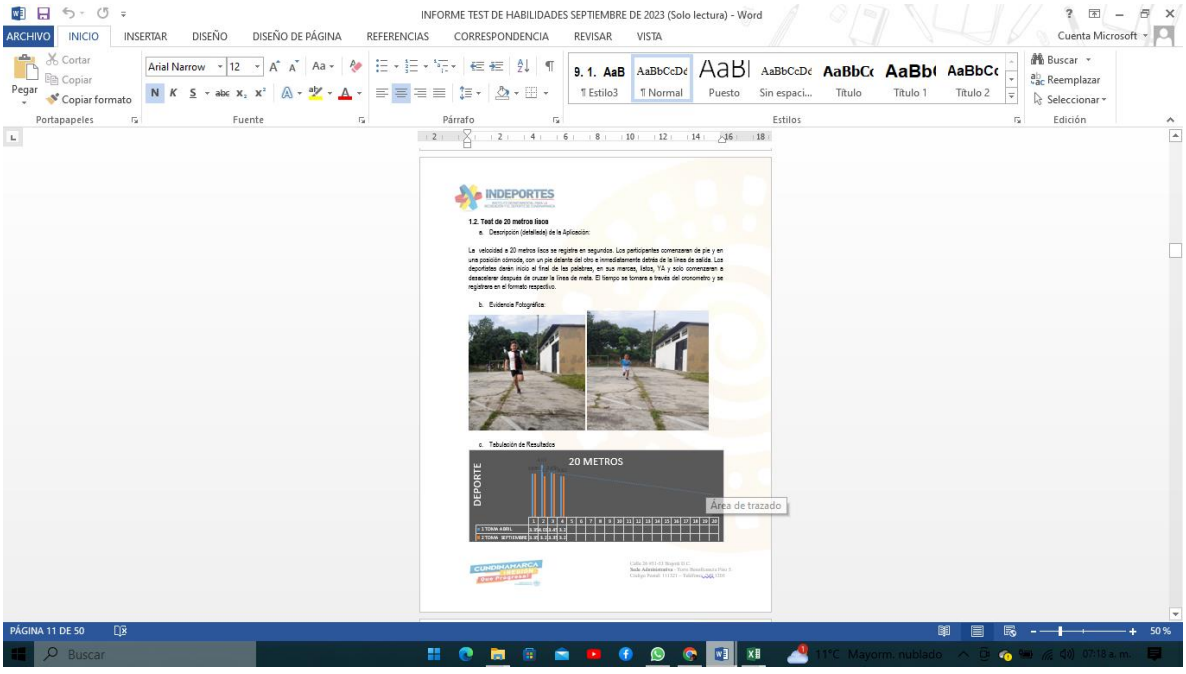


CUNDINAMARCA

PÁGINA 4 DE 50

50 %


INFORME TEST DE HABILIDADES SEPTIEMBRE DE 2023 (Solo lectura) - Word
INDEPORTES
d. Tabla de Excel:
e. Tabulación de Resultados
PÁGINA 11 DE 50
50 %


INFORME TEST DE HABILIDADES SEPTIEMBRE DE 2023 (Solo lectura) - Word
INDEPORTES
1.2. Test de 20 metros lisos
a. Descripción (detallada) de la Aplicación:
b. Evidencia Fotográfica:
c. Tabulación de Resultados
20 METROS
DEPORTE
Área de trazado
PÁGINA 11 DE 50
50 %

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DE CULTURA, TURISMO, RECREACION Y DEPORTE DE APULO CUNDINAMARCA
NIT 900348192-5

EL SUSCRITO DIRECTOR DEL INSTITUTO DE CULTURA, TURISMO, RECREACION Y DEPORTE DE APULO CUNDINAMARCA

CERTIFICA:

Que el señor **JORGE IVAN WILCHES QUEVEDO,** identificado con C.C. N.º 1.072.960.999 expedida en Anapoima Cund, presto sus servicios como PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR EN EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FISICA CON ENFASIS EN CLASES GRUPALES Y BUEN APROVECHAMIENTO DE LOS DIFERENTES MOVILIARIOS RECREATIVOS UBICADOS AL AIRE LIBRE EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO “CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA”, PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA, según contratación Indeportes Cundinamarca**,** durante el periodo comprendido del 01 de septiembre al 30 septiembre del 2023, cumpliendo cabalmente con sus obligaciones.

Se expide esta solicitud a los treinta (30) días del mes de septiembre de 2023.

Cordialmente,

OSCAR LEONARDO MAHECHA GODOY
Director Ejecutivo del I.C.T.R.D.

[redacted]

INFORME FESTIVAL MUNICIPAL 2023 MUNICIPIO DE APULO

FORMADORES:

JORGE IVAN WILCHES QUEVEDO
YUDY FERNANDA LOZANO TEUTA
ANDRES ROGELIO MORENO LOPEZ
MIGUEL EDUARDO GRANADOS MANCERA
JOSE JOAQUIN ROA
ERWIN ESPINOSA MORENO
YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA
JIMMY RODRIGUEZ

GESTORA TEQUENDAMA:

GERALDINE HERNANDEZ

INDEPORTES CUNDINAMARCA
FESTIVAL MUNICIPIO DE APULO

[redacted]

[redacted]

1. INTRODUCCIÓN.

Se realiza este festival, con el fin de incentivar los procesos llevados a cabo en el desarrollo de las actividades deportivas, implementadas por los instructores de las escuelas de formación del municipio de Apulo, por parte de los formadores deportivos de Indeportes Cundinamarca, a través de diversas actividades lúdico deportivas y pres deportivas, se busca la recreación y actividad física, con estímulos de distintas disciplinas deportivas y juegos, en los cuales participan activamente los diferentes niños, niñas y jóvenes pertenecientes a cada una de las escuelas de formación en las cuales encontramos, la escuela de formación de futbol de salón, escuela de formación de ciclismo, escuela de formación de baloncesto y la escuela de formación de voleibol. Se realiza la intervención de los distintos formadores implementando actividades recreativas y como se nombra anteriormente, algunas que incluyen la parte deportiva de algunas de las escuelas de formación en general, para el desarrollo coordinativo y de trabajo en equipo de todos los partícipes en el Festival Municipal de Deporte Formativo del municipio de Apulo Cundinamarca.

[redacted]

[redacted]

3. INFORMACIÒN GENERAL

FECHA: 08 de septiembre de 2023

HORA: 8:00 am

LUGAR DE REALIZACIÓN: Estadio Municipal Municipio de Apulo

POBLACIÓN ATENDIDA: 197 niños, niñas y jóvenes

ESCUELAS PARTICIPANTES: escuela de formación de voleibol, escuela de formación de futbol de salón, escuela de formación de ciclismo y la escuela de formación de baloncesto.

[redacted]

[redacted]

5. EVIDENCIAS

En el desarrollo de las actividades propuestas para el Festival Municipal de Deporte Formativo se obtiene el registro fotográfico para evidenciar el trabajo realizado.

- Foto de la población:



- Foto del grupo de trabajo:



[redacted]

INDEPORTES

REGISTRO DE ENTREGA DE ELEMENTOS
DESARROLLO DE FESTIVALES DEPORTIVO FORMATIVO Y ESCOLAR 2023

NOMBRE QUIEN ENTREGA: ALEJANDRA (ALLEJO) DISCIPLINA 6-8

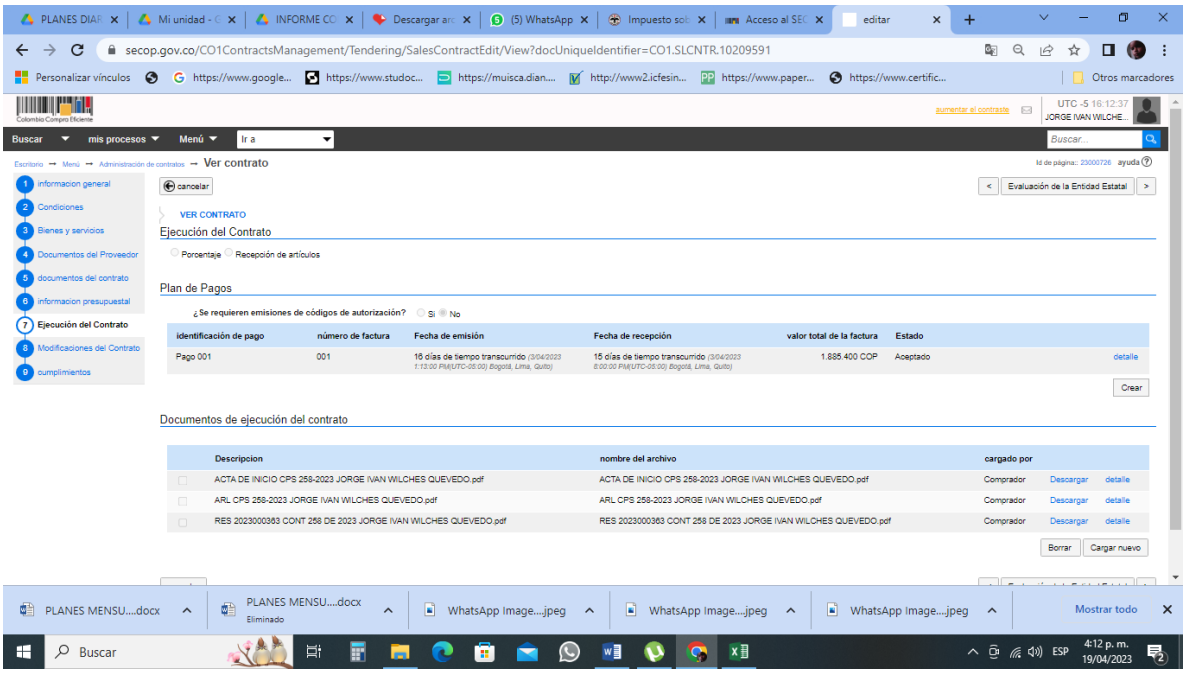
MUNICIPIO APULO CARGO: FORMADOR FECHA: 8 SEPTIEMBRE TELEFONO: 3213266228

	NOMBRES	TELEFONO	IDENTIFICACIÓN	ELEMENTO RECIBIDO	CANTIDAD	FIRMA
1	Juan Fonseca	3113427169		REFRIGEROS	1	Juan fonseca
2	Sara Valeri	3173036761		REFRIGEROS	1	Sara Valeri
3	Nathali Avila	1233210085	1073621123	REFRIGEROS	1	Nathali Avila
4	Samuel velasquez	1123099231	1073630335	REFRIGEROS	1	Samuel
5	Mariana Sanchez	3015456361	1069833305	REFRIGEROS	1	Mariana
6	Melany Montaño	3017168201	1069944446	REFRIGEROS	1	Melany
7	Emilia Conecha	3126749508		REFRIGEROS	1	Emili
8	Yuli Daza	3012223546		REFRIGEROS	1	Daza
9	Juana Ochoa	3044894961069300		REFRIGEROS	1	Juana
10	Helen Escobar			REFRIGEROS	2	Helen
11	Linda Cabrera			REFRIGEROS	1	Linda
12	Maribel Cancino	3113163088		REFRIGEROS	1	Maribel
13	Linda Sandra	3106662020		REFRIGEROS	1	Linda Sandra
14	Ana Cancino	3135126396		REFRIGEROS	1	
15	Juan Pablo Fonseca	3013162681		REFRIGEROS	1	Juan Fonseca
16	[illegible]	3214207616	1013	REFRIGEROS	2	[illegible]
17	[illegible]	3134[illegible]		REFRIGEROS	1	[illegible]
18	[illegible]	[illegible]		REFRIGEROS	1	[illegible]
19	[illegible]	3009[illegible]		REFRIGEROS	1	[illegible]
20	Miguel Ángel Buendía Montaño	3107348316	1073623210	REFRIGEROS	1	[illegible]



- Fotos momentos de ejecución:

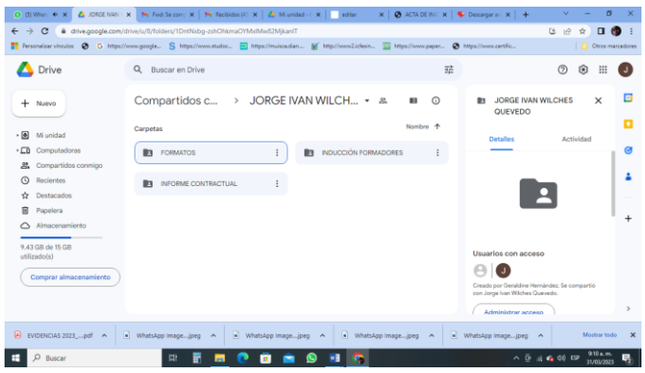
FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA MANEJO REUNIONES Y APOYO	
FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES QUEVEDO
DEPORTE	FUTBOL DE SALON
MUNICIPIO	APULO
NIVEL	INICIACION – FUNDAMENTACION-
SITIO DE ENTRENAMIENTO	VEREDA NARANJAL – LA VEGA
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
 **CAPACITACION -**	 **PUNTO VIVE DIGITAL - MUNICIPIO DE LA MESA -CUNDINAMARCA**

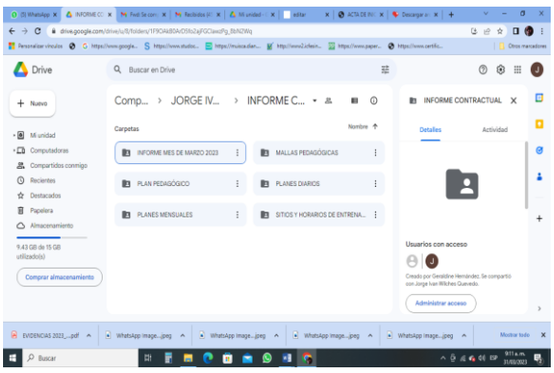

secop.gov.co/CO1ContractsManagement/Tendering/SalesContractEdit/View?docUniqueIdentifier=CO1.SLCNTR.10209591
Buscar
mis procesos
Menú
Ir a
Ver contrato
1 informacion general
2 Condiciones
3 Bienes y servicios
4 Documentos del Proveedor
5 documentos del contrato
6 informacion presupuestal
7 Ejecución del Contrato
8 Modificaciones del Contrato
9 cumplimientos
cancelar
Evaluación de la Entidad Estatal
VER CONTRATO
Ejecución del Contrato
Porcentaje
Recepción de artículos
Plan de Pagos
¿Se requieren emisiones de códigos de autorización?
Si
No
identificación de pago
número de factura
Fecha de emisión
Fecha de recepción
valor total de la factura
Estado
Pago 001
001
16 días de tiempo transcurrido
15 días de tiempo transcurrido
1.885.400 COP
Aceptado
detalle
Crear
Documentos de ejecución del contrato
Descripcion
nombre del archivo
cargado por
ACTA DE INICIO CPS 258-2023 JORGE IVAN WILCHES QUEVEDO.pdf
ARL CPS 258-2023 JORGE IVAN WILCHES QUEVEDO.pdf
RES 2023000363 CONT 258 DE 2023 JORGE IVAN WILCHES QUEVEDO.pdf
Comprador
Descargar
detalle
Borrar
Cargar nuevo
PLANES MENSU....docx
WhatsApp Image....jpeg
Mostrar todo
Buscar
ESP
4:12 p. m.
19/04/2023

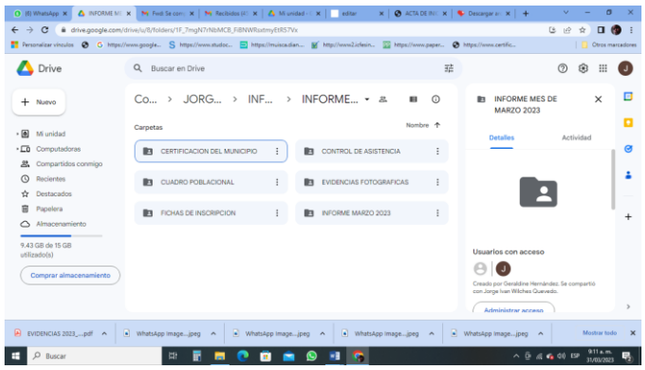
FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA MANEJO DRIVE Y CARPETAS

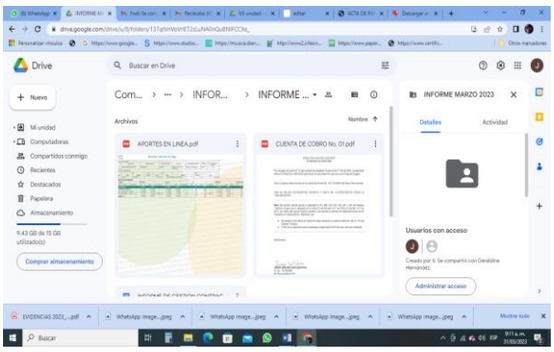
FORMADOR	JORGE IVAN WILCHES QUEVEDO
DEPORTE	FUTBOL DE SALON
MUNICIPIO	APULO
NIVEL	INICIACION – FUNDAMENTACION-
SITIO DE ENTRENAMIENTO	VEREDA NARANJAL – LA VEGA

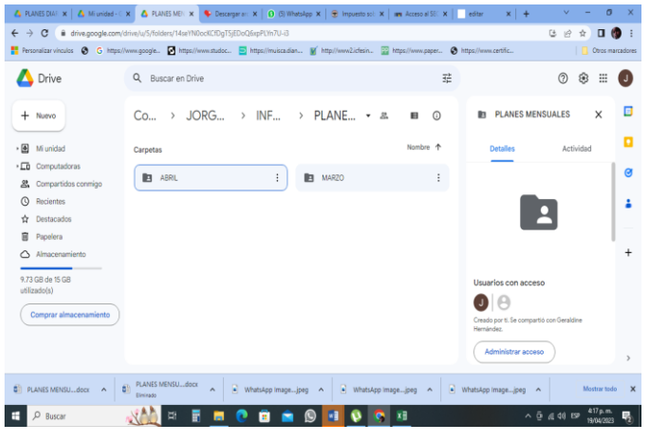
EVIDENCIA FOTOGRAFICA

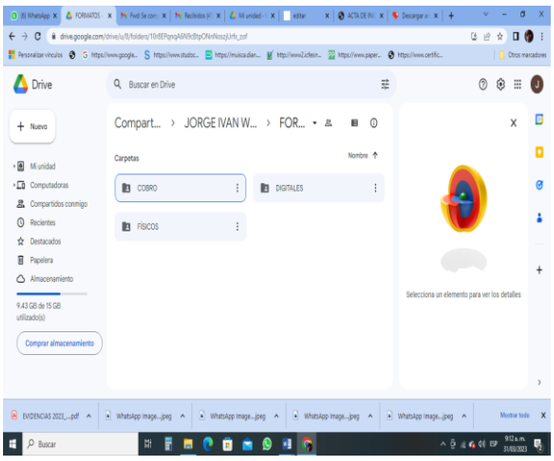




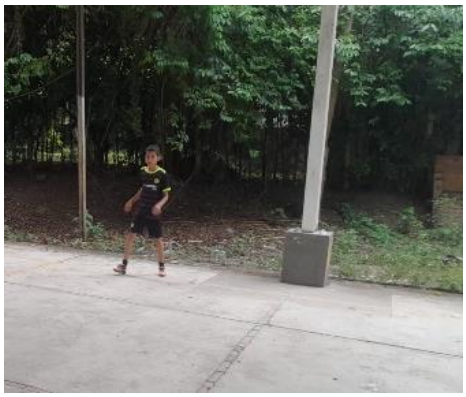








ACTIVIDADES	
	
FECHA Y LUGAR: Vereda Naranjal - 05 DE SEPTIEMBRE DE 2023	**FECHA Y LUGAR: Vereda Naranjal 07 DE SEPTIEMBRE DE 2023**
	
FECHA Y LUGAR: Vereda Naranjal - 12 DE SEPTIEMBRE DE 2023	**FECHA Y LUGAR: Vereda Naranjal – 14 DE SEPTIEMBRE DE 2023**

ACTIVIDADES	
	
FECHA Y LUGAR: Vereda La Vega - 17 DE SEPTIEMBRE DE 2023	**FECHA Y LUGAR: Vereda La Vega 19 DE SEPTIEMBRE DE 2023**
	
FECHA Y LUGAR: Vereda La Vega -23 DE SEPTIEMBRE DE 2023	**FECHA Y LUGAR: Vereda La Vega 26 DE SEPTIEMBRE DE 2023**