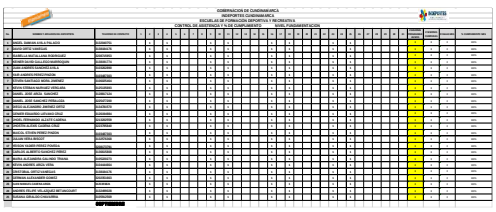
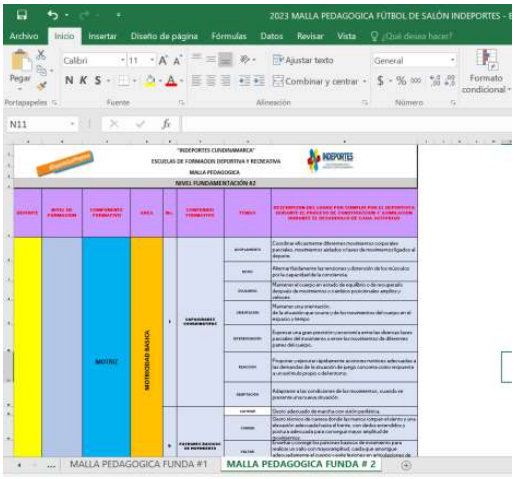
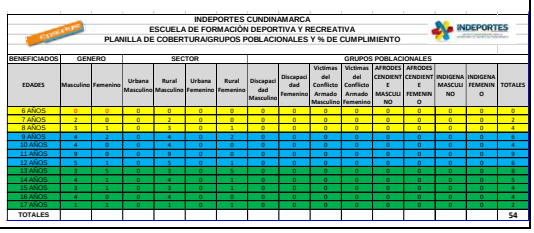
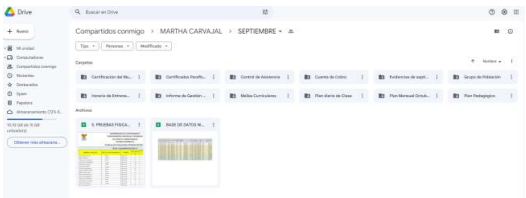
INFORME EVIDENCIAS No. 07 MES DE SEPTIEMBRE / 2023 **CONTRATO No. 191 de 2023**			
Nombre del contratista	MARTHA LILIANA CARVAJAL HOYOS		
Número de identificación	24.716.882	**Tipo de documento**	CEDULA DE CIUDADANÍA
Período informado	01/09/2023 – 30/09/2023	**N° de Registro Presupuestal**	RES- 2023000268
OBJETO DEL CONTRATO: PRESTACIÓN SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES - CUNDINAMARCA			

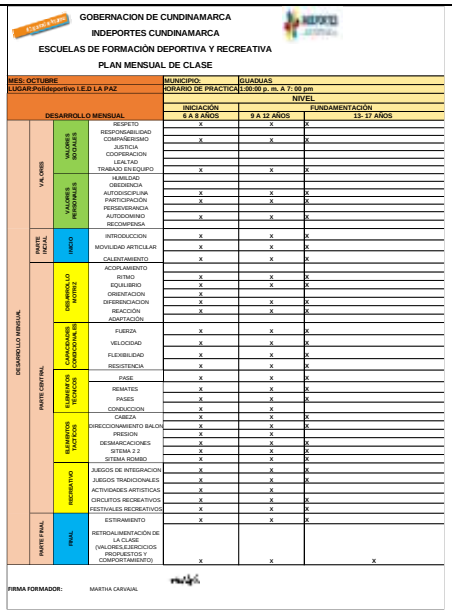
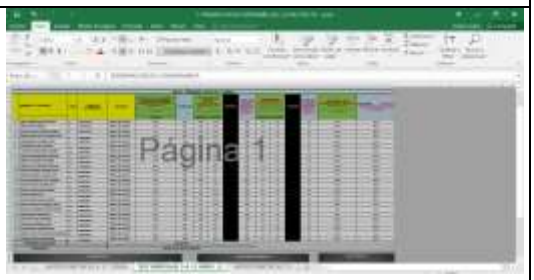
Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:**
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de **iniciación, fundamentación**, en el 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.	**ESCUELA DE FORMACIÓN FÚTBOL DE SALÓN CORREGIMIENTO LA PAZ**  CAMBIAR **Anexo actividad N° 1**
2. Realizar la inscripción, y registro de asistencia de los beneficiarios que participan en la escuela de formación, por cada una de las sesiones máximo (24h) después de ejecutadas las mismas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad .	 **Anexo actividad N° 2**
3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes	

Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	  **Anexo actividad N° 3**
4. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 Anexo actividad No 04
5. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados	**PANTALLAZO FORMATO CUADRO DE COBERTURA SEPTIEMBRE** 

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

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODES CENDIENTE MASCULINO	AFRODES CENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7 AÑOS	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
8 AÑOS	3	1	0	3	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	4
9 AÑOS	4	2	0	4	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	6
10 AÑOS	4	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
11 AÑOS	9	0	0	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9
12 AÑOS	5	1	0	5	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	6
13 AÑOS	3	5	0	3	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	8
14 AÑOS	4	1	0	4	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	5
15 AÑOS	3	1	0	3	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	4
16 AÑOS	4	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
17 AÑOS	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2
TOTALES															54

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.	**Anexo actividad No 05**
6. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	 Anexo actividad No 06
7. Preparar y ejecutar **9 sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 **sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos . La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	Anexo actividad No 07  GOBERNACION DE CUNDINAMARCA " CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIVO DEPORTE: FUTBOL DE SALON — VALOR: AUTODISCIPLINA — FORMADOR: MARTHA CARVAJAL MUNICIPIO: GUADUAS — FECHA: 14/10/2023 — NIVEL: INICIACION OBJETIVO: RETOMAR TRABAJO DE FUTBOL DE SALÓN CON EJERCICIOS BÁSICOS CON BALÓN — SESION: 4 TIEMPO | FASE | TEMATICA | CONTENIDOS | EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN) 10 MIN. — FASE INICIAL — introduccion dinamica reflexion — SENSIBILIZACION 15 MIN. — FASE INICIAL — Predeportivos — CALENTAMIENTO 15 MIN. — FASE CENTRAL — conduccion — EJERCICIO 1 15 MIN. — FASE CENTRAL — pases por parejas variando la distancia — EJERCICIO 2 20 MIN. — FASE CENTRAL — espacio reducido — EJERCICIO 3 20 MIN. — FASE CENTRAL — partidos cortos — JUEGO 15 MIN. — FASE FINAL — VUELTA A LA CALMA — ESTIRAMIENTO Y REFLEXION — RETO PROXIMA SESION FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION OBSERVACIONES:
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.	 Drive — Compartidos conmigo › MARTHA CARVAJAL › SEPTIEMBRE

	Anexo actividad No 08
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.	 GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE MES: OCTUBRE — MUNICIPIO: GUADUAS LUGAR:Polideportivo I.E.D LA PAZ — HORARIO DE PRACTICA: 5:00:00 p. m. A 7: 00 pm DESARROLLO MENSUAL — NIVEL: INICIACIÓN 6 A 8 AÑOS; FUNDAMENTACIÓN 9 A 12 AÑOS; 13- 17 AÑOS VALORES SOCIALES: RESPETO x x x; RESPONSABILIDAD; COMPAÑERISMO x x x; JUSTICIA; COOPERACION; LEALTAD; TRABAJO EN EQUIPO x x x VALORES PERSONALES: HUMILDAD; OBEDIENCIA; AUTODISCIPLINA x x x; PARTICIPACIÓN x x x; PERSEVERANCIA; AUTODOMINIO; RECOMPENSA x x x PARTE INICIAL — INICIO: INTRODUCCION x x x; MOVILIDAD ARTICULAR x x x; CALENTAMIENTO x x x PARTE CENTRAL — DESARROLLO MOTRIZ: ACOPLAMIENTO; RITMO x x x; EQUILIBRIO x x x; ORIENTACION x; DIFERENCIACION x x x; REACCIÓN x x x; ADAPTACIÓN CAPACIDADES CONDICIONALES: FUERZA x x x; VELOCIDAD x x x; FLEXIBILIDAD x x x; RESISTENCIA x x x ASPECTOS TÉCNICOS: PASE x x x; REMATES x x x; PASES x x x; CONDUCCION x x x ESTRATEGIAS TÁCTICAS: CABEZA x x x; DIRECCIONAMIENTO BALON x x x; PRESION x x x; DESMARCACIONES x x x; SITEMA 2 2 x x x; SITEMA ROMBO x x x RECREATIVO: JUEGOS DE INTEGRACION x x x; JUEGOS TRADICIONALES x x x; ACTIVIDADES ARTISTICAS x x; CIRCUITOS RECREATIVOS x x x; FESTIVALES RECREATIVOS x x x PARTE FINAL — FINAL: ESTIRAMIENTO x x x; RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) x x x FIRMA FORMADOR: MARTHA CARVAJAL Anexo actividad No 09
10. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	 Página 1 Anexo actividad No 10
11. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	 REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA MUNICIPIO DE GUADUAS Página 1 de 1 EL SUSCRITO DIRECTOR OPERATIVO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DEL MUNICIPIO DE GUADUAS CUNDINAMARCA HACE CONSTAR: Que La Lic **MARTHA LILIANA CARVAJAL HOYOS** identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 24.716.882 de la Dorada Caldas, presto sus servicios de APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA" PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA., en el municipio de Guaduas durante el periodo comprendido entre el 01 de septiembre de 2023 al 30 de septiembre de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. La presente se expide a los 30 días del mes de septiembre de 2023 Hernán Mauricio Rodríguez Pérez Director Operativo De Deportes y Recreación. Guaduas Cundinamarca Carrera 5 número 12-04 sur- sede CERES. Guaduas, Cundinamarca Correo: alcaldia@guaduas-cundinamarca.gov.co Teléfonos (571) 846 6100 / (571) 846 6756 Anexo actividad No 11
12. Planear, organizar, dirigir y controlar el desarrollo de los festivales deportivos que se realicen en el Departamento, entregando	Actividad pendiente mientras sale el cronograma para la ejecución de los festivales

	los respectivos informes que se le sean solicitados por la coordinación del programa.	
13	Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 Anexo actividad No 13
14.	Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Durante el mes no se diligenció al área de archivo el formato único de inventario documental teniendo en cuenta que no fue necesario enviarlos o trasladarlos al archivo del instituto.
15.	Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, fechas, condiciones técnicas y/o productos establecidos en las circulares emitidas por Subgerencia Administrativa y Financiera. (socializar con supervisores).	 Anexo actividad No 15
16.	Entregar y mantener actualizado la documentación requerida en medio físico la documentación de las inscripción y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo	

ANEXOS EVIDENCIAS

ANEXO OBLIGACIÓN NO 01



ANEXO OBLIGACIÓN NO 02

INICIACIÓN

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACIÓN

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	ANDRES FELIPE GAITAN ORTIZ	3144896042		1		1					1		1					1		1					1		1							8	8	0	100%
2	JHOAN STIVEN GALLEGO PALOMO	3122841107		1		1					1		1					1		1					1		1							8	8	0	100%
3	LIAN DANIEL TORO RIOS	3228185116		1		1					1		1					1		1					1		1							8	8	0	100%
4	LUCIANA GALLEGO MARROQUIN	3138191774		1		1					1		1					1		1					1		1							8	8	0	100%
5	SAMUEL DAVID JIMENEZ SERNA	3104488571		1		1					1		1					1		1					1		1							8	8	0	100%
6	MIGUEL ANGEL CADENA ARIZA	3125393821		1		1					1		1					1		1					1		1							8	8	0	100%
		SEPTIEMBRE																																			

FUNDAMENTACIÓN # 1

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	ANGEL DAMIAN AVILA PALACIO	3132040751		1		1					1		1					1		1					1		1							8	8	0	100%
2	DAVID ORTIZ VANEGAS	3138184176		1		1					1		1					1		1					1		1							8	8	0	100%
3	ISABELLA MATALLANA RODRIGUEZ	3208715953		1		1					1		1					1		1					1		1							8	8	0	100%
4	KEINER DAVID GALLEGO MARROQUIN	3138191774		1		1					1		1					1		1					1		1							8	8	0	100%
5	JUAN ANDRES SANCHEZ AVILA	3103262890		1		1					1		1					1		1					1		1							8	8	0	100%
6	YAIR ANDRES PEREZ PINZON	3103487303		1		1					1		1					1		1					1		1							8	8	0	100%
7	STIVEN SANTIAGO MORA JIMENEZ	3106025464		1		1					1		1					1		1					1		1							8	8	0	100%
8	KEVIN STEBAN NARVAEZ VERGARA	3125135693		1		1					1		1					1		1					1		1							8	8	0	100%
9	DANIEL JOSE ARIZA SANCHEZ	3128817124		1		1					1		1					1		1					1		1							8	8	0	100%
10	DANIEL JOSE SANCHEZ PEÑALOZA	3225477200		1		1					1		1					1		1					1		1							8	8	0	100%
11	DIEGO ALEJANDRO JIMENEZ ORTIZ	3134781570		1		1					1		1					1		1					1		1							8	8	0	100%
12	GENIER EDUARDO LIEVANO CRUZ	3126194984		1		1					1		1					1		1					1		1							8	8	0	100%
13	JHOEL FERNANDO ALZATE CADENA	3213202559		1		1					1		1					1		1					1		1							8	8	0	100%
14	JHOSTIN ALEXIS CADENA CRUZ	3223795840		1		1					1		1					1		1					1		1							8	8	0	100%
15	MAICOL STIVEN PEREZ PINZON	3103487303		1		1					1		1					1		1					1		1							8	8	0	100%
16	JULIAN VERA BISCOT	3132576368		1		1					1		1					1		1					1		1							8	8	0	100%
17	YEISON YADIER PEREZ POVEDA	3208173791		1		1					1		1					1		1					1		1							8	8	0	100%
18	CARLOS ALBERTO SANCHEZ PEREZ	3136615808		1		1					1		1					1		1					1		1							8	8	0	100%
19	MARIA ALEJANDRA GALINDO TRIANA	3105220273		1		1					1		1					1		1					1		1							8	8	0	100%
20	KEVIN ANDRES ARIZA VERA	3104444664		1		1					1		1					1		1					1		1							8	8	0	100%
21	CRISTOBAL ORTIZ VANEGAS	3138184176		1		1					1		1					1		1					1		1							8	8	0	100%
22	GERMAN ALEXANDER GOMEZ	3202351663		1		1					1		1					1		1					1		1							8	8	0	100%
23	JUAN MANUEL CADENA ARIZA	3125393821		1		1					1		1					1		1					1		1							8	8	0	100%
24	ANDRES FELIPE VELAZQUEZ BETANCOURT	3132499028		1		1					1		1					1		1					1		1							8	8	0	100%
25	SUSANA GIRALDO CHAVARRIA	3105912569		1		1					1		1					1		1					1		1							8	8	0	100%
		SEPTIEMBRE																																			

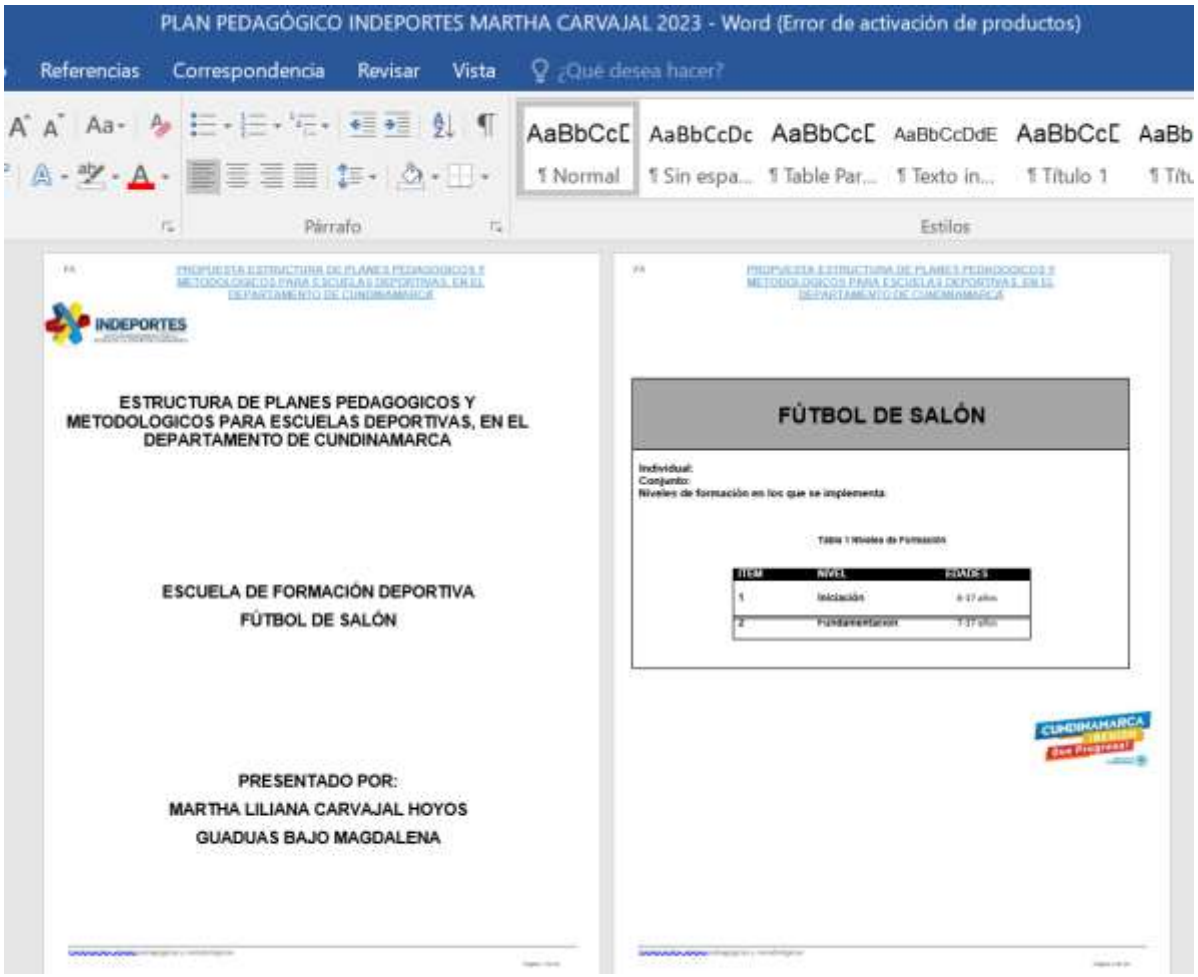
FUNDAMENTACIÓN # 2

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	ANA MARIA VELAZQUEZ VERA	3144573780		1		1					1		1					1		1					1		1							8	8	0	100%
2	JUANA ISABELLA GUZMAN JIMENEZ	3138724285		1		1					1		1					1		1					1		1							8	8	0	100%
3	DANNA SOFIA SANCHEZ AVILA	3103262890		1		1					1		1					1		1					1		1							8	8	0	100%
4	SARETH DANIELA ARIZA CRUZ	3223795840		1		1					1		1					1		1					1		1							8	8	0	100%
5	DEIVI NICOLAS CADENA PEÑALOZA	3103496661		1		1					1		1					1		1					1		1							8	8	0	100%
6	SEBASTIAN MAHECHA MURCIA	3158271372		1		1					1		1					1		1					1		1							8	8	0	100%
7	JORGE LUIS VERA MAHECHA	3162683274		1		1					1		1					1		1					1		1							8	8	0	100%
8	MICHEL SOFIA VELAZQUEZ LEON	3144573780		1		1					1		1					1		1					1		1							8	8	0	100%
9	TALIANA JIMENEZ RAMOS	3112453887		1		1					1		1					1		1					1		1							8	8	0	100%
10	JHON EDINSON RANGEL GUTIERREZ	3123073573		1		1					1		1					1		1					1		1							8	8	0	100%
11	JUAN MANUEL PALACIO OQUENDO	3123362624		1		1					1		1					1		1					1		1							8	8	0	100%
12	STIVEN VELASQUEZ BETANCOURT	3232499028		1		1					1		1					1		1					1		1							8	8	0	100%
13	ANDRES CAMILO JARABA ACUÑA	3208647858		1		1					1		1					1		1					1		1							8	8	0	100%
14	JUAN SEBASTIAN MARTINEZ	3132040751		1		1					1		1					1		1					1		1							8	8	0	100%
15	GUSTAVO ANDRES LOPEZ JARABA	3208647858		1		1					1		1					1		1					1		1							8	8	0	100%
16	DAIJAN FRANCISCO CRUZ JIMENEZ	3143348371		1		1					1		1					1		1					1		1							8	8	0	100%
17	INGLIS TATIANA GALINDO ORTIZ	3219405106		1		1					1		1					1		1					1		1							8	8	0	100%
18	JUAN PABLO RUBIANO BELTRÁN	3219100724		1		1					1		1					1		1					1		1							8	8	0	100%
19	ANDRES FABRICIO HERNANDEZ PALACIO	31193161641		1		1					1		1					1		1					1		1							8	8	0	100%
20	EDWIN ANDRES ALTURO MARROQUIN	3222350588		1		1					1		1					1		1					1		1							8	8	0	100%
21	MICHAELL STEVEN AVILA VERA	3228142268		1		1					1		1					1		1					1		1							8	8	0	100%
22	ZAIRA JULIETH GALINDO ORTIZ	3219405106		1		1					1		1					1		1					1		1							8	8	0	100%
23	KEYNER KALETH VERA ROMERO	3222418099		1		1					1		1					1		1					1		1							8	8	0	100%
		SEPTIEMBRE																																			

ANEXO OBLIGACIÓN NO 03

PLAN PEDAGÓGICO



MALLA PEDAGÓGICA DE INICIACIÓN

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

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
INICIACION	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CAMINAR	Gesto adecuado de marcha con visión periférica.
						CORRER	Gesto técnico de carrera donde las manos rompan el viento y una elevación adecuada hacia el frente, con dedos extendidos y postura adecuada para conseguir mayor amplitud de movimientos.
						SALTAR	Enseñar y corregir los patrones básicos de movimiento para realizar un salto con mayor amplitud, caída que amortigue adecuadamente el cuerpo y evite lesiones en articulaciones de rodilla y tobillo.
						ATRAPAR	Se orienta temporo-espacialmente para atrapar con eficacia el objeto independientemente de su tamaño.
						RODAR	Corregir errores posturales y de técnica junto con un trabajo específico de equilibrio manteniendo un movimiento coordinativo del cuerpo.
					CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES	EQUILIBRIO	Mantener el cuerpo en estado de equilibrio o de recuperarlo después de movimientos o cambios posicionales amplios y veloces.
						RITMO	Alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos por la capacidad de la consciencia.
						ANTICIPACION	Proponer y ejecutar rápidamente acciones motrices adecuadas a las demandas de una posible situación de juego como respuesta a un estímulo propio o del entorno.
						ORIENTACION	Mantener una clara ubicación de la situación que ocurre y de los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo.
						DIFERENCIACION	Expresar una gran precisión y economía entre las diversas fases parciales del movimiento o entre los movimientos de diferentes partes d el cuerpo
				6	CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES	AGILIDAD	Evolucionar lo más rápido y racionalmente posible a una tarea motriz o deportiva.
						DIFERENCIACION MOTRIZ (COORDINACION INTER E INTRAMUSCULAR)	Lograr una coordinación fina de las fases motoras y movimientos parciales individuales manifestada en exactitud y eficiencia del movimiento en su totalidad.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ADAPTACION ANATOMICA	Mejorar el reclutamiento de sus unidades motoras y donde los tendones y ligamentos se adaptan a la tension que se genera tras el esfuerzo.
						FUERZA RESISTENCIA	Prolongar los movimientos que requieran fuerza para ir generando resistencia en los músculos.
						FUERZA MAXIMA	Activar movimientos con mucho esfuerzo en períodos cortos y con repeticiones.
						FUERZA EXPLOSIVA	Practicar la fuerza por medio de saltos y lanzamientos pliometria.
						FUERZA HIPERTROFIA	Realizar ejercicios enfocados en aumentar la masa muscular.
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	Mejorar la resistencia aerobica por medio de trabajos relacionados con al deporte y actividades recreativas.
						ANAEROBICA	Mejorar la resistencia anaeróbica por medio de trabajos relacionados con el deporte y actividades recreativas.
				3	VELOCIDAD	TRASLACION	Capacidad de recorrer un espacio determinado en el menor tiempo posible.
						VELOCIDAD DE REACCIÓN	Capacidad de responder a estímulos externos y realizar movimientos deportivas que permitan ejecutar movimientos rápidos viso-manuales y viso-pedicos.
				4	FLEXIBILIDAD	PASIVA	Fuerzas externas, sin que se contraiga la musculatura de las articulaciones
						ASISTIDA	capacidad para alcanzar grandes escursiones articulares gracias a la
						RESISTIDA	contracción de los músculos implicados mientras una fuerza externa
						NEUROMUSCULAR PROPIOCEPTIVA	movimientos espirales y diagonales, que involucran los diferentes planos del espacio.
						BALISTICA	Movimientos que utilizan inercia para superar los límites externos del rango de movimiento funcional de las articulaciones
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	SUPERFICIES DE CONTACTO	Realiza pases con las diferentes superficies de contacto de manera eficaz.
						LARGO	Mejorar la precisión de pases largos, crear contra ataques efectivos, salir de presión.
						CORTO	Buscar apoyos cercanos para con mejor visio y para realizar cambios de ritmos y movimientos de desmarque.
						PASES DIMÁMICOS	Mejorar la precisión real de juego, trotando y corriendo.
						PASE RASANTE	Pasar el balón tocando el piso para que sea fácil de controlar.
				2	CONTROL	PARADA	Lograr recibir el balón con la planta del pie y dejarlo totalmente quieto.
						SEMIPARADA	Logra recibir el balón y lo deja un poco en movimiento.
						AMORTIGUAMIENTO	Lograr desacelerar un balón aéreo con el objetivo de bajarlo controlado y poderlo poseer en el pie.
						CONTROL ORIENTADO	Lograr recibir el balon y mediante el control orientar el balón para encadenar con la siguiente acción técnico-táctica.
						DESVIACIÓN	cambio de direccion de la trayectoria del balón
				3	REMATE	BALÓN PARADO	Realiza ejecuciones de golpeo del balón con la superficie correcta según la situación.
						BALÓN EN MOVIMIENTO	Desarrollar en el niño-joven la finalización de una jugada ofensiva enviando el balón al arco rival con la
						EMPEINE	Ubicar el cuerpo al lado del balón para impactar el balón con el empeine con fuerza.
						BORDE EXTERNO	Impactar el balón con la parte de afuera del balón en
						BORDE INTERNO	Hacer tiros con la parte de dentro del pie, menos de potencia y más de ubicación.
				4	CONDUCCIÓN	CON PARTE INTERNA PIE	Realizar desplazamientos utilizando la parte interna.
						CON PARTE EXTERNAPIE	Recorrer el terreno de juego y obstáculos usando el pie externo y como superficie de contacto.
						CON PLANTA DE PIE	Controlar el balón como manera de tenencia del mismo y de transporte.
						CON MUSLO	Repetir golpes con el muslo y de esta manera conducir el balón.
						CONDUCCIÓN CON EMPEINE	Llevar el balón con la cara superior del pie y variantes.
				5	TECNICA DEL CABECEO	FRONTAL	Golpear el balón con la frente, efectivos para el ataque y la defensa.
						FRONTAL LATERAL	Usar la frente para golear el balón y pasarlo o arrogarlo a un costado de nuestra posición.
						PARIETAL	Utilizar la parte superior de la cabeza para lanzar el balón con fuerza a un costado de la portería contraria.
						OCCIPITAL	Golpear el balón con la parte de atrás de la cabeza en especial cuando estamos de espaldas a la portería.
						COMBINACIONES	Ejecutar combinaciones de las distintas maneras de cabecear.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	AÑO DE ORIGEN FÚTBOL SALA	Conocer el año en que fue credo el fútbol sala.
						LUGAR DE ORIGEN	Dar a conocer la procedencia del fútbol sala..
						CARACTERÍSTICAS PRICIPALES	Comprender las características principales del futbol sala y que las diferencia de otras modalidades.
						EN CUANTOS PAISES ESTÁ	Conocer en cuantos países se practica esta modalidad deportiva.
						QUIÉN INVENTÓ EL FÚTBOL SALA	Saber el creador del fútbol sala y su razón para crearlo.
				2	REGLAMENTACION	SUPERFICIE DE JUEGO	Conocer las dimensiones de la cancha de juego las máximas y las mínimas.
						EL BALÓN	Tener una idea de las características del balón.
						SAQUES LATERALES	Comprender como se realiza un saque correcto según la reglamentación.
						REGLA DE LOS PORTEROS	Saber la importancia de esta regla puesto que incide el buen manejo de ella en el movimiento de los
						TIEMPO DE JUEGO	Tener conocimiento sobe el tiempo de juego y los tiempos en el desarrollo de juego.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CONOCER SOBRE FÚTBOL SALA	Apropiarse del conocimiento sobre el fútbol sala y sus características.
						ACATAR LAS NORMAS DEL DEPORTE	Obedecer las normar dentro y fuera del terreno de juego.
						APRECIO POR EL FÚTBOL SALA	Querer esta modalidad deportiva como desarrollador de habilidades.
						TENER DISPOSICIÓN PARA LA PRÁCTICA	Contar con una buena actitud para la práctica del fútbol sala.

MALLA PEDAGÓGICA DE FUNDAMENTACIÓN # 1

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

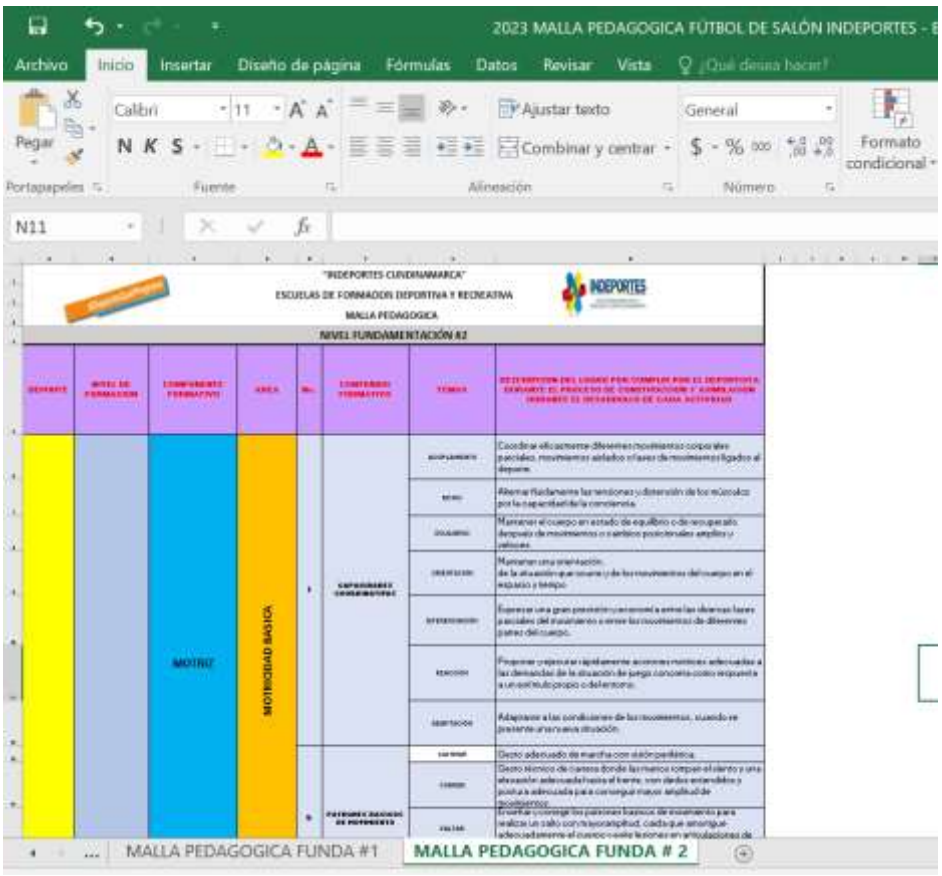
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

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
	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CAMINAR	Gesto adecuado de marcha con visión periférica.
						CORRER	Gesto técnico de carrera donde las manos rompan el viento y una elevación adecuada hacia el frente, con dedos extendidos y relajados y coordinados con el movimiento.
						SALTAR	Elevar y proyectar horizontalmente el movimiento para realizar un salto con mayoramplitud, caida que amortigue
						ATRAPAR	Se orienta temporo-espacialmente para atrapar con eficacia el objeto independientemente de su tamaño.
						RODAR	Corregir errores posturales y de técnica junto con un trabajo específico de equilibrio manteniendo un movimiento
					CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES	EQUILIBRIO	Mantener el cuerpo en estado de equilibrio o de recuperarlo después de movimientos o cambios posicionales amplios y
						RITMO	Alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos por la capacidad de la conciencia.
						ANTICIPACION	Proponer y ejecutar rapidamente acciones motrices adecuadas a las demandas de una posible situación de juego como respuesta a
						ORIENTACION	Mantener una clara ubicación de la situación que ocurre y de los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo.
						DIFERENCIACION	Expresar una gran precisión y economía entre las diversas fases parciales del movimiento o entre los movimientos de diferentes
				6	CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES	AGILIDAD	Evolucionar lo más rápido y racionalmente posible a una tarea motriz o deportiva.
						DIFERENCIACION MOTRIZ (COORDINACION INTER E INTRAMUSCULAR)	Lograr una coordinación fina de las fases motoras y movimientos parciales individuales manifestada en exactud y eficiencia del movimiento en su totalidad.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ADAPTACION ANATOMICA	El músculo se prepara para mejorar el reclutamiento de sus unidades motoras y donde los tendones y ligamentos se adaptan a la tension que se genera tras el esfuerzo.
						FUERZA RESISTENCIA	Prolongar los movimientos que requieran fuerza para ir generando resistencia en los músculos.
						FUERZA MAXIMA	Activar movimientos con mucho esfuerzo en periodos cortos y con repeticiones.
						FUERZA EXPLOSIVA	Practicar la fuerza por medio de saltos y lanzamientos pliometria.
						FUERZA HIPERTROFIA	Realizar ejercicios enfocados en aumentar la masa muscular.
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	Mejorar la resistencia aeróbica por medio de trabajos relacionados con el deporte y actividades recreo-
						ANAEROBICA	Mejorar la resistencia-anaeróbica por medio de trabajos relacionados con el deporte y actividades recreo-deportivas.
				3	VELOCIDAD	TRASLACION	capacidad de recorrer un espacio determinado en el menor tiempo posible.
						VELOCIDAD DE REACCIÓN	Mejorar los trabajos relacionados con el deporte y actividades recreo-deportivas que permitan ejecutar movimientos rápidos
				4	FLEXIBILIDAD	PASIVA	Aprender para estirar grandes secciones articulares bajo la acción de fuerzas externas, sin que se contraiga la musculatura de
						ASISTIDA	Aprender para estirar grandes secciones articulares gracias a la contaccion de los musculos implicados y a la ayuda de otra
						RESISTIDA	Capacidad para alcanzar grandes secciones articulares gracias a la contracción de los músculos implicados mientras una fuerza
						NEUROMUSCULAR PROPIOCEPTIVA	movimientos espirales y diagonales, que involucran los diferentes planos del espacio.
						BALISTICA	Capacidad de realización de un movimiento rápido dentro de los límites externos del rango de movimiento funcional de las
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	SUPERFICIES DE CONTACTO	Realiza pases con las diferentes superficies de contacto de manera eficaz.
						LARGO	Mejorar la precision de pases largos, crear contra ataques efectivos, salir de presión.
						CORTO	Buscar apoyos cercanos pero con mejor visio y para realizar posteriormente movimientos de
						PASES DIMÁMICOS	Pasar rápido en situación real de juego, trotando y corriendo.
						PASE RASANTE	Pasar el balón tocando el piso para que sea fácil de controlar.
				2	CONTROL	PARADA	Lograr recibir el balón con la planta del pie y dejarlo totalmente quieto.
						SEMIPARADA	Logra recibir el balón y lo deja un poco en movimiento.
						AMORTIGUAMIENTO	Lograr desacelerar un balón aéreo con el objetivo de bajarlo controlado y poderlo poseer en el pie.
						CONTROL ORIENTADO	Lograr recibir el balón y mediante el control orientar el balón para encadenar con la siguiente
						DESVIACIÓN	cambio de direccion de la trayectoria del balón
				3	REMATE	BALÓN PARADO	Realiza ejecuciones de golpeo del balón con la superficie correcta según la situación.
						BALÓN EN MOVIMIENTO	Desarrollar en el niño-joven la finalización de una jugada ofensiva enviando el balón al arco rival con
						EMPEINE	Ubicar el cuerpo al lado del balón para impactar el balón con el empeine con fuerza.
						BORDE EXTERNO	Impactar el balón con la parte de afuera del balón en repeticiones.
						BORDE INTERNO	Hacer remates con la parte de dentro del pie, menos de potencia y más de ubicación.
				4	CONDUCCIÓN	CON PARTE INTERNA PIE	Realizar desplazamientos utilizando la parte interna.
						CON PARTE EXTERNAPIE	Recorrer el terreno de juego y obstáculos usando el pie externo como superficie de contacto.
						CON PLANTA DE PIE	Pisar el balón como manera de tenencia del mismo y de trasporte.
						CON MUSLO	Repetir golpes con el muslo y de esta manera conducir el balón.
						CONDUCCIÓN CON EMPEINE	Llevar el balón con la cara superior del pie y variantes.
				5	TECNICA DEL CABECEO	FRONTAL	Golpear el balón con la frente, efectivos para el ataque y la defensa.
						FRONTAL LATERAL	Usar la frente para golear el balón y pasarlo o arregarlo a un costado de nuestra posición.
						PARIETAL	Utilizar la parte superior de la cabeza para lanzar el balón con fuerza a un costado de la portería
						OCCIPITAL	Golpear el balón con la parte de atrás de la cabeza en especial cuando estamos de espaldas a la
						COMBINACIONES	Ejecutar combinaciones de las distintas maneras de cabecear.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	AÑO DE ORIGEN FÚTBOL SALA	Conocer el año en que fue credo el fútbol sala.
						LUGAR DE ORIGEN	Dar a conocer la procedencia del fútbol sala..
						CARACTERÍSTICAS PRICIPALES	Comprender las características principales del futbol sala y que los diferencia de otras
						EN CUANTOS PAISES ESTA	Conocer en cuantos paises se practica esta modalidad deportiva.
						QUIÉN INVENTÓ EL FÚTBOL SALA	Saber el creador del fútbol sala y su razón para crearlo.
				2	REGLAMENTACION	SUPERFICIE DE JUEGO	Conocer las dimensiones de la cancha de juego las máximas y las mínimas.
						EL BALÓN	Tener una idea de las características del balón.
						SAQUES LATERALES	Comprender como se realiza un saque correcto según la reglamentación.
						REGLA DE LOS PORTEROS	Saber la importancia de esta regla puesto que incide el buen manejo de ella en el movimiento.
						TIEMPO DE JUEGO	Tener conocimiento sobe el tiempo de juego y los tiempos en el desarrollo de juego.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CONOCER SOBRE FÚTBOL SALA	Apropiarse del conocimiento sobre el fútbol sala y sus características.
						ACATAR LAS NORMAS DEL DEPORTE	Obedecer las normar dentro y fuera del terreno de juego.
						APRECIO POR EL FÚTBOL SALA	Querer esta modalidad deportiva como desarrollador de habilidades.
						TENER DISPOSICIÓN PARA LA PRÁCTICA	Contar con una buena actitud para la práctica del fútbol sala.

MALLA PEDAGÓGICA DE FUNDAMENTACIÓN # 2



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

DEPORTE / MODALIDAD:	FUTBOL DE SALON MIXTO
MUNICIPIO:	GUADUAS CUNDINAMARCA
NOMBRE DEL FORMADOR:	LIC, MARTHA CARVAJAL

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
1:00 PM A 3:00 PM	GRUPO	INICIACION 5 A 8 AÑOS			INICIACION 5 A 8 Años		INICIACION 5 A 8 AÑOS		
	SEDE DE TRABAJO	Polideportivo I.E.D LA PAZ Escuela Francisco de Paula Santander					Polideportivo I.E.D LA PAZ Escuela Francisco de Paula Santander		
3: 00 PM A 5:00 PM	GRUPO	FUNAMENTACION N° 1 EDADES 9 A 12 AÑOS					FUNAMENTACION N° 1 EDADES 9 A 12 AÑOS		
	SEDE DE TRABAO	Polideportivo I.E.D LA PAZ Escuela Francisco de Pula Santander					Polideportivo I.E.D LA PAZ Escuela Francisco de Pula Santander		
5:00 PM – 7:00 PM	GRUPO	FUNAMENTACION N° 2 EDADES 13 A 17 Años					FUNAMENTACION N° 2 EDADES 13 A 17 Años		
	SEDE DE TRABAO	Polideportivo I.E.D LA PAZ Escuela Francisco de Pula Santander					Polideportivo I.E.D LA PAZ Escuela Francisco de Pula Santander		

NOMBRE MONITOR MARTHA CARVAJAL

ANEXO OBLIGACIÓN NO 04

<table>
<tr><th colspan="2">INICIACIÓN # 1</th></tr>
<tr><td>FECHA :02/09/2023 LUGAR: Polideportivo I.E.D la paz escuela Francisco de paula Santander</td><td>FECHA: 4/09/2023 LUGAR: Polideportivo I.E.D la paz escuela Francisco de paula Santander</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>FECHA :11/09/2023 LUGAR: Polideportivo I.E.D la paz escuela Francisco de paula Santander</td><td>FECHA :16 /09/2023 LUGAR: Polideportivo I.E.D la paz escuela Francisco de paula Santander</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
</table>

FUNDAMENTACIÓN # 1	
FECHA :04/09/2023 LUGAR: Polideportivo I.E.D la paz escuela Francisco de paula Santander	**FECHA: 9/09/2023 LUGAR: Polideportivo I.E.D la paz escuela Francisco de paula Santander**
	
FECHA :11/09/2023 LUGAR: Polideportivo I.E.D la paz escuela Francisco de paula Santander	**FECHA :16/09/2023 LUGAR: Polideportivo I.E.D la paz escuela Francisco de paula Santander**
	

FUNDAMENTACIÓN # 2	
	
FECHA :18/09/2023 LUGAR: Polideportivo I.E.D la paz escuela Francisco de paula Santander	**FECHA :23/09/2023 LUGAR: Polideportivo I.E.D la paz escuela Francisco de paula Santander**
	
FECHA :25/09/2023 LUGAR: Polideportivo I.E.D la paz escuela Francisco de paula Santander	**FECHA :30/09/2023 LUGAR: Polideportivo I.E.D la paz escuela Francisco de paula Santander**
	

ANEXO OBLIGACIÓN NO 05

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

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7 AÑOS	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
8 AÑOS	3	1	0	3	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	4
9 AÑOS	4	2	0	4	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	6
10 AÑOS	4	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
11 AÑOS	9	0	0	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9
12 AÑOS	5	1	0	5	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	6
13 AÑOS	3	5	0	3	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	8
14 AÑOS	4	1	0	4	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	5
15 AÑOS	3	1	0	3	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	4
16 AÑOS	4	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
17 AÑOS	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2
TOTALES															54

ANEXO OBLIGACIÓN NO 06 EL USO CORRECTO DE LA PRENDA INSTITUCIONAL

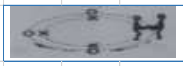
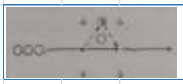
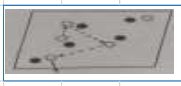


ANEXO OBLIGACIÓN NO 07

PREPARACIÓN DE SESIONES MES DE SEPTIEMBRE INICIACIÓN

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	JUSTICIA	FORMADOR	MARTHA CARVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	28/08/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	QUE EL NIÑO CONOZCA SOBRE LA CONDUCCION DEL BALON Y EL PASE LARGO Y CORTO			SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE DARA UNA PEQUEÑA CHARLA A LOS NIÑOS HACIENDO ENFASIS EN LA JUSTICIA	
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	LA POSICION INICIAL ES LA DE UN CIRCULO DOBLE, DESPUES DE CADA EJERCICIO SE CAMBIA DE PAREJA, EL CIRCULO INTERIOR NO SE MUEVE Y EL EXTERIOR SE MUEVE UNA POSICION MAS HACIA LA DERECHA	
	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	CONDUCCION DE BALON HASTA LA SEÑAL Y LLEVAR AL MISMO TIEMPO OTRO BALON EN LA MANO RODEAR LA SEÑAL Y PASAR EL BALON CONDUCIDO AL SIGUIENTE JUGADOR DEL GRUPO QUE SALE EN CUANTO OBTENGA TAMBIEN EL SEGUNDO BALON	
		Circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	EL JUGADOR "A" CONDUCE EL BALON Y DEBE SUPERAR AL DEFENSOR "C" MEDIANTEMEDIANTE UNA PARED APOYANDOSE EN "B" DENTRO DE LA ZONA MARCADA POR LOS CUATRO CONOS	
20 MIN.			EJERCICIO 3	LOS JUGADORES DE CADA EQIPO DEBEN INTENTAR TRASPASAR LAS LINEAS QUE LIMITAN LAS SUPERFICIES DE JUEGO, CADA EQUIPO INTENTA BUSCAR MEDIANTE PASES LA SITUACION MAS FAVORABLE PARA QUE UNO DE SUS MIEMBROS LOGRE SALIR DEL TERRENO DE JUEGO CONDUCIENDO EL BALON	
			JUEGO	SE JUGARAN PARTIDOS TRES CONTRA TRES DOS TOQUES MAXIMO	
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HARAN ELONGACIONES Y ESTIRAMIENTOS PARA LA VUELTA ALA CALMA	
10 MIN.			RETO PROXIMA SESION	LA PROXIMA CLASE LOS NIÑOS TRAERAN DE SUS MEJORES AMIGOS DE LA ESCUELA DE FUTBOL DE SALON	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	MARTHA CARVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	8/08/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	QUE EL NIÑO SE FAMILIARIZE CON LA CONDUCCION Y EL PASE DEL BALON			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Lectura dinamica reflexion	ENSIBILIZACIO	SE DARA UNA PEQUEÑA CHARLA A LOS NIÑOS HACIENDO ENFASIS EN EL TRBAJO EN EQUIPO	
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	LOS JUGADORES INTENTAN DESPUES DE LA VOZ DEL ENTRENADOR ALCANZAR EL OTRO LADO SIN SER COGIDOS DESPUES DE CUATRO REPETICIONESSE CAMBIA LA FORMA DE CORRER.	
	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	LOS JUGADORES "A" Y "B" CONDUCEN EL BALON TAL COMO LO INDICA EL GRAFICO PARA TERMINAR CHUTANDO A LA PORTERIA DEFENDIDA POR EL JUGADOR "P" CUANDO PASAN POR EL ULTIMO CONO LOS DEFENSORESD "X" SALEN APERSEGUIRLOS PARA EVITAR QUE PATEE	
		Circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	el jugador conduce por el terreno de juego haciendose autopases cortos y largos despues de alcanzar el balon cambia de direccion realizando otro autopase.	
20 MIN.			EJERCICIO 3	el jugador situado entre los dos conos devuelve los pases que de forma alternativa le envian sus compañeros "A" y "B". Despues de devolver el pase a "A" y "C" corre hacia el otro cono para recibir el pase de "B" E.T.C	
			JUEGO	PARTIDO CINCO CONTRA CINCO TRES TOQUES MAXIMO	
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACEN ELONGACIONES Y ESTRAMIENTOS EN EL PISO PARA LA VUELTA ALA CALMA	
10 MIN.			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	MARTHA CARVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	12/08/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	QUE EL JOVEN PUEDA HACER UN PASE CORTO Y LARGO CON PRECISION			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE DARA UNA PEQUEÑA CHARLA A LOS NIÑOS HACIENDO ENFASIS EN EL TRBAJO EN EQUIPO	
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	SALTAR SOBRE UNA PIERNA CON UN BALON MEDICINAL EN LA MANO	
	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	JUEGO DE PASES ENTRE LOS JUGADORES "A" Y "B" MIENTRAS "A" PASA EL BALON POR ENCIMADE LA VALLA EL JUGADOR "B" LO DEVUELVE POR DEBAJO DE ESTA	
		Circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	EL JUGADOR CONDUCE POR EL TERRENO DE JUEGO COMBINANDO LA SUPERFICIES DE CONTACTO DEL PIE HACIENDOSE AUTO PASES DESCRIBIENDO UNA TRAYECTORIA EN ZIG-ZAG	
20 MIN.			EJERCICIO 3	LOS JUGADORES SE DESPLAZAN PARALELAMENTE POR EL TERRENO DE JUEGO PASANDOSE EL BALON ENTRE ELLOS ANTES DE REALIZAR EL PASE A SU COMPAÑERO CADA JUGADOR CONDUCE EL BALON UNOS METROS	
			JUEGO	PARTIDO CUATRO CONTRA CUATRO MAXIMO DOS TOQUES	
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	EN CIRCULO EN EL PISO ELONGAMOS Y ESTIRAMOS PARA LA VUELTA ALA CALMA, MIENTRAS REFLEXIONAMOS SOBRE EL VALOR DEL TRABAJO EN EQUIPO	
10 MIN.			RETO PROXIMA SESION	SE INVESTIGARA SOBRE EL REGLAMENTO DEL FUTBOL DE SALON	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

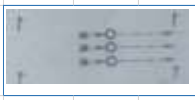
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	MARTHA CARVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	15/08/20223	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	CONOCER Y FAMILIARIZARSE CON LAS DISTINTAS SUPERFICIES DE CONTACTO DEL PIE			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL LEEREMOS EL APARTE DE UN A HISTORIA DONDE SE HAGA ENFASIS EN EL TRABAJO EN GRUPO	
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	se forman dos hileras una en frente de la otra los jugadores de una linea son los blancos y los otros los negros,la hilera llamada blanco,o negro trata de alcanzar la linea de su campo antes de ser tocada por los oponentes	
	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	conduccion del balon con cambios de direccion realizados con la planta del pie	
		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	los jugadores colocados en dos gruposse intercambian el balon mediante una conduccion ,al llegar al otro grupo se colocan al final de la fila. Se trabajan las diferentes superficies de contacto.	
20 MIN.			EJERCICIO 3	carrera de slalon paralelo, los niños debera hacer el recorrido en el menor tiempo posible y sin cometer faltas	
			JUEGO	PARTIDO CINCO CONTRA CINCO PEGANDOLE A CUALQUIERA DE LOS DOS VERTICALES	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se haran por parejas y estaran haciendo los ejercicios de vuelta a la calma direccionados por el formador mientras escuchan la charla sobre las superficies de contacto del pie y la conduccion del balon	
			RETO PROXIMA SESION	la proxima clase al azar se preguntara cuales son las superficies del cotacto del pie y señalarlas	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	PERSEVERANCIA	FORMADOR	MARTHA CARVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	19/08/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	QUE EL NÑIO APRENDA A CONDUCIR Y HACER PASES CORTOS Y LARGOS			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE HARA UNA LECTURA DE UN PARRAFO DONDE SE HACE ENFASIS EN LA PERSEVERANCIA	
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	SE IMITAN LOS EJERCICIOS DEMOSTRADOS POR EL ENTRENADOR,LOS COMPAÑEROS SE MIRAN EL UNO AL OTRO, LOS DOS REALIZAN EL MISMO EJERCICIOPARA "A" EL EJERCICO EMPIEZA POR SU DERECHA Y PARA "B" POR LA IQUIERDA,PARA "A" HACIA ADELANTE, Y PARA "B" HACIA ATRÁS,PARA "A" HACIA ARRIBA Y PARA "B" HACIA ABAJO.	
	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	JUEGO DE PASESENTRE LOS JUGADORES "A" Y "B",EL JUGADOR "A" DA UN PASO HACIA "B" Y ESTE LE DEVUELVE,EL JUGADOR "C" INTENTA,INTERCEPTAR ESTOS PASES.	
		Circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	EL JUGADOR "A" CONDUCE DESDE EL CONO "X" HASTA EL CONO "Y" DESDE DONDE REALIZA UN PASESOBRE "B" TRAS ESTA ACCION VOLVERA EN CARRERA AL CONO "X" PARA ESPERAR EL SIGUIENTE PASE. "B" REALIZA LA MISMA ACCION SOBRE "C" Y ESTE DE NUEVO SOBRE "A" E.T.C.	
20 MIN.			EJERCICIO 3	LA SUPERFICIE DE CONTACTO UTILIZA EMPEINE Y BORDE EXTERNO LOS JUGADORES SE PASAN EL BALON ENTRE ELLOS SORTEANDO LOS CONOS CON LANZAMIENTOS DE TRAYECTORIA CURVILINEA	
			JUEGO	SE HARAN PARTIDOS EN EQUIPOS REPARTIDOS DE A TRES SIN PORTERO EL GOL SERA PEGARLE A LOS VERTICALES DEL ARCO	
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HARA ESTIRAMIENTO Y VUELTA ALA CALMA EN EL PISO POR PAREJAS	
10 MIN.			RETO PROXIMA SESION	TRAER UNA COPLA SOBRE LA PERSEVERANCIA	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

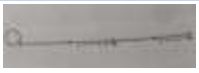
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL DE SALON			VALOR	RESPETO	FORMADOR	MARTHA CARVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS			FECHA	22/08/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	CONOCER Y FAMILIARIZARSE CON LAS DISTINTAS SUPERFICIES DE CONTACTO DEL PIE					SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Lectura dinamica reflexion	NSIBILIZACI	SE LEERA UN APARTE DE UN LIBRO DONDE SE TOCA EL TEMA DEL RESPETUO MUTUO.	
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	LOS JUGADORES ESTAN REPARTIDOS SOBRE EL CIRCULO CENTRAL EN DOS O CUATRO EQUIPOS . LOS JUGADORES ESTAN NUMERADOS CORRELATIVAMENTE. SE LLAMA UN NUMERO Y ESTE TRATA DE LLEGAR LO ANTES POSIBLE AL LUGAR QUE TIENE ENFRENTE EL LUGAR DE SU ADVERSARIO)	
	FASE CENTRAL	CONDUCCION	EJERCICIO 1	DOS JUGADORES VAN CONDUCIENDO EL BALON COMBINANDO LAS SUPERFICIES DE CONTACTO DEL PIE POR EL CAMPO MANTENIENDO UNA CONVERSACION ENTRE ELLOS.	
		Circuito físico tecnico	EJERCICIO 2	LOS JUGADORES COLOCADOS EN CUATRO GRUPOS ES INTERCAMBIAN EL BALON MEDIANTE UNA CONDUCCION; LA CONDUCCION ENTRE A Y B SE HARA CON BORDE EXTERNO, Y LA CONDCCION ENTRE C Y D SE HARA CON BORDE INTERNO,AL FINALIZAR LA CONDUCCION SE DIRIGIRAN AL GRUPO CONTINUO.	
20 MIN.			EJERCICIO 3	CADA JUGADOR CONDUCE SU BALON Y DESPUESDE 5-6 PASOS DA UN TOQUE MAS FUERTE PARA RECUPERARLO, CON UN PEQUEÑO SPRINT , AL CABO DE 2-3 PASOS Y SEGUR CONDUCIENDO.	
			JUEGO	FUTBOL CUATRO CONTRA CUATRO TOQUE LIBRE	
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	hacemos elongaciones en el piso haciendo un circulo y debatimos sobre el respeto.	
10 MIN.			RETO PROXIMA SESION	cada niño debera traer una oracion sobre el valor que le indique el formador	ORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESIO

OBSERVACIONES:

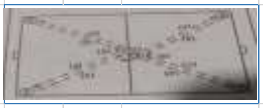
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL DE SALON			VALOR	JUSTICIA	FORMADOR	MARTHA CARVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS			FECHA	26/08/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	QUE EL JOVEN PUEDA HACER UN PASE CORTO Y LARGO CON PRECISION					SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	NSIBILIZACI	SE HARA UNA PEQUEÑA LECCTURA CONENFASIS EN LA JUSTICIA	
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	EL GRUPO ESTA SENTADO EL ULTIMO DEL GRUPO CORRE HACIA ADELANTE Y SE SIENTA CUANDO ESTA SENTADO SALE EL SIGUIENTE UNA O MAS VUELTAS	
	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	LOS JUGADORES "A" Y "B" PASAN EL BALON DIAGONALMENTE,HACIA SUS COMPAÑERC" Y "D" ESTOS ENVIAN UN PASE FRONTAL HACIA "A" Y "B"PARA INICIAR DE NUEVO EL EJERCICIO.	
		circuito físico tecnico	EJERCICIO 2	RUEDA DE PASES ENTRE LOS JUGADORES "A" DA UN PASE A "B" PARA QUE ESTE PASE A "C" Y ESTE A "D" QUE DEVOLVIERA A "B" PARA QUE ENVIE HACIA "A" Y EMPIECE DE NUEVO EL EJERCICIO.	
20 MIN.			EJERCICIO 3	LOS JUGADORES "A" Y "B" BUSCAN EL PASE A SUS COMPAÑEROS "X" E "Y" QUE ESTAN COLOCADOS EN LOS TIROS DE ESQUINA,AL RECIBIR EL ULTIMO PASE SE GIRAN HACIA EL OTRO CAMPO.	
			JUEGO	PARTIDO CINCO CONTRA CINCO UN SOLO TOQUE	
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE ELONGARA Y SE ESTIRARA PAR LA VUELTA A LA CALMA	
10 MIN.			RETO PROXIMA SESION	SABERSE LA PRIMERA ESTROFA DEL HIMNO DE GUADUAS	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

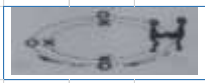
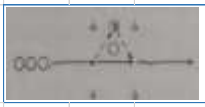
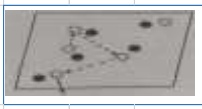
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

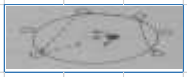
DEPORTE	FUTBOL DE SALON			VALOR	JUSTICIA	FORMADOR	MARTHA CARVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS			FECHA	28/08/2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	QUE EL NIÑO CONOZCA SOBRE LA CONDUCCION DEL BALON Y EL PASE LARGO Y CORTO					SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA			
		Lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE DARA UNA PEQUEÑA CHARLA A LOS NIÑOS HACIENDO ENFASIS EN LA JUSTICIA	
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	LA POSICION INICIAL ES LA DE UN CIRCULO DOBLE. DESPUES DE CADA EJERCICIO SE CAMBIA DE PAREJA. EL CIRCULO INTERIOR NO SE MUEVE Y EL EXTERIOR SE MUEVE UNA POSICION MAS HACIA LA DERECHA	
	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	CONDUCCION DE BALON HASTA LA SEÑAL Y LLEVAR AL MISMO TIEMPO OTRO BALON EN LA MANO RODEAR LA SEÑAL Y PASAR EL BALON CONDUCIDO AL SIGUIENTE JUGADOR DEL GRUPO QUE SALE EN CUANTO OBTENGA TAMBIEN EL SEGUNDO BALON	
		Circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	EL JUGADOR "A" CONDUCE EL BALON Y DEBE SUPERAR AL DEFENSOR "C" MEDIANTEMEDIANTE UNA PARED APOYANDOSE EN "B" DENTRO DE LA ZONA MARCADA POR LOS CUATRO CONOS	
20 MIN.			EJERCICIO 3	LOS JUGADORES DE CADA EQIPO DEBEN INTENTAR TRASPASAR LAS LINEAS QUE LIMITAN LAS SUPERFICIES DE JUEGO. CADA EQUIPO INTENTA BUSCAR MEDIANTE PASES LA SITUACION MAS FAVORABLE PARA QUE UNO DE SUS MIEMBROS LOGRE SALIR DEL TERRENO DE JUEGO CONDUCIENDO EL BALON	
			JUEGO	SE JUGARAN PARTIDOS TRES CONTRA TRES DOS TOQUES MAXIMO	
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HARAN ELONGACIONES Y ESTIRAMIENTOS PARA LA VUELTA ALA CALMA	
10 MIN.			RETO PROXIMA SESION	LA PROXIMA CLASE LOS NINOS HABLARAN DE SUS MEJORES AMIGOS DE LA ESCUELA DE FUTBOL DE SALON	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

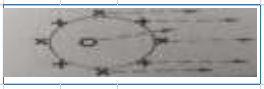
PREPARACIÓN DE SESIONES MES DE SEPTIEMBRE FUNDAMENTACIÓN 1

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON		VALOR	COOPERACION	FORMADOR	MARTHA CARAVAJAL	
MUNICIPIO	GUADUAS		FECHA	3/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN # 1	
OBJETIVO:	QUE EL NIÑO CONOZCA SOBRE LA CONDUCCION DEL BALON Y EL PASE LARGO Y CORTO				SESION	1	
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	JERCICIOS (DESCRPCION O IMAGE		
	FASE INICIAL	Lectura dinamica reflexion	NSIBILIZACI	SE LEERA EL APARTE DE UN LIBRO QUE HABLA SOBRE LA COOPERACION Y SUS BENEFICIOS			
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	CONDUCIR EL BALON A TRAVES DEL BOSQUE DE CONOS DE DIFERENTE MANERA ES DECIR GIRAR ALREDEDOR DEL CONO FINTAR DELANTE DEL CONO,TOCARLO CON UN PASE ENTRE TANTO REALIZAR EJERCICIOS DIRIGIDOS POR EL FORMADOR			
	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	CONDUCCION DE BALON HASTA LA SEÑAL ANTES SE GIRA ALREDEDOR DE UN CONO PUESTO EN EL RECORRIDO			
		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	LOS JUGADORES SITUADOS EN EL EXTERIOR DEL CIRCULO SE PASAN EL BALON ENTRE SI CON EL FIN DE ENCONTRAR LA SITUACION MAS FAVORABLE PARA INTENTAR TOCAR EL CONO QUE SE ENCUENTRA EN EL CENTRO DEFENDIDO POR UN JUGADOR			
20 MIN.			EJERCICIO 3	LOS JUGADORES SITUADOS EN EL EXTERIOR DE LA ZONA DE JUEGO SE PASAN EL BALON ENTRE ELLOS CON UN DETERMINADO NUMERO DE TOQUES LOS JUGADORES SITUADOS DENTRO DEL CUADRO INTENTAN INTERCEPTAR EL BALON.			
			JUEGO	SE JUGARA CON EQUIPOS DE CINCO CONTRA CINCO TRES TOQUES MAXIMO			
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	LOS NIÑOS ESTIRARAN Y VOLVERAN ALA CALMA ESENTADOS EN EL PISO EN UN CIRCULO. SER REFLEXIONARA SOBRE LA COOPERACION			
10 MIN.			RETO PROXIMA SESION	SABER QUIEN Y EN QUE AÑO INVENTO EL FUTBOL DE SALON	MATO DE PLANEACIÓN DE UNA SES		

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON		VALOR	HONRADEZ	FORMADOR	MARTHA CARVAJAL	
MUNICIPIO	GUADUAS		FECHA	ago-23	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN #1	
OBJETIVO:	CONOCER Y FAMILIARIZARSE CON LAS DISTINTAS SUPERFICIES DE CONTACTO DEL PIE				SESION	2	
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)		
	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	NSIBILIZACI	SE HARA UNA DINAMICA DE IR HACIENDO GRUPOS DE ACUERDO AL NUMERO QUE INDIQUE ELL FORMADOR LOS QUE VAN QUEDANDO FUERA DE LOS GRUPOS PAGARAN UNA PENITENCIA.			
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	LOS JUGADORES FORMANUN CIRCULO COGIENDOSE DE LAS MANOS. UN JUGADOR QUE SE ENCUENTRA EN EL INTERIOR DEL CIRCULO INTENTA , CORRIENDO O FINTANDO TOCAR EL CIRCULO. LOS JUGADORES DE CIRCULO TRATAN DE DE ESQUIVARLE CORRIENDO HACIA ATRÁS SIN SOLTARSE DE LAS MANOS.			
	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	LOS JUGADORES REPARTIDOS EN 4 GRUPOS SE INTERCAMBIAN EL BALON MEDIANTE UNA CONDUCCION . CADA JUGADOR QUE CONDUCE AL LLEGAR AL CONO,GIRARA HACIA SU IZQUIERDA. AL FINALIZAR LA CONDUCION SE QUEDARA EN EL MISMO GRUPO . SE TRABAJARA CON TODAS LAS SUPERFICIES DE CONTACTO.			
		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	EL JUGADOR CONDUCE EL BALON HACIA ATRÁS A TRAVES DE SUCESIVOS CONTACTOS CON LA PLANTA DEL PIE..DE FORMA ALTERNATIVA CON CADA PIERNA			
20 MIN.			EJERCICIO 3	EL JUGADOR " A" CONDUCE EL BALON HASTA EL CONO DONDE SE ENCUENTRA SU COMPAÑERO"C" . DESDE ALLI LANZA EL BALON PARA QUE "C" LO PERSIGA CONTROLE Y CONDUZCA HASTA "B" QUE INICIA DE NUEVO EL EJERCICIO			
			JUEGO	SE HARAN PARTIDOS DE A CINCO CONTRA CINCO TOQUES LIBRES			
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HARAN ESTIRAMIENTOS DE VUELTA A LA CALMA Y SE REFLEXIONARA SOBRE EL VALOR DE LA SESION (LA HONRADEZ)			
10 MIN.			RETO PROXIMA SESION	TRAER UN DIBUJO EXPLICANDO LO QUE ENTIENDEN POR HONRADEZ	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION		

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO	FORMADOR	MARTHA CARVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	8/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION #1
OBJETIVO:	QUE EL JOVEN PUEDA HACER UN PASE CORTO Y LARGO CON PRECISION			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Lectura dinamica reflexion	NSIBILIZACI	SE LEERAN UNOS APARTES CORTOS SOBRE EL RESPETO	
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	CONDUCCION A LA IDA Y A LA VUELTA SE HARA UN PASE A TRAVES DE UNA PORTERIA DE 1 MTO DE ANCHO	
	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	JUEGO DE PASS ENTRE LOS JUGADORESQUE ESTAN COLOCADOS EN LOS CONOS SE TRABAJA CON DOS BALONESUNO SALDRA DEL CONO 1, EN SENTIDO NUMERICAMENTE CRECIENTE Y EL OTRO EN SENTIDO DECRECIENTE.	
		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	LOS JUGADORES COLOCADOS EN EL CIRCULO INTENTAN PASARSE EL BALON A PESAR DE LA OPOCISION DE SU COMPAÑERO "A" QUE INTENTARA CORTARLOS PASES DE LOS JUGADORES EXTERIORES	
20 MIN.			EJERCICIO 3	LOS JUGADORES SE COLOCAN EN CIRCULO "A" ENVIA A"B" PARA QUE POR EL EXTERIOR,DEL CIRCULO PASE A "C" ESTE ENVIARA AL CENTRO DONDE "A" LE DEVOLVERA OPARA QUE JUEGUE CON "D",E.T.C.	
			JUEGO	PARTIDOS CUATRO CONTRA CUATRO UN SOLO TOQUE	
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HARAN ELONGACIONES Y ESTIRAMIENTOS CORTOS PARA LA VUELTA ALA CALMA SE REFLEXIONARA SOBRE EL VALOR DEL RESPETO	
10 MIN.			RETO PROXIMA SESION	TRAER UNA ORACION SOBRE EL RESPETO	ORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

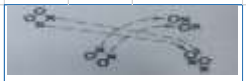
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL DE SALON		VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	MARTHA CARVAJAL	
MUNICIPIO	GUADUAS		FECHA	12/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN # 1	
OBJETIVO:	QUE EL JOVEN PUEDA HACER UN PASE CORTO Y LARGO CON PRECISION				SESION	4	

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Lectura dinamica reflexion	NSIBILIZACI	SE HARA UNA PEQUEÑA LECTURA DIDACTICA SOBRE EL TRABAJO EN EQUIPO	
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	SE COLOCAN DOS JUGADORES DELANTE Y DOS DETRÁS COGIDOS DE LA MANO LA PAREJA "B" PERSIGUE A LA PAREJA "A" A UNA DISTANCIA DE 2,3 MTS "A" VARIA SU VELOCIDAD Y DE REPENTE SE PARA "B" TIENE QUE INTENTAR NO QUEDARSE	
	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	LOS JUGADORES SE COLOCAN EN CIRCULO CON UNO DE ELLOS EN EL CENTRO COMO JUGADOR POSTE EL JUGADOR POSTE PASA EL BALON A LOS JUGAORES EXTERIORES HASTA COMPLETAR TODA LA VUELTA	
		Circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	EL JUGADOR "A" ENVIA EL BALON A "B" QUIEN DESPUES DEL CONTROL REALIZARA UN PASE DE TACON A SU COMPAÑERO "A" QUE HABRA INICIADO UNA CARRERA PARA BUSCAR EL PASE DE VUELTA.	
20 MIN.			EJERCICIO 3	EL JUGADOR "A" CONDUCE EL BALON Y ANTE LA PRECENCIA DE UN CONO OPOSITOR SE APOYA EN SU COMPAÑERO "B" PARA EJECUTAR UNA PARED LATERAL PROFUNDA Y PODER SUPERAR EL CONO . REPITE LA MISMA ACCION CON CADA UNO DE LOS CONOS QUE ENCUENTRA	
			JUEGO	PARTIDO CINCO CONTRA CINCO SOLO DOS TOQUES	
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HARAN ELONGACIONES Y ESTIRAMIENTOS PARA LA VUELTA ALA CALMA SE REFLEXIONARA SOBRE EL VALOR DEL TRABAJO EN EQUIPO	
10 MIN			RETO PROXIMA SESION	APRENDERSE LA PRIMERA ESTROFA DEL HIMNO DE CUNDINAMARCA	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

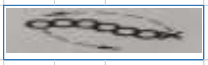
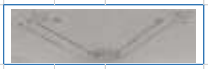
DEPORTE	FUTBOL DE SALON		VALOR	RECOMPENSA	FORMADOR	MARTHA CARAVAJAL	
MUNICIPIO	GUADUAS		FECHA	15/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN # 1	
OBJETIVO:	QUE EL NIÑO CONOZCA SOBRE LA CONDUCCION DEL BALON Y EL PASE LARGO Y CORTO				SESION	5	

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Lectura dinamica reflexion	NSIBILIZACI	SE HARA UNA PEQUEÑA LECTURA A LOS NIÑOS HACIENDO ENFASIS EN LA RECOMPESA	
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	EN UN CAMPO ALARGADO SE CORRE PRIMERO RECTO,(ESQUEMA) Y POCO A POCO SE INTRODUCEN MAS CAMBIOS DE DIRECCION INTERCALAREJERCICIOS QUE INDIQUE EL FORMADOR CON BALON	
	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	LOS JUGADORES DE CADA EQUIPO SE PASAN EL BALON ENTRE SI DENTRO DE SU TERRENO DE JUEGO EL EQUIPO QUE HAYA REALIZADO EL MAYOR NUMERO DE PASES EN UN TIEMPODETERMINADO SERA EL VENCEDOR	
		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	LOS JUGADORES SITUADOS A AMBOS LADOS DE LOS CONOS DEBEN PASARSE EL BALON POR ENTRE LOS CONOSQUE A CADA UNO LE CORRESPONDE	
20 MIN.			EJERCICIO 3	JUEGO DE PASES ENTRE LOS JUGADORES "A" Y "B" EL JUGADOR "A" DA UN PASE LATERAL Y EL JUGADOR "B" UN PASE DIAGONAL HACIA ADELANTE	
			JUEGO	PARTIDO CINCO CONTRA CINCO PEGANDOLE A CUALQUIERA DE LOS DOS VERTICALES	
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE ELONGACIONES CORTAS PARA LA VUELTA A LA CALMA	
10 MIN.			RETO PROXIMA SESION	PARA LA PROXIMA CLASE TRAER UNA ANÉCDOTA SOBRE LA RECOMPENSA	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

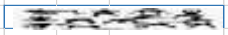
DEPORTE	FUTBOL DE SALON		VALOR	CUMPLIMIENTO	FORMADOR	MARTHA CARAVAJAL	
MUNICIPIO	GUADUAS		FECHA	19/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN	
OBJETIVO:	CONOCER Y FAMILIARIZARSE CON LAS DISTINTAS SUPERFICIES DE CONTACTO DEL PIE				SESION	6	

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LEEREMOS SOBRE COMO EL COMPAÑERISMO NOS HACE LAS COSAS MAS FACILES EN EL ENRTENAMIENTO	
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	LOS JUGADORES FORMAN UNA FILACOGIENDOSE DE LA CADERA LA CABEZA DE LA FILA (EL PRIMER JUGADOR) INTENTA, VOLVIENDOSE Y FINTANDO TOCAR LA COLA(EL ULTIMO JUGADOR)	
	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	EL JUGADOR "A" CONDUCE EL BALON LATERALMENTE CON SUCESIVOS CONTACTOS CON LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO DEL PIE	
		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	CADA JUGADOR CONDUCE EL BALON Y CADA CINCO METROS DA UN TOQUE MAS LARGO PARA RECUPERARLO DESPUES DE DAR UNA VOLTERETA	
20 MIN.			EJERCICIO 3	TODOS LOS JUGADORES SALEN DE SU RESPECTIVO CONOY SE DIRIGEN AL CONO CENTRAL, DAN UN GIRO COMPLETO Y SE DIRIGEN AL CONO CONTRARIO A LA SALIDA	
			JUEGO	SE HARAN PARTIDOS EN MITAD DE CANCHA TRES CONTRA TRES A TRES TOQUES MAXIMO	
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZARAN ELONGACIONES Y SE ESCUCHARA LA CHARLA SOBRE EL CUMPLIMIENTO DEL DEBER	
10 MIN.			RETO PROXIMA SESION	EL RETO SERA EL DE QUE CADA UNO TRAIGA UNA COPLA COMO TEMA EL FUTBOL DE SALON	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

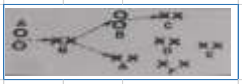
DEPORTE	FUTBOL DE SALON		VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	MARTHA CARAVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS		FECHA	22/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN # 1
OBJETIVO:	QUE EL JOVEN PUEDA HACER UN PASE CORTO Y LARGO CON PRECISION				SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	Lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE HARA UNA LECTURA SOBRE EL VALOS DE LA HUMILDAD	
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	"A" CORRE HACIA ADELANTE "B" HACIA ATRÁS "A" INTENTA ,ACELERANDO Y FINTANDO SOBREPASAR A "B" Y GANARLE VENTAJA . SI LO CONSIGUE SE CAMBIA EL PAPEL	
	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	EN UNA SUPERFICIE DE 10 X 10 LOS JUGADORES "X" E "Y" JUEGAN UN 1 X 1 CON EL APOYO DE LOS CUATRO JUGADORES POSTE QUE ESTAN SITUADOS EN EL EXTERIOR DE LA SUPERFICIE DE JUEGO	
		circuito físico tecnico	EJERCICIO 2	LOS JUGADORES 1,2,Y 3 INTENTAN PASARSE EL BALONPOR ESTE ORDEN, CADA VEZ QUE LO CONSIGUENSE ANOTAN UN PUNTO EL JUGADOR "X" INTENTA EVITARLO.	
20 MIN.			EJERCICIO 3	LOS JUGADORES DEL EQUIPO EN POSECION DEL BALON SE PASAN EL BALON PARA INTENTAR TOCAR UN JUGADOR DEL EQUIPO CONTRARIO EL JUGADOR TOCADO QUEDA ELIMINADO GANA EL EQUIPO QUE ANTES ELIMINA A LOS CONTRARIOS	
			JUEGO	PARTIDOS CUATRO CONTRA CUATRO VALE PUNTO SOLO GOLPEANDO EL HORIZONTAL	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HARAN ELONGACIONES Y ESTIRAMIENTOS CORTODS PARA LA VUELTA ALA CALMA	
			RETO PROXIMA SESION	QUE SIGNIFICA PARA USTED PRACTICAR UN DEPORTE COMO EL FUTBOL DE SALON	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON		VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	MARTHA CARVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS		FECHA	26/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN #1
OBJETIVO:	CONOCER Y FAMILIARIZARSE CON LAS DISTINTAS SUPERFICIES DE CONTACTO DEL PIE				SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE DARA UNA PEQUEÑA CHARLA A LOS NIÑOS HACIENDO ENFASIS EN EL VALOR DE LA HUMILDA Y SE LEERA UNOS APARTES DE UN LIBRO MOTIVACIONAL	
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	LOS JUGADORES SE PONEN POR PAREJAS (COGIDOS DE LA MANO),UNA PAREJA SON LOS PERSEGUIDORES,E INTENTAN TOCAR A OTRA PAREJAQUE A SU VEZ SE CONVIERTE EN PERSEGUIDOR.NO SE PUEDEN SOLTAR DE LA MANO O QUEDAN ELIMINADOS	
	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	EL JUGADOR "A" CONDUCE EL BALON HASTA LA POSTA DONDE SE ENCUENTRA SU COMPAÑERO"C" A QUIEN LE CEDE EL BALON,"C" CONDUCE HASTA LA SIGUIENTE POSTA"D" Y REALIZA LA MISMA OPERACIÓN CON "D",E.T.C. LOS JUGADORES SE QUEDAN EN LAS POSTAS HASTA QUE LES VIENEN A ENTREGAR DE NUEVO EL BALON.	
		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	LOS JUGADORES SE PONEN EN FILA CON LAS PIERNAS ABIERTASEL PRIMER JUGADOR DE LA FILA PASA EL BALON POR DEBAJO DEL TUNEL ,HASTA EL ULTIMO JUGADOR. ESTE CONDUCE EL BALON ALREDEDOR DEL GRUPO HASTA ADELANTE Y LO PASA DE NUEVOPOR EL TUNEL.	
20 MIN.			EJERCICIO 3	"A" JUEGA CONTRA "B" Y LOS JUGADORES "C" Y "d" ESTAN VIGILANDOLAS PORTERIA ,PEQUEÑAS ES GOL SI UN JUGADOR CONSIGUE CON DUCIR EL BALON POR LA PORTERIA	
			JUEGO	HACEMOS PARTIDOS DE TRES ATACANTES CONTRA CUATRO DEFENSAS Y TRES DEFENSAS CONTRA CUATRO ATACANTES	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACEN ELONGACIONES Y ESTIRAMIENTOS CORTOS PARA LA VUELTA ALA CALMA	
			RETO PROXIMA SESION	LOS NIÑOS DEBERAN DECIR CON CUAL VALOR ES CON EL QUE MAS SE IDENTIFICAN	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

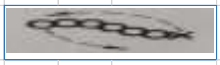
OBSERVACIONES:

PREPARACIÓN DE SESIONES MES DE SEPTIEMBRE FUNDAMENTACIÓN 2

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

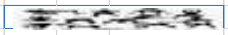
DEPORTE	FUTBOL DE SALON		VALOR	RECOMPENSA	FORMADOR	MARTHA CARVAJAL	
MUNICIPIO	GUADUAS		FECHA	3/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN #2	
OBJETIVO:	QUE EL NIÑO CONOZCA SOBRE LA CONDUCCION DEL BALON Y EL PASE LARGO Y CORTO				SESION	1	
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)		
	FASE INICIAL	Lectura dinamica reflexion	NSIBILIZACI	SE HARA UNA PEQUEÑA LECTURA A LOS NIÑOS HACIENDO ENFASIS EN LA RECOMPESA			
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	EN UN CAMPO ALARGADO SE CORRE PRIMERO RECTO,(ESQUEMA) Y POCO A POCO SE INTRODUCEN MAS CAMBIOS DE DIRECCION INTERCALAREJERCICOS QUE INDIQUE EL FORMADOR CON BALON			
	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	LOS JUGADORES DE CADA EQUIPO SE PASAN EL BALON ENTRE SI DENTRO DE SU TERRENO DE JUEGO EL EQUIPO QUE HAYA REALIZADO EL MAYOR NUMERO DE PASES EN UN TIEMPODETERMINADO SERA EL VENCEDOR			
		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	LOS JUGADORES SITUADOS A AMBOS LADOS DE LOS CONOS DEBEN PASARSE EL BALON POR ENTRE LOS CONOSQUE A CADA UNO LE CORRESPONDE			
20 MIN.			EJERCICIO 3	JUEGO DE PASES ENTRE LOS JUGADORES "A" Y "B" EL JUGADOR "A" DA UN PASE LATERAL Y EL JUGADOR "B" UN PASE DIAGONAL HACIA ADELANTE			
			JUEGO	PARTIDO CINCO CONTRA CINCO PEGANDOLE A CUALQUIERA DE LOS DOS VERTICALES			
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE ELONGACIONES CORTAS PARA LA VUELTA A LA CALMA			
10 MIN.			RETO PROXIMA SESION	PARA LA PROXIMA CLASE TRAER UNA ANÉCDOTA SOBRE LA RECOMPENSA	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION		
OBSERVACIONES:							

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON		VALOR	CUMPLIMIENTO	FORMADOR	MARTHA CARVAJAL	
MUNICIPIO	GUADUAS		FECHA	5/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN #2	
OBJETIVO:	CONOCER Y FAMILIARIZARSE CON LAS DISTINTAS SUPERFICIES DE CONTACTO DEL PIE				SESION	2	
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)		
	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LEEREMOS SOBRE COMO EL COMPAÑERISMO NOS HACE LAS COSAS MAS FACILES EN EL ENRTENAMIENTO			
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	LOS JUGADORES FORMAN UNA FILACOGIENDOSE DE LA CADERA , LA CABEZA DE LA FILA (EL PRIMER JUGADOR) INTENTA, VOLVIENDOSE Y FINTANDO TOCAR LA COLA(EL ULTIMO JUGADOR)			
	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	EL JUGADOR "A" CONDUCE EL BALON LATERALMENTE CON SUCESIVOS CONTACTOS CON LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO DEL PIE			
		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	CADA JUGADOR CONDUCE EL BALON Y CADA CINCO METROS DA UN TOQUE MAS LARGO PARA RECUPERARLO DESPUES DE DAR UNA VOLTERETA			
20 MIN.			EJERCICIO 3	TODOS LOS JUGADORES SALEN DE SU RESPECTIVO CONOY SE DIRIGEN AL CONO CENTRAL, DAN UN GIRO COMPLETO Y SE DIRIGEN AL CONO CONTRARIO A LA SALIDA			
			JUEGO	SE HARAN PARTIDOS EN MITAD DE CANCHA TRES CONTRA TRES A TRES TOQUES MAXIMO			
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZARAN ELONGACIONES Y SE ESCUCHARA LA CHARLA SOBRE EL CUMPLIMIENTO DEL DEBER			
10 MIN.			RETO PROXIMA SESION	EL RETO SERA EL DE QUE CADA UNO TRAIGA UNA COPLA COMO TEMA EL FUTBOL DE SALON	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION		
OBSERVACIONES:							

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON		VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	MARTHA CARVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS		FECHA	8/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN #2
OBJETIVO:	QUE EL JOVEN PUEDA HACER UN PASE CORTO Y LARGO CON PRECISION				SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE HARA UNA LECTURA SOBRE EL VALOS DE LA HUMILDAD	
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	"A" CORRE HACIA ADELANTE "B" HACIA ATRÁS "A" INTENTA ,ACELERANDO Y FINTANDO SOBREPASAR A "B" Y GANARLE VENTAJA . SI LO CONSIGUE SE CAMBIA EL PAPEL	
	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	EN UNA SUPERFICIE DE 10 X 10 LOS JUGADORES "X" E "Y" JUEGAN UN 1 X 1 CON EL APOYO DE LOS CUATRO JUGADORES POSTE QUE ESTAN SITUADOS EN EL EXTERIOR DE LA SUPERFICIE DE JUEGO	
		circuito físico tecnico	EJERCICIO 2	LOS JUGADORES 1,2,Y 3 INTENTAN PASARSE EL BALONPOR ESTE ORDEN, CADA VEZ QUE LO CONSIGUENSE ANOTAN UN PUNTO EL JUGADOR "X" INTENTA EVITARLO.	
20 MIN.			EJERCICIO 3	LOS JUGADORES DEL EQUIPO EN POSECION DEL BALON SE PASAN EL BALON PARA INTENTAR TOCAR UN JUGADOR DEL EQUIPO CONTRARIO EL JUGADOR TOCADO QUEDA ELIMINADO GANA EL EQUIPO QUE ANTES ELIMINA A LOS CONTRARIOS	
			JUEGO	PARTIDOS CUATRO CONTRA CUATRO VALE PUNTO SOLO GOLPEANDO EL HORIZONTAL	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HARAN ELONGACIONES Y ESTIRAMIENTOS CORTODS PARA LA VUELTA ALA CALMA	
			RETO PROXIMA SESION	QUE SIGNIFICA PARA USTED PRACTICAR UN DEPORTE COMO EL FUTBOL DE SALON	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

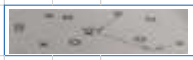
DEPORTE	FUTBOL DE SALON		VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	MARTHA CARVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS		FECHA	12/08/2013	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN #2
OBJETIVO:	CONOCER Y FAMILIARIZARSE CON LAS DISTINTAS SUPERFICIES DE CONTACTO DEL PIE				SESION	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE DARA UNA PEQUEÑA CHARLA A LOS NIÑOS HACIENDO ENFASIS EN EL VALOR DE LA HUMILDA Y SE LEERA UNOS APARTES DE UN LIBRO MOTIVACIONAL	
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	LOS JUGADORES SE PONEN POR PAREJAS (COGIDOS DE LA MANO),UNA PAREJA SON LOS PERSEGUIDORES,E INTENTAN TOCAR A OTRA PAREJAQUE A SU VEZ SE CONVIERTE EN PERSEGUIDOR.NO SE PUEDEN SOLTAR DE LA MANO O QUEDAN ELIMINADOS	
	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	EL JUGADOR "A" CONDUCE EL BALON HASTA LA POSTA DONDE SE ENCUENTRA SU COMPAÑERO"C" A QUIEN LE CEDE EL BALON,"C" CONDUCE HASTA LA SIGUIENTE POSTA"D" Y REALIZA LA MISMA OPERACIÓN CON "D",E.T.C. LOS JUGADORES SE QUEDAN EN LAS POSTAS HASTA QUE LES VENEN A ENTREGAR DE NUEVO EL BALON.	
		circuito físico tecnico	EJERCICIO 2	LOS JUGADORES SE PONEN EN FILA CON LAS PIERNAS ABIERTASEL PRIMER JUGADOR DE LA FILA PASA EL BALON POR DEBAJO DEL TUNEL HASTA EL ULTIMO JUGADOR ESTE CONDUCE EL BALON ALREDEDOR DEL GRUPO HASTA ADELANTE Y LO PASA DE NUEVOPOR EL TUNEL.	
20 MIN.			EJERCICIO 3	"A" JUEGA CONTRA "B" Y LOS JUGADORES "C" Y "d" ESTAN VIGILANDOLAS PORTERIA PEQUEÑAS ES GOL SI UN JUGADOR CONSIGUE CON DUCIR EL BALON POR LA PORTERIA	
			JUEGO	HACEMOS PARTIDOS DE TRES ATACANTES CONTRA CUATRO DEFENSAS Y TRES DEFENSAS CONTRA CUATRO ATACANTES	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACEN ELONGACIONES Y ESTIRAMIENTOS CORTOS PARA LA VUELTA ALA CALMA	
			RETO PROXIMA SESION	LOS NIÑOS DEBERAN DECIR CON CUAL VALOR ES CON EL QUE MAS SE IDENTIFICAN	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	MARTHA CARVAJAL	
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	15/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN #2	
OBJETIVO:	QUE EL NIÑO CONOZCA SOBRE LA CONDUCCION DEL BALON Y EL PASE LARGO Y CORTO			SESION	5	

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE DARA UNA PEQUEÑA CHARLA A LOS NIÑOS HACIENDO ENFASIS EN EL TRBAJO EN EQUIPO	
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	TODO EL EQUIPO SE CALIENTA EN GRUPO EL FORMADOR ENSEÑA UN EJERCICIO DESPUES LLAMA A UN JUGADOR Y ESTE ENSEÑA UN SEGUNDO EJERCICIO QUE TAMBIEN ES REALIZADO POR TODOS DESPUES SE LLAMA AL SIGUIENTE HASTA PASAS TODOS	
	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	TOCANDOSE LAS MANOS DETRÁS DE LA SEÑAL O CONDUCIR EL BALON ALREDEDOR DE LA SEÑAL SE CONTROLA CON MAS FACILIDAD PERO AUN ASI ENTREGA A MENUDO ES DEFECTUOSO	
		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	EQUIPOS DE CINCO JUGADORES CADA EQUIPO ELIGEA UN REY DESCONOCIDO POR EL OTRO EQUIPO CADA PASE QUE LLEGA AL REY ES UN PUNTO	
20 MIN.			EJERCICIO 3	LOS TRADORES "A" LOS BLANCOS "B" LOS BLANCOS INTENTAN ATRAVESAR EN FORMA DE RELEVO EL CAMPO DE TIRO SIN SER TOCADOS POR LOS BALONES OBJETIVO : LAS PERNAS CAMBIAR LOS PAPELES	
			JUEGO	FUTBOL CINCO CONTRA CINCO TOQUES LIBRES	
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE ESTIRAMIENTOS Y ELONGACIONES CORTAS PAR VOLVER A LA CALMA	
10 MIN.			RETO PROXIMA SESION	SE DEBE INVESTIGAR QUIEN FUE EL PRIMER CAMPEON MUNDIAL DE FUTBOL DE SALON	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

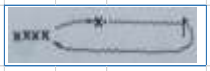
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	MARTHA CARVAJAL	
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	19/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN #2	
OBJETIVO:	CONOCER Y FAMILIARIZARSE CON LAS DISTINTAS SUPERFICIES DE CONTACTO DEL PIE			SESION	6	

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE DARA UNA PEQUEÑA CHARLA A LOS NIÑOS HACIENDO ENFASIS EN EL TRBAJO EN EQUIPO	Diagrama del juego o descripcion de la actividad
		Predeportivos	CALENTAMIENTO		
		Pases	EJERCICIO 1		
	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2		1-pases mas accion de remate 2- pase + salto de vallas 3- conduccion en zig-za 
			EJERCICIO 3		
			JUEGO	PARTIDO CINCO CONTRA CINCO PEGANDOLE A CUALQUIERA DE LOS DOS VERTICALES	
	FASE FINA		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION		Se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
10 MIN.			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON		VALOR	OBEDIENCIA	FORMADOR	MARTHA CARVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS		FECHA	22/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN #2
OBJETIVO:	CONOCER Y FAMILIARIZARSE CON LAS DISTINTAS SUPERFICIES DE CONTACTO DEL PIE				SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LOS NIÑOS DEBERAN PREPARAR UNOS TIPS SOBRE LA OBEDIECIA EN EL DIARIO VIVIR	
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	SE REPARTEN LOS NIÑOS EN GRUPOS DE CUATRO SE COLOCAN SEGUN EL DIBUJO, CADA LINEA HORIZONTALRECIBE NUMEROS CORRELATIVOS LOS NUMEROS QUE SON LLAMADOS CORREN HACIA ATRÁS HACIA ADELANTE Y VUELVEN AL SITIO DE ORIGEN.	
	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	CONDUCCION DECON BALON HASTA LA SEÑAL Y VOLVER	
		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	EL JUGADOR "A" CONDUCE HACIA EL CENTROLO RODEA Y SE DIRIJE HACIA "B" QUIEN RECOJE EL BALON PARA CONDUCIRLO GIRAR EN SU CONO RESPECTIVO Y DIRIGIRSE HACIA "C" Y.E.T.C	
			EJERCICIO 3		
			JUEGO		
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION		se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

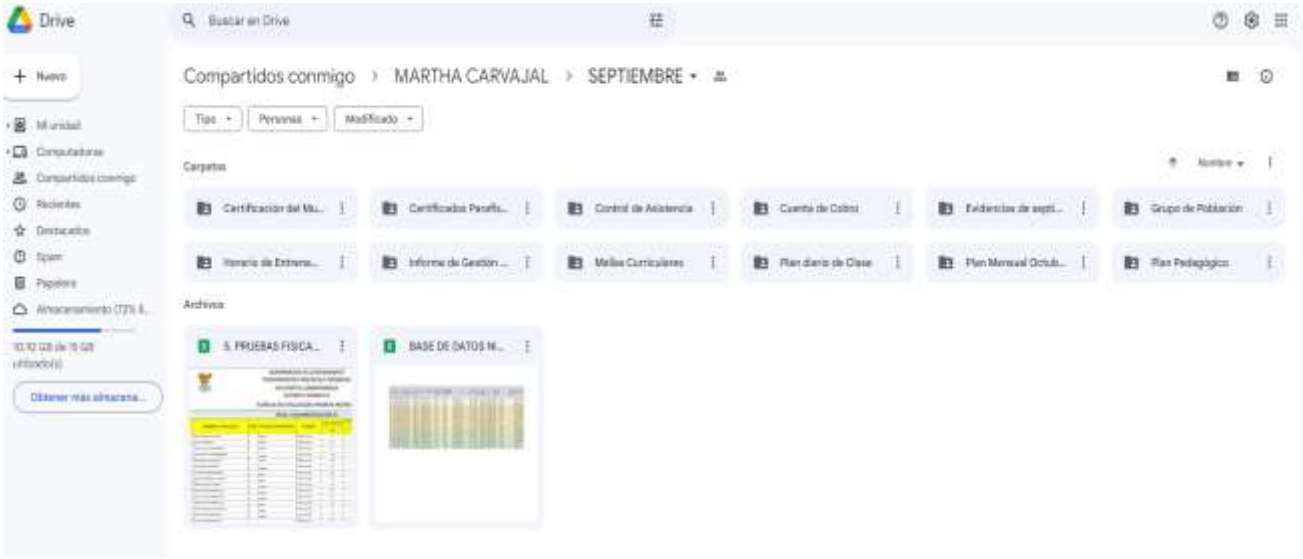
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL DE SALON		VALOR	CORAJE	FORMADOR	MARTHA CARVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS		FECHA	26/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN #2
OBJETIVO:	QUE EL NIÑO CONOZCA SOBRE LA CONDUCCION DEL BALON Y EL PASE LARGO Y CORTO				SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	SE LEERA UN PASAJE DE UN LIBRO SOBRE EL CORAJE	
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	EL JUGADOR "B" PERSIGUE AL JUGADOR "A" A UNA DISTANCIA DE 2 A 3 MTS "A" VARIA SU VELOCIDAD Y DE REPENTE SE PARA "B" TIENE QUE INTENTAR NO QUEDARSE DESCOLGADO Y NO CHOCAR CUANDO "A" SE PARA	
	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	LOS JUGADORES "A" Y "B" CONDUCEN EL BALON PARA PATEAR A LA PORTERIA DEFENDIDA POR EL JUGADOR "P" LOS JUGADORES "X" EN EL MOMENTO EN QUE "A" Y "B" PASAN POR EL CONO SALEN EN SU PERSECUCION PARA IMPEDIR EL PATEO AL ARCO	
		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	LOS JUGADORES "A" Y "B" CONDUCEN EL BALON TAL COMO LO INDICA EL GRAFICO PARA TERMINAR CHUTANDO A LA PORTERIA DEFENDIDA POR EL JUGADOR "P"	
20 MIN.			EJERCICIO 3	"B" SE CRUZA POR DETRÁS DE "A" SIN RECOGER EL BALON "A" SIGUE CON EL BALON Y REALIZA UN PASE A "B" QUIEN CONTROLA Y PATEA A LA PORTERIA	
			JUEGO	PARTIDO CINCO CONTRA CINCO DOS TOQUES	
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE HACE ESTIRAMIENTO Y ELONGACIONES PAR LA VUELTA ALA CALMA	
10 MIN.			RETO PROXIMA SESION	INVESTIGAR CUAL PAIS DEL MUNDO TIENE MAS TITULOS EN FUTBOL DE SALUD	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

ANEXO OBLIGACIÓN NO 08



ANEXO OBLIGACIÓN NO 09

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

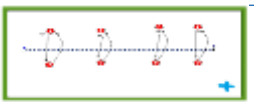
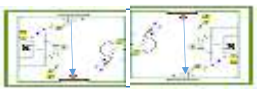
MES: OCTUBRE				**MUNICIPIO:**	**GUADUAS**	
LUGAR:Polideportivo I.E.D LA PAZ				**HORARIO DE PRACTICA**	**1:00:00 p. m. A 7: 00 pm**	
DESARROLLO MENSUAL				**NIVEL**		
				INICIACIÓN	**FUNDAMENTACIÒN**	
				6 A 8 AÑOS	**9 A 12 AÑOS**	**13- 17 AÑOS**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x	x	x
			RESPONSABILIDAD			
			COMPAÑERISMO	x	x	x
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	x	x	x
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA	x	x	x
			PARTICIPACIÓN	x	x	x
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO	x	x	x
			RECOMPENSA			
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION	x	x	x
			MOVILIDAD ARTICULAR	x	x	x
			CALENTAMIENTO	x	x	x
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			
			RITMO	x	x	x
			EQUILIBRIO	x	x	x
			ORIENTACION	x		
			DIFERENCIACION	x	x	x
			REACCIÓN	x	x	x
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	x	x	x
			VELOCIDAD	x	x	x
			FLEXIBILIDAD	x	x	x
			RESISTENCIA	x	x	x
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	x	x	x
			REMATES	x	x	x
			PASES	x	x	x
			CONDUCCION	x	x	
		ELEMENTOS TACTICOS	CABEZA	x	x	x
			DIRECCIONAMIENTO BALON	x	x	x
			PRESION	x	x	
			DESMARCACIONES	x	x	x
			SITEMA 2 2	x	x	x
			SITEMA ROMBO	x	x	x
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x	x	x
			JUEGOS TRADICIONALES	x	x	x
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	x	x	
			CIRCUITOS RECREATIVOS	x	x	x
			FESTIVALES RECREATIVOS	x	x	x
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x	x	x
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x	x	x

FIRMA FORMADOR: MARTHA CARVAJAL

PREPARACIÓN DE SESIONES MES DE OCTUBRE INICIACIÓN

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

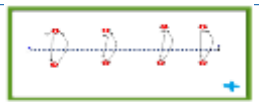
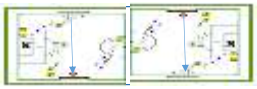
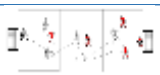
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO	FORMADOR	MARTHA CARVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	2/10/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	RETOMAR TRABAJO DE FUTBOL DE SALÓN CON EJERCICIOS BÁSICOS CON BALÓN			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	orientacion y charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	realizar mobilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales laterales, hacia atras etc. juego la lleva tradicional en toda la superficie de la margen de el campo de futbol el que se salga tambien queda con la lleva.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion	EJERCICIO 1	pases x parejas llevando el balon entre conos en medio de cada uno se hace un pase y se conduce hasta el otro cono, conducir el balon por toda la cancha y a la orden hacer el pase.	
15 MIN.		pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion	
20 MIN.		espacio reducido	EJERCICIO 3	espacio reducido juego de banquitas dos contra dos porteria	
20 MIN.		partidos cortos	JUEGO	por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol.	
15 MIN.	FASE FINAL	VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

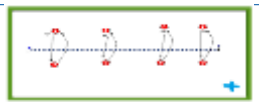
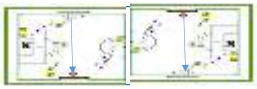
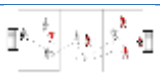
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	MARTHA CARVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	5/10/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	RETOMAR TRABAJO DE FUTBOL DE SALÓN CON EJERCICIOS BÁSICOS CON BALÓN			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	orientacion y charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	realizar mobilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales laterales, hacia atras etc. juego la lleva tradicional en toda la superficie de la margen de el campo de futbol el que se salga tambien queda con la lleva.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion	EJERCICIO 1	pases x parejas llevando el balon entre conos en medio de cada uno se hace un pase y se conduce hasta el otro cono, conducir el balon por toda la cancha y a la orden hacer el pase.	
15 MIN.		pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion	
20 MIN.		espacio reducido	EJERCICIO 3	espacio reducido juego de banquitas dos contra dos porteria	
MIN.		partidos cortos	JUEGO	por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol.	
15 MIN.	FASE FINAL	VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

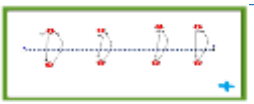
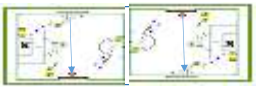
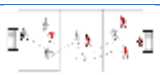
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	MARTHA CARVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	9/10/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	RETOMAR TRABAJO DE FUTBOL DE SALÓN CON EJERCICIOS BÁSICOS CON BALÓN			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	orientacion y charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera	
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	realizar mobilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales laterales, hacia atras etc. juego la lleva tradicional en toda la superficie de la margen de el campo de futbol el que se salga tambien queda con la lleva.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion	EJERCICIO 1	pases x parejas llevando el balon entre conos en medio de cada uno se hace un pase y se conduce hasta el otro cono, conducir el balon por toda la cancha y a la orden hacer el pase.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion	
20 MIN.	FASE CENTRAL	espacio reducido	EJERCICIO 3	espacio reducido juego de banquitas dos contra dos porteria	
MIN.	FASE CENTRAL	partidos cortos	JUEGO	por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol.	
15 MIN.	FASE FINAL	VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

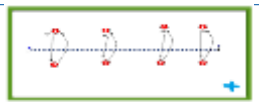
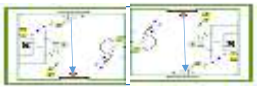
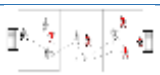
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	AUTODISCIPLINA	FORMADOR	MARTHA CARVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	14/10/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	RETOMAR TRABAJO DE FUTBOL DE SALÓN CON EJERCICIOS BÁSICOS CON BALÓN			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	orientacion y charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	realizar mobilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales laterales, hacia atras etc. juego la lleva tradicional en toda la superficie de la margen de el campo de futbol el que se salga tambien queda con la lleva.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion	EJERCICIO 1	pases x parejas llevando el balon entre conos en medio de cada uno se hace un pase y se conduce hasta el otro cono, conducir el balon por toda la cancha y a la orden hacer el pase.	
15 MIN.		pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion	
20 MIN.		espacio reducido	EJERCICIO 3	espacio reducido juego de banquitas dos contra dos porteria	
MIN.		partidos cortos	JUEGO	por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol.	
15 MIN.	FASE FINAL	VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

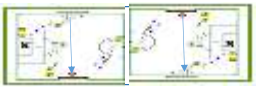
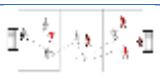
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	PARTICIPACIÓN	FORMADOR	MARTHA CARAVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	21/10/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	RETOMAR TRABAJO DE FUTBOL DE SALÓN CON EJERCICIOS BÁSICOS CON BALÓN			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	orientacion y charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	realizar mobilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales laterales, hacia atras etc. juego la lleva tradicional en toda la superficie de la margen de el campo de futbol el que se salga tambien queda con la lleva.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion	EJERCICIO 1	pases x parejas llevando el balon entre conos en medio de cada uno se hace un pase y se conduce hasta el otro cono, conducir el balon por toda la cancha y a la orden hacer el pase.	
15 MIN.		pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion	
20 MIN.		espacio reducido	EJERCICIO 3	espacio reducido juego de banquitas dos contra dos porteria	
MIN.		partidos cortos	JUEGO	por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol.	
15 MIN.	FASE FINAL	VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

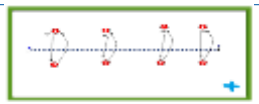
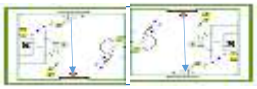
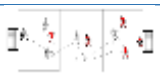
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	AUTODOMINIO	FORMADOR	MARTHA CARAVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	23/10/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	RETOMAR TRABAJO DE FUTBOL DE SALÓN CON EJERCICIOS BÁSICOS CON BALÓN			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	orientacion y charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	realizar mobilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales laterales, hacia atras etc. juego la lleva tradicional en toda la superficie de la margen de el campo de futbol el que se salga tambien queda con la lleva.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion	EJERCICIO 1	pases x parejas llevando el balon entre conos en medio de cada uno se hace un pase y se conduce hasta el otro cono, conducir el balon por toda la cancha y a la orden hacer el pase.	
15 MIN.		pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion	
20 MIN.		espacio reducido	EJERCICIO 3	espacio reducido juego de banquitas dos contra dos porteria	
MIN.		partidos cortos	JUEGO	por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol.	
15 MIN.	FASE FINAL	VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

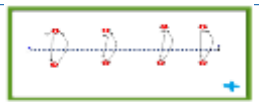
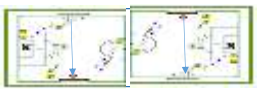
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	PARTICIPACIÓN	FORMADOR	MARTHA CARAVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	28/10/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	RETOMAR TRABAJO DE FUTBOL DE SALÓN CON EJERCICIOS BÁSICOS CON BALÓN			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	orientacion y charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	realizar mobilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales laterales, hacia atras etc. juego la lleva tradicional en toda la superficie de la margen de el campo de futbol el que se salga tambien queda con la lleva.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion	EJERCICIO 1	pases x parejas llevando el balon entre conos en medio de cada uno se hace un pase y se conduce hasta el otro cono, conducir el balon por toda la cancha y a la orden hacer el pase.	
15 MIN.		pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion	
20 MIN.		espacio reducido	EJERCICIO 3	espacio reducido juego de banquitas dos contra dos porteria	
MIN.		partidos cortos	JUEGO	por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol.	
15 MIN.	FASE FINAL	VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO	FORMADOR	MARTHA CARAVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	30/10/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	RETOMAR TRABAJO DE FUTBOL DE SALÓN CON EJERCICIOS BÁSICOS CON BALÓN			SESION	8

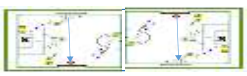
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	orientacion y charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	realizar movilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales laterales, hacia atras etc. juego la lleva tradicional en toda la superficie de la margen de el campo de futbol el que se salga tambien queda con la lleva.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion	EJERCICIO 1	pases x parejas llevando el balon entre conos en medio de cada uno se hace un pase y se conduce hasta el otro cono, conducir el balon por toda la cancha y a la orden hacer el pase.	
15 MIN.		pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion	
20 MIN.		espacio reducido	EJERCICIO 3	espacio reducido juego de banquitas dos contra dos porteria	
MIN.		partidos cortos	JUEGO	por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol.	
15 MIN.	FASE FINAL	VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

PREPARACIÓN DE SESIONES MES DE SEPTIEMBRE FUNDAMENTACIÓN 1

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

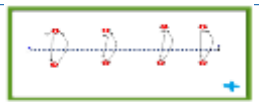
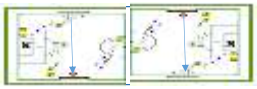
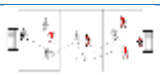
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO	FORMADOR	MARTHA CARAVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	2/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION NIVEL 1
OBJETIVO:	Retroalimentar el fundamento tecnico de los pases en distintas distancias			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	orientacion y charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	realizar movilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales laterales, hacia atras etc. juego la lleva tradicional en toda la superficie de la margen de el campo de futbol el que se salga tambien queda con la lleva.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion	EJERCICIO 1	pases x parejas llevando el balon entre conos en medio de cada uno se hace un pase y se conduce hasta el otro cono, conducir el balon por toda la cancha y a la orden hacer el pase.	
15 MIN.		pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion	
20 MIN.		espacio reducido	EJERCICIO 3	espacio reducido juego de banquitas dos contra dos porteria	
MIN.		partidos cortos	JUEGO	por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol.	
15 MIN.	FASE FINAL	VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

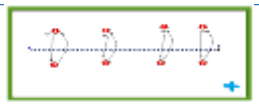
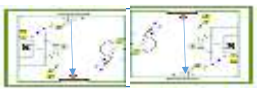
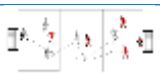
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	MARTHA CARVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	5/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION NIVEL 1
OBJETIVO:	Hacer actividades variadas con pases y remate a porteria			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	realizar movilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales, laterales, hacia atras y combinaciones. juego la lleva por parejas tomados de las menos por todo el campo de juego sin salirse de el y sin soltarse.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion	EJERCICIO 1	Llevafr el balon por todo el terreno de juego y a la señal visual cambiar de direccion de manera rapida. Llevar el balon por el terreno de juego y a la señal auditiva hacer el pase al compañero con el que se esta trabajando. trasportar el balon por un recorrido con obstaculos sin tocar ninguno de ellos.	
15 MIN.		pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion	
20 MIN.		espacio reducido	EJERCICIO 3	espacio reducido juego de banquitas dos contra dos porteria	
20 MIN.		partidos cortos	JUEGO	por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol.	
15 MIN.	FASE FINAL	VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento 
			RETO PROXIMA SESION	se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

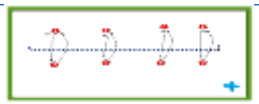
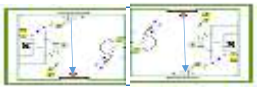
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	MARTHA CARVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	9/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION NIVEL 1
OBJETIVO:	Hacer actividades variadas con pases y remate a porteria			SESION	3

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera	
15 MIN.	Predeportivos	CALENTAMIENTO	realizar movilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales, laterales, hacia atras y combinaciones. juego la lleva por parejas tomados de las menos por todo el campo de juego sin salirse de el y sin soltarse.	
15 MIN.	FASE CENTRAL — conduccion	EJERCICIO 1	Llevafr el balon por todo el terreno de juego y a la señal visual cambiar de direccion de manera rapida. Llevar el balon por el terreno de juego y a la señal auditiva hacer el pase al compañero con el que se esta trabajando. trasportar el balon por un recorrido con obstaculos sin tocar ninguno de ellos.	
15 MIN.	pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion	
20 MIN.	espacio reducido	EJERCICIO 3	espacio reducido juego de banquitas dos contra dos porteria	
MIN.	partidos cortos	JUEGO	por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol.	
15 MIN.	FASE FINAL — VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento 
		RETO PROXIMA SESION	se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

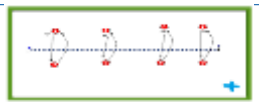
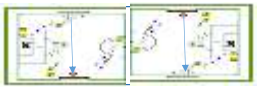
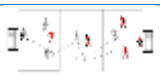
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	AUTODISCIPLINA	FORMADOR	MARTHA CARVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	14/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION NIVEL 1
OBJETIVO:	Hacer actividades variadas con pases y remate a porteria			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	realizar movilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales, laterales, hacia atras y combinaciones. juego la lleva por parejas tomados de las menos por todo el campo de juego sin salirse de el y sin soltarse.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion	EJERCICIO 1	Llevafr el balon por todo el terreno de juego y a la señal visual cambiar de direccion de manera rapida. Llevar el balon por el terreno de juego y a la señal auditiva hacer el pase al compañero con el que se esta trabajando. trasportar el balon por un recorrido con obstaculos sin tocar ninguno de ellos.	
15 MIN.		pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion	
20 MIN.		espacio reducido	EJERCICIO 3	espacio reducido juego de banquitas dos contra dos porteria	
MIN.		partidos cortos	JUEGO	por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol.	
15 MIN.	FASE FINAL	VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento 
			RETO PROXIMA SESION	se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

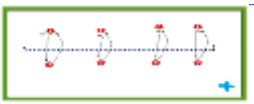
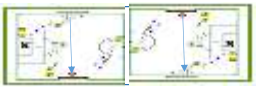
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	PARTICIPACIÓN	FORMADOR	MARTHA CARVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	21/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION NIVEL 1
OBJETIVO:	Hacer actividades variadas con pases y remate a porteria			SESION	5

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera	
15 MIN.	Predeportivos	CALENTAMIENTO	realizar movilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales, laterales, hacia atras y combinaciones. juego la lleva por parejas tomados de las menos por todo el campo de juego sin salirse de el y sin soltarse.	
15 MIN.	FASE CENTRAL — conduccion	EJERCICIO 1	Llevafr el balon por todo el terreno de juego y a la señal visual cambiar de direccion de manera rapida. Llevar el balon por el terreno de juego y a la señal auditiva hacer el pase al compañero con el que se esta trabajando. trasportar el balon por un recorrido con obstaculos sin tocar ninguno de ellos.	
15 MIN.	pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion	
20 MIN.	espacio reducido	EJERCICIO 3	espacio reducido juego de banquitas dos contra dos porteria	
MIN.	partidos cortos	JUEGO	por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol.	
15 MIN.	FASE FINAL — VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento 
		RETO PROXIMA SESION	se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

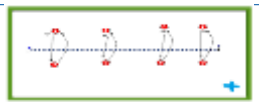
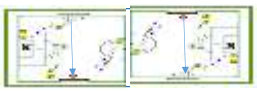
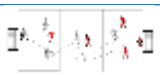
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	AUTODOMINIO	FORMADOR	MARTHA CARAVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	23/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION NIVEL 1
OBJETIVO:	Hacer actividades variadas con pases y remate a porteria			SESION	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera	
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	realizar movilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales, laterales, hacia atras y combinaciones. juego la lleva por parejas tomados de las menos por todo el campo de juego sin salirse de el y sin soltarse.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion	EJERCICIO 1	Llevafr el balon por todo el terreno de juego y a la señal visual cambiar de direccion de manera rapida. Llevar el balon por el terreno de juego y a la señal auditiva hacer el pase al compañero con el que se esta trabajando. trasportar el balon por un recorrido con obstaculos sin tocar ninguno de ellos.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion	
20 MIN.	FASE CENTRAL	espacio reducido	EJERCICIO 3	espacio reducido juego de banquitas dos contra dos porteria	
MIN.	FASE CENTRAL	partidos cortos	JUEGO	por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol.	
15 MIN.	FASE FINAL	VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento 
			RETO PROXIMA SESION	se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

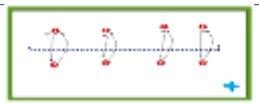
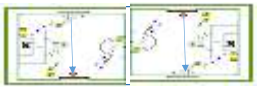
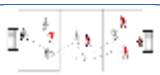
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	PARTICIPACIÓN	FORMADOR	MARTHA CARAVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	28/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION NIVEL 1
OBJETIVO:	Hacer actividades variadas con pases y remate a porteria			SESION	7

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera	
15 MIN.	Predeportivos	CALENTAMIENTO	realizar movilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales, laterales, hacia atras y combinaciones. juego la lleva por parejas tomados de las menos por todo el campo de juego sin salirse de el y sin soltarse.	
15 MIN.	FASE CENTRAL — conduccion	EJERCICIO 1	Llevafr el balon por todo el terreno de juego y a la señal visual cambiar de direccion de manera rapida. Llevar el balon por el terreno de juego y a la señal auditiva hacer el pase al compañero con el que se esta trabajando. trasportar el balon por un recorrido con obstaculos sin tocar ninguno de ellos.	
15 MIN.	pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion	
20 MIN.	espacio reducido	EJERCICIO 3	espacio reducido juego de banquitas dos contra dos porteria	
MIN.	partidos cortos	JUEGO	por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol.	
15 MIN.	FASE FINAL — VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento 
		RETO PROXIMA SESION	se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO	FORMADOR	MARTHA CARVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	30/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION NIVEL 1
OBJETIVO:	Hacer actividades variadas con pases y remate a porteria			SESION	8

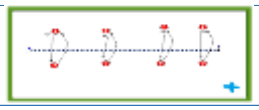
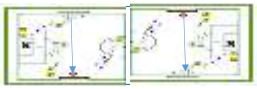
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	realizar movilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales, laterales, hacia atras y combinaciones. juego la lleva por parejas tomados de las menos por todo el campo de juego sin salirse de el y sin soltarse.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion	EJERCICIO 1	Llevafr el balon por todo el terreno de juego y a la señal visual cambiar de direccion de manera rapida. Llevar el balon por el terreno de juego y a la señal auditiva hacer el pase al compañero con el que se esta trabajando. trasportar el balon por un recorrido con obstaculos sin tocar ninguno de ellos.	
15 MIN.		pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion	
20 MIN.		espacio reducido	EJERCICIO 3	espacio reducido juego de banquitas dos contra dos porteria	
MIN.		partidos cortos	JUEGO	por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol.	
15 MIN.	FASE FINAL	VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento 
			RETO PROXIMA SESION	se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

PREPARACIÓN DE SESIONES MES DE SEPTIEMBRE FUNDAMENTACIÓN 2

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

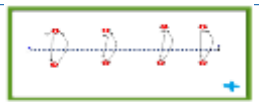
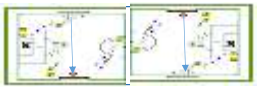
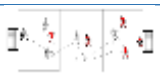
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO	FORMADOR	MARTHA CARAVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	2/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION NIVEL 2
OBJETIVO:	Retroalimentar el fundamento tecnico de los pases en distintas distancias			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	orientacion y charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	realizar movilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales laterales, hacia atras etc. juego la lleva tradicional en toda la superficie de la margen de el campo de futbol el que se salga tambien queda con la lleva.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion	EJERCICIO 1	pases x parejas llevando el balon entre conos en medio de cada uno se hace un pase y se conduce hasta el otro cono, conducir el balon por toda la cancha y a la orden hacer el pase.	
15 MIN.		pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion	
20 MIN.		espacio reducido	EJERCICIO 3	espacio reducido juego de banquitas dos contra dos porteria	
23 MIN.		partidos cortos	JUEGO	por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol.	
15 MIN.	FASE FINAL	VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

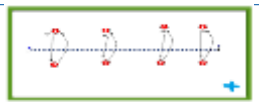
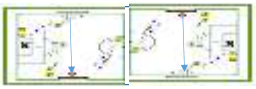
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	MARTHA CARVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	5/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION NIVEL 2
OBJETIVO:	Hacer actividades variadas con pases y remate a porteria			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	realizar movilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales, laterales, hacia atras y combinaciones. juego la lleva por parejas tomados de las menos por todo el campo de juego sin salirse de el y sin soltarse.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion	EJERCICIO 1	Llevafr el balon por todo el terreno de juego y a la señal visual cambiar de direccion de manera rapida. Llevar el balon por el terreno de juego y a la señal auditiva hacer el pase al compañero con el que se esta trabajando. trasportar el balon por un recorrido con obstaculos sin tocar ninguno de ellos.	
15 MIN.		pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion	
20 MIN.		espacio reducido	EJERCICIO 3	espacio reducido juego de banquitas dos contra dos porteria	
MIN.		partidos cortos	JUEGO	por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol.	
15 MIN.	FASE FINAL	VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento 
			RETO PROXIMA SESION	se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

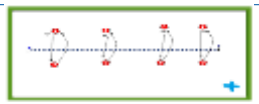
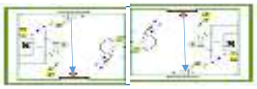
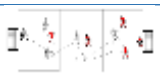
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	MARTHA CARVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	9/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION NIVEL 2
OBJETIVO:	Hacer actividades variadas con pases y remate a porteria			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	realizar movilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales, laterales, hacia atras y combinaciones. juego la lleva por parejas tomados de las menos por todo el campo de juego sin salirse de el y sin soltarse.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion	EJERCICIO 1	Llevafr el balon por todo el terreno de juego y a la señal visual cambiar de direccion de manera rapida. Llevar el balon por el terreno de juego y a la señal auditiva hacer el pase al compañero con el que se esta trabajando. trasportar el balon por un recorrido con obstaculos sin tocar ninguno de ellos.	
15 MIN.		pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion	
20 MIN.		espacio reducido	EJERCICIO 3	espacio reducido juego de banquitas dos contra dos porteria	
MIN.		partidos cortos	JUEGO	por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol.	
15 MIN.	FASE FINAL	VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento 
			RETO PROXIMA SESION	se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

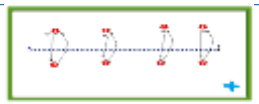
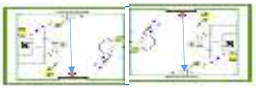
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	AUTODISCIPLINA	FORMADOR	MARTHA CARVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	14/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION NIVEL 2
OBJETIVO:	Hacer actividades variadas con pases y remate a porteria			SESION	4

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera	
15 MIN.	Predeportivos	CALENTAMIENTO	realizar movilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales, laterales, hacia atras y combinaciones. juego la lleva por parejas tomados de las menos por todo el campo de juego sin salirse de el y sin soltarse.	
15 MIN.	FASE CENTRAL — conduccion	EJERCICIO 1	Llevafr el balon por todo el terreno de juego y a la señal visual cambiar de direccion de manera rapida. Llevar el balon por el terreno de juego y a la señal auditiva hacer el pase al compañero con el que se esta trabajando. trasportar el balon por un recorrido con obstaculos sin tocar ninguno de ellos.	
15 MIN.	pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion	
20 MIN.	espacio reducido	EJERCICIO 3	espacio reducido juego de banquitas dos contra dos porteria	
MIN.	partidos cortos	JUEGO	por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol.	
15 MIN.	FASE FINAL — VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento 
		RETO PROXIMA SESION	se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

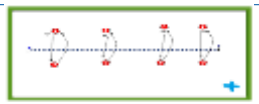
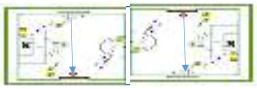
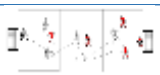
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	PARTICIPACIÓN	FORMADOR	MARTHA CARVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	21/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION NIVEL 2
OBJETIVO:	Hacer actividades variadas con pases y remate a porteria			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	realizar movilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales, laterales, hacia atras y combinaciones. juego la lleva por parejas tomados de las menos por todo el campo de juego sin salirse de el y sin soltarse.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion	EJERCICIO 1	Llevafr el balon por todo el terreno de juego y a la señal visual cambiar de direccion de manera rapida. Llevar el balon por el terreno de juego y a la señal auditiva hacer el pase al compañero con el que se esta trabajando. trasportar el balon por un recorrido con obstaculos sin tocar ninguno de ellos.	
15 MIN.		pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion	
20 MIN.		espacio reducido	EJERCICIO 3	espacio reducido juego de banquitas dos contra dos porteria	
MIN.		partidos cortos	JUEGO	por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol.	
15 MIN.	FASE FINAL	VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento 
			RETO PROXIMA SESION	se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

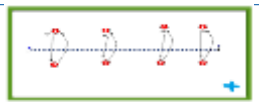
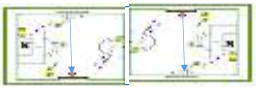
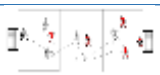
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	AUTODOMINIO	FORMADOR	MARTHA CARAVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	23/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION NIVEL 2
OBJETIVO:	Hacer actividades variadas con pases y remate a porteria			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	realizar movilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales, laterales, hacia atras y combinaciones. juego la lleva por parejas tomados de las menos por todo el campo de juego sin salirse de el y sin soltarse.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion	EJERCICIO 1	Llevafr el balon por todo el terreno de juego y a la señal visual cambiar de direccion de manera rapida. Llevar el balon por el terreno de juego y a la señal auditiva hacer el pase al compañero con el que se esta trabajando. trasportar el balon por un recorrido con obstaculos sin tocar ninguno de ellos.	
15 MIN.		pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion	
20 MIN.		espacio reducido	EJERCICIO 3	espacio reducido juego de banquitas dos contra dos porteria	
MIN.		partidos cortos	JUEGO	por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol.	
15 MIN.	FASE FINAL	VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento 
			RETO PROXIMA SESION	se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

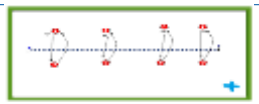
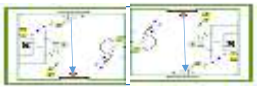
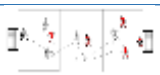
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	PARTICIPACIÓN	FORMADOR	MARTHA CARAVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	28/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION NIVEL 2
OBJETIVO:	Hacer actividades variadas con pases y remate a porteria			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	realizar movilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales, laterales, hacia atras y combinaciones. juego la lleva por parejas tomados de las menos por todo el campo de juego sin salirse de el y sin soltarse.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion	EJERCICIO 1	Llevafr el balon por todo el terreno de juego y a la señal visual cambiar de direccion de manera rapida. Llevar el balon por el terreno de juego y a la señal auditiva hacer el pase al compañero con el que se esta trabajando. trasportar el balon por un recorrido con obstaculos sin tocar ninguno de ellos.	
15 MIN.		pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion	
20 MIN.		espacio reducido	EJERCICIO 3	espacio reducido juego de banquitas dos contra dos porteria	
MIN.		partidos cortos	JUEGO	por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol.	
15 MIN.	FASE FINAL	VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento 
			RETO PROXIMA SESION	se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO	FORMADOR	MARTHA CARVAJAL
MUNICIPIO	GUADUAS	FECHA	30/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION NIVEL 2
OBJETIVO:	Hacer actividades variadas con pases y remate a porteria			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA intruducion dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	charla sobre el desarrolla de la sesion recomendaciones y consejos de compañerismo y respeto entre los compañeros para que la clase siempre fluya de la mejor manera	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	realizar movilidad articular de miembros superiores e inferiores. Se hacen dezplazamientos en distintos planos, frontales, laterales, hacia atras y combinaciones. juego la lleva por parejas tomados de las menos por todo el campo de juego sin salirse de el y sin soltarse.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion	EJERCICIO 1	Llevafr el balon por todo el terreno de juego y a la señal visual cambiar de direccion de manera rapida. Llevar el balon por el terreno de juego y a la señal auditiva hacer el pase al compañero con el que se esta trabajando. trasportar el balon por un recorrido con obstaculos sin tocar ninguno de ellos.	
15 MIN.		pases por parejas variando la distancia	EJERCICIO 2	se hacen parejas a se ubican a una distancia de 5 metros inicialmente y con balon se hacen pases cortos y repetitivos. se mantienen las parejas pare se hace la distancia desde la linea lateral y luego desde las dos laterales para que hagan los pases con un poco mas de distancia tratando de mantener el control y la direccion de los pases. se hace pases pero recorriendo todo el terreno de juego variando distancia velocidad y cambios de direccion	
20 MIN.		espacio reducido	EJERCICIO 3	espacio reducido juego de banquitas dos contra dos porteria	
MIN.		partidos cortos	JUEGO	por equipos de 5 o 6 jugadores se juega partidos de 5 minutos o hasta que haya un gol.	
15 MIN.	FASE FINAL	VUELYA A LA CALMA	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hacen obervacionles mientras se hacen estiramientos de miembro superior e inferior	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento 
			RETO PROXIMA SESION	se bede llagar muy puntual y saludar al compañeros chocnado las manos en señal de compañerismo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

ANEXO OBLIGACIÓN NO 10

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACIÓN

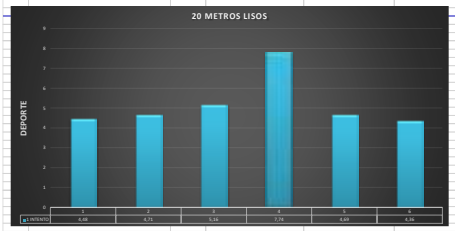
	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	ANDRES FELIPE GAITAN ORTIZ	7	12/09/2015	FÚTBOL DE SALÓN	28,3	1,26	65	1,29	64
2	JHOAN STIVEN GALLEGO PALOMO	7	16/06/2016	FÚTBOL DE SALÓN	24,6	1,23	67	1,19	56
3	LIAN DANIEL TORO RIOS	8	28/11/2015	FÚTBOL DE SALÓN	28,3	1,27	65	1,29	56
4	LUCIANA GALLEGO MARROQUIN	8	13/03/2015	FÚTBOL DE SALÓN	24,9	1.37	67	1,38	57
5	SAMUEL DAVID JIMENEZ SERNA	8	6/06/2015	FÚTBOL DE SALÓN	26,9	1,22	66	1,31	60
6	MIGUEL ANGEL CADENA ARIZA	8	9/07/2014	FÚTBOL DE SALÓN	39,3	1,38	70	1.40	74
MUNICIPIO EVALUADO:				**GUADUAS**					
FORMADOR:				**MARTHA CARVAJAL**					

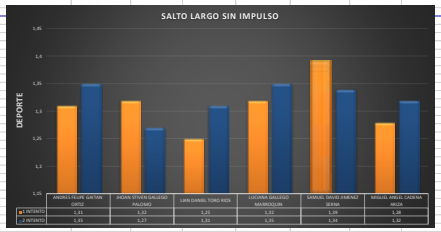
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

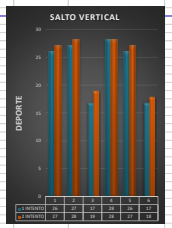
PRIMER SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO		
1	ANDRES FELIPE GAITAN ORTIZ	7	12/09/2015	FÚTBOL DE SALÓN	4,48	4,48	1,31	1,35		1,35	26	27		27
2	JHOAN STIVEN GALLEGO PALOMO	7	16/06/2016	FÚTBOL DE SALÓN	4,71	4,71	1,32	1,27		1,32	27	28		28
3	LIAN DANIEL TORO RIOS	8	28/11/2015	FÚTBOL DE SALÓN	5,16	5,16	1,25	1,31		1,31	17	19		19
4	LUCIANA GALLEGO MARROQUIN	8	13/03/2015	FÚTBOL DE SALÓN	7,74	7,74	1,32	1,35		1,35	28	28		28
5	SAMUEL DAVID JIMENEZ SERNA	8	6/06/2015	FÚTBOL DE SALÓN	4,69	4,69	1,39	1,34		1,39	26	27		27
6	MIGUEL ANGEL CADENA ARIZA	8	9/07/2014	FÚTBOL DE SALÓN	4,36	4,36	1,28	1,32		1,32	17	18		18
FORMADOR :				**MARTHA LILIANA CARVAJAL HOYOS**										











GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACIÓN #1

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	ANGEL DAMIAN AVILA PALACIO	9	25/09/2013	FÚTBOL DE SALÓN	33	1,33	63	1,33	64
2	DAVID ORTIZ VANEGAS	9	27/05/2014	FÚTBOL DE SALÓN	30	1,32	62	1,32	65
3	ISABELLA MATALLANA RODRIGUEZ	9	15/06/2014	FÚTBOL DE SALÓN	31,1	1,37	64	1,37	63
4	KEINER DAVID GALLEGO MARROQUIN	9	23/12/2013	FÚTBOL DE SALÓN	24,8	1,38	64	1,36	56
5	JUAN ANDRES SANCHEZ AVILA	9	7/07/2014	FÚTBOL DE SALÓN	29,8	1,36	65	1,41	66
6	YAIR ANDRES PEREZ PINZON	10	30/10/2012	FÚTBOL DE SALÓN	59,2	1,6	82	1,45	81
7	STIVEN SANTIAGO MORA JIMENEZ	10	3/07/2013	FÚTBOL DE SALÓN	28.4	1,29	62	1,29	65
8	KEVIN STEBAN NARVAEZ VERGARA	10	9/06/2013	FÚTBOL DE SALÓN	48	1,46	77	1,43	85
9	DANIEL JOSE ARIZA SANCHEZ	10	18/02/2013	FÚTBOL DE SALÓN	32,9	1,42	70	1,42	65
10	DANIEL JOSE SANCHEZ PEÑALOZA	11	27/08/2011	FÚTBOL DE SALÓN	60	1,62	80	1,55	90
11	DIEGO ALEJANDRO JIMENEZ ORTIZ	11	17/12/2011	FÚTBOL DE SALÓN	35,6	1,4	70	39	54
12	GENIER EDUARDO LIEVANO CRUZ	11	4/08/2011	FÚTBOL DE SALÓN	41,5	1,54	75	1,6	68
13	JHOEL FERNANDO ALZATE CADENA	11	9/12/2011	FÚTBOL DE SALÓN	67	1,65	83	65	90
14	JHOSTIN ALEXIS CADENA CRUZ	11	19/10/2011	FÚTBOL DE SALÓN	58	1,53	76	51	89
15	MAICOL STIVEN PEREZ PINZON	11	28/07/2011	FÚTBOL DE SALÓN	53,4	1,52	79	56	53
16	JULIAN VERA BISCOT	11	27/12/2011	FÚTBOL DE SALÓN	3,56	1,4	70	39	54
17	YEISON YADIER PEREZ POVEDA	11	14/12/2012	FÚTBOL DE SALÓN	3,51	1,42	70	1,42	65
18	CARLOS ALBERTO SANCHEZ PEREZ	12	8/01/2011	FÚTBOL DE SALÓN	64	1,62	73	1,65	96
19	MARIA ALEJANDRA GALINDO TRIANA	12	25/02/2011	FÚTBOL DE SALÓN	37,6	1,5	70	1,41	66
20	KEVIN ANDRES ARIZA VERA	12	22/08/2010	FÚTBOL DE SALÓN	35,2	1,51	72	1,53	62
21	CRISTOBAL ORTIZ VANEGAS	12	23/07/2010	FÚTBOL DE SALÓN	50,3	1,51	78	1,53	58
22	GERMAN ALEXANDER GOMEZ	12	9/07/2010	FÚTBOL DE SALÓN	50,3	1,51	78	1,53	58
23	JUAN MANUEL CADENA ARIZA	11	18/08/2011	FÚTBOL DE SALÓN	62	1,5	78	55	93
24	ANDRES FELIPE VELAZQUEZ BETANCOURT	12	18/06/2010	FÚTBOL DE SALÓN	62,3	1,56	67	67	92
25	SUSANA GIRALDO CHAVARRIA	9	17/11/2013	FÚTBOL DE SALÓN	44,1	1.34	64	1,29	59
	MUNICIPIO EVALUADO:				GUADUAS				
	FORMADOR:				MARTHA CARVAJAL				

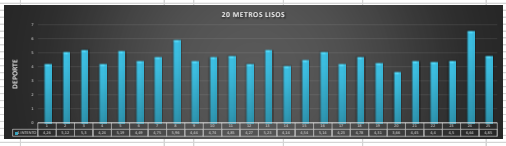
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

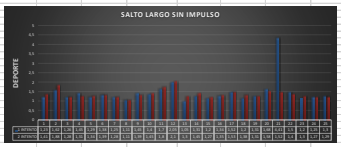
PRIMER SEMESTRE

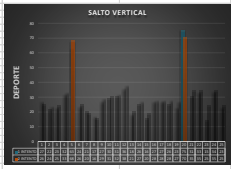
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 A 12 AÑOS

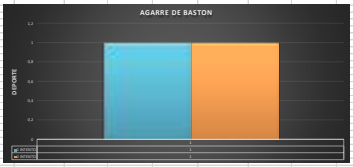
	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S.S) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (100) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGUN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: Se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGUN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S.S) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
					1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	ANGEL DAMIAN AVILA PALACIO	9	25/09/2013	FÚTBOL DE SALÓN	4,26	4,26	1,33	1,41		1,41	27	26		27	13,12	13,12
2	DAVID ORTIZ VANEGAS	9	27/05/2014	FÚTBOL DE SALÓN	5,12	5,12	1,62	1,88		1,88	22	24		24	14,24	14,24
3	ISABELLA MATALLANA RODRIGUEZ	9	15/06/2014	FÚTBOL DE SALÓN	5,3	5,3	1,26	1,28		1,28	25	25		25	15,31	15,31
4	KEINER DAVID GALLEGO MARROQUIN	9	23/12/2013	FÚTBOL DE SALÓN	4,24	4,24	1,45	1,31		1,45	32	33		33	13,41	13,41
5	JUAN ANDRES SANCHEZ AVILA	9	7/07/2014	FÚTBOL DE SALÓN	5,19	5,19	1,29	1,34		1,34	63	68		68	14,23	14,23
6	YAIR ANDRES PEREZ PINZON	10	30/10/2012	FÚTBOL DE SALÓN	4,49	4,49	1,38	1,39		1,39	24	26		26	12,36	12,36
7	STIVEN SANTIAGO MORA JIMENEZ	10	3/07/2013	FÚTBOL DE SALÓN	4,75	4,75	1,25	1,28		1,28	21	20		21	15,25	15,25
8	KEVIN STEBAN NARVAEZ VERGARA	10	9/06/2013	FÚTBOL DE SALÓN	5,96	5,96	1,11	1,11		1,11	17	16		17	17,16	17,16
9	DANIEL JOSE ARIZA SANCHEZ	10	18/02/2013	FÚTBOL DE SALÓN	4,44	4,44	1,45	1,39		1,45	27	29		29	12,29	12,29
10	DANIEL JOSE SANCHEZ PEÑALOZA	11	27/08/2011	FÚTBOL DE SALÓN	4,74	4,74	1,4	1,45		1,45	30	31		31	13,34	13,34
11	DIEGO ALEJANDRO JIMENEZ ORTIZ	11	17/12/2011	FÚTBOL DE SALÓN	4,85	4,85	1,7	1,8		1,8	31	32		32	11,47	11,47
12	GENIER EDUARDO LIEVANO CRUZ	11	4/08/2011	FÚTBOL DE SALÓN	4,27	4,27	2,05	2,1		2,05	36	38		38	12,14	12,14
13	JHOEL FERNANDO ALZATE CADENA	11	9/12/2011	FÚTBOL DE SALÓN	1,23	1,23	1,05	1,3		105	18	21		21	14,55	14,55
14	JHOSTIN ALEXIS CADENA CRUZ	11	19/10/2011	FÚTBOL DE SALÓN	4,14	4,14	1,31	1,45		1,45	26	27		27	13,81	13,81
15	MAICOL STIVEN PEREZ PINZON	11	28/07/2011	FÚTBOL DE SALÓN	4,54	4,54	1,2	1,27		1,27	16	20		20	13,29	13,29
16	JULIAN VERA BISCOT	11	27/12/2011	FÚTBOL DE SALÓN	5,14	5,14	1,34	1,35		1,35	27	28		28	12,11	12,11
17	YEISON YADIER PEREZ POVEDA	11	14/12/2012	FÚTBOL DE SALÓN	4,23	4,23	1,52	1,53		1,53	27	28		28	12,11	12,11
18	CARLOS ALBERTO SANCHEZ PEREZ	12	8/01/2011	FÚTBOL DE SALÓN	4,78	4,78	1,2	1,38		1,38	26	28		28	13,93	13,93
19	MARIA ALEJANDRA GALINDO TRIANA	12	25/02/2011	FÚTBOL DE SALÓN	4,31	4,31	1,31	1,31		1,31	23	27		27	15,3	15,3
20	KEVIN ANDRES ARIZA VERA	12	22/08/2010	FÚTBOL DE SALÓN	3,66	3,66	1,68	1,58		1,68	75	70		70	16,2	16,2
21	CRISTOBAL ORTIZ VANEGAS	12	23/07/2010	FÚTBOL DE SALÓN	4,45	4,45	4,61	1,52		4,61	31	35		35	20,74	20,74
22	GERMAN ALEXANDER GOMEZ	12	9/07/2010	FÚTBOL DE SALÓN	4,4	4,4	1,5	1,4		1,5	33	35		35	12,53	12,53
23	JUAN MANUEL CADENA ARIZA	11	18/08/2011	FÚTBOL DE SALÓN	4,5	4,5	1,2	1,3		1,3	15	25		25	13,28	13,28
24	ANDRES FELIPE VELAZQUEZ BETANCOURT	12	18/06/2010	FÚTBOL DE SALÓN	6,64	6,64	1,25	1,27		1,27	34	35		35	19,63	19,63
25	SUSANA GIRALDO CHAVARRIA	9	17/11/2013	FÚTBOL DE SALÓN	4,85	4,85	1,3	1,29		1,29	23	25		25	15,27	15,27
	MUNICIPIO EVALUADO:			GUADUAS												
	FORMADOR :			MARTHA LILIANA CARVAJAL												











GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACIÓN # 1

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	ANA MARIA VELAZQUEZ VERA	13	18/10/2009	FÚTBOL DE SALÓN	62,2	1.68	85	1,67	78
2	JUANA ISABELLA GUZMAN JIMENEZ	13	14/10/2009	FÚTBOL DE SALÓN	50.3	1.64	80	1,41	69
3	DANNA SOFIA SANCHEZ AVILA	13	11/08/2009	FÚTBOL DE SALÓN	70	1,61	83	1,67	94
4	SARETH DANIELA ARIZA CRUZ	13	29/10/2009	FÚTBOL DE SALÓN	70	1.75	88	1,69	87
5	DEIVI NICOLAS CADENA PEÑALOZA	13	18/02/2010	FÚTBOL DE SALÓN	53,7	1,54	76	1,61	81
6	SEBASTIAN MAHECHA MURCIA	13	10/13/2009	FÚTBOL DE SALÓN	44,5	1,66	75	1,55	68
7	JORGE LUIS VERA MAHECHA	13	14/02/2010	FÚTBOL DE SALÓN	49,7	1,76	82	1,64	68
8	MICHEL SOFIA VELAZQUEZ LEON	13	13/01/2010	FÚTBOL DE SALÓN	52,9	1,54	80	1,59	70
9	TALIANA JIMENEZ RAMOS	14	15/04/2009	FÚTBOL DE SALÓN	58.4	1.64	85	1,69	72
10	JHON EDINSON RANGEL GUTIERREZ	14	24/08/2008	FÚTBOL DE SALÓN	68.6	1,68	85	1,72	86
11	JUAN MANUEL PALACIO OQUENDO	14	9/10/2008	FÚTBOL DE SALÓN	44,7	1,63	83	1,59	71
12	STIVEN VELASQUEZ BETANCOURT	14	29/07/2008	FÚTBOL DE SALÓN	78	1,75	1,75	1,87	90
13	ANDRES CAMILO JARABA ACUÑA	14	1/01/2009	FÚTBOL DE SALÓN	66	1,8	88	1,82	72
14	JUAN SEBASTIAN MARTINEZ	15	20/05/2008	FÚTBOL DE SALÓN	64	1,75	86	1,7	66
15	GUSTAVO ANDRES LOPEZ JARABA	15	6/12/2007	FÚTBOL DE SALÓN	66,2	1,74	87	93	70
16	DAIJAN FRANCISCO CRUZ JIMENEZ	15	11/09/2008	FÚTBOL DE SALÓN	79,3	1,79	93	1,8	93
17	INGLIS TATIANA GALINDO ORTIZ	15	25/10/2007	FÚTBOL DE SALÓN	60	1,69	82	1,65	80
18	JUAN PABLO RUBIANO BELTRÁN	16	18/05/2007	FÚTBOL DE SALÓN	78,4	1,79	92	1,8	92
19	ANDRES FABRICIO HERNANDEZ PALACIO	16	16/08/2006	FÚTBOL DE SALÓN	60	1,69	84	1,64	80
20	EDWIN ANDRES ALTURO MARROQUIN	16	23/11/2006	FÚTBOL DE SALÓN	61	1,81	89	1,83	75
21	MICHAELL STEVEN AVILA VERA	16	30/07/2007	FÚTBOL DE SALÓN	65	1,76	86	1,71	67
22	ZAIRA JULIETH GALINDO ORTIZ	17	14/04/2006	FÚTBOL DE SALÓN	61	1,69	82	1,68	85
23	KEYNER KALETH VERA ROMERO	17	22/09/2005	FÚTBOL DE SALÓN	58	1,74	88	1,77	76
24									
	MUNICIPIO EVALUADO:				GUADUAS				
	FORMADOR:				MARTHA CARVAJAL				

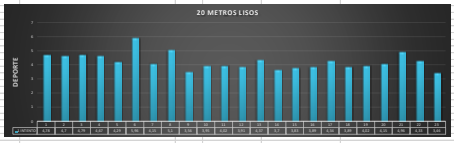
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PRIMER SEMESTRE

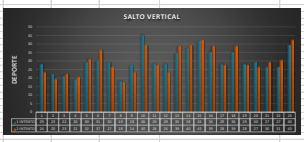
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

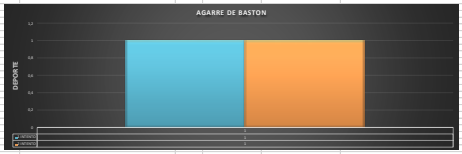
NIVEL: NIÑOS(AS) 13 A 17 AÑOS

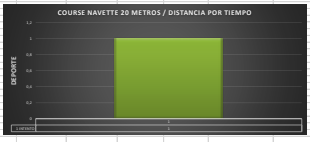
	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (135) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (135,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,3) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
					1 INTENTO	RESULTADO	1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	ANA MARIA VELAZQUEZ VERA	13	18/10/2009	FÚTBOL DE SALÓN	4,78	4,78	1,35	1,51		1,51	29	24		29	20,34	
2	JUANA ISABELLA GUZMAN JIMENEZ	13	14/10/2009	FÚTBOL DE SALÓN	4,7	4,7	1,5	1,59		1,59	23	20		23	15,24	
3	DANNA SOFIA SANCHEZ AVILA	13	11/08/2009	FÚTBOL DE SALÓN	4,79	4,79	1,52	1,65		1,65	22	23		23	14,31	
4	SARETH DANIELA ARIZA CRUZ	13	29/10/2009	FÚTBOL DE SALÓN	4,67	4,67	1,24	1,47		1,47	20	21		21	15,83	
5	DEIVI NICOLAS CADENA PEÑALOZA	13	18/02/2010	FÚTBOL DE SALÓN	4,29	4,29	1,58	1,65		1,65	30	32		32	16,12	
6	SEBASTIAN MAHECHA MURCIA	13	10/13/2009	FÚTBOL DE SALÓN	5,96	5,96	1,5	1,55		1,55	31	37		37	11,15	
7	JORGE LUIS VERA MAHECHA	13	14/02/2010	FÚTBOL DE SALÓN	4,15	4,15	1,85	2,11		2,11	30	27		30	14,33	
8	MICHEL SOFIA VELAZQUEZ LEON	13	13/01/2010	FÚTBOL DE SALÓN	5,1	5,1	1,31	1,21		1,31	19	18		18	14,37	
9	TALIANA JIMENEZ RAMOS	14	15/04/2009	FÚTBOL DE SALÓN	3,56	3,56	1,45	1,39		1,45	28	24		28	18,89	
10	JHON EDINSON RANGEL GUTIERREZ	14	24/08/2008	FÚTBOL DE SALÓN	3,95	3,95	2,7	2,8		2,8	46	40		46	13,55	
11	JUAN MANUEL PALACIO OQUENDO	14	9/10/2008	FÚTBOL DE SALÓN	4,02	4,02	1,56	2,22		2,22	29	28		29	13,13	
12	STIVEN VELASQUEZ BETANCOURT	14	29/07/2008	FÚTBOL DE SALÓN	3,91	3,91	1,56	1,58		1,58	29	24		29	13,17	
13	ANDRES CAMILO JARABA ACUÑA	14	1/01/2009	FÚTBOL DE SALÓN	4,37	4,37	2,1	2,25		2,25	35	39		39	11,14	
14	JUAN SEBASTIAN MARTINEZ	15	20/05/2008	FÚTBOL DE SALÓN	3,7	3,7	2,4	2,21		2,4	38	40		40	13,3	
15	GUSTAVO ANDRES LOPEZ JARABA	15	6/12/2007	FÚTBOL DE SALÓN	3,83	3,83	2,3	2,3		2,3	42	43		43	11,73	
16	DAIJAN FRANCISCO CRUZ JIMENEZ	15	11/09/2008	FÚTBOL DE SALÓN	3,89	3,89	2,2	2,1		2,2	36	39		39	14,79	
17	INGLIS TATIANA GALINDO ORTIZ	15	25/10/2007	FÚTBOL DE SALÓN	4,34	4,34	1,67	1,7		1,7	29	28		29	17,55	
18	JUAN PABLO RUBIANO BELTRÁN	16	18/05/2007	FÚTBOL DE SALÓN	3,89	3,89	2,2	2,1		2,2	36	39		39	14,79	
19	ANDRES FABRICIO HERNANDEZ PALACIO	16	16/08/2006	FÚTBOL DE SALÓN	4,02	4,02	1,56	2,22		2,22	29	28		29	13,13	
20	EDWIN ANDRES ALTURO MARROQUIN	16	23/11/2006	FÚTBOL DE SALÓN	4,15	4,15	1,85	2,11		2,11	30	27		27	14,33	
21	MICHAELL STEVEN AVILA VERA	16	30/07/2007	FÚTBOL DE SALÓN	4,96	4,96	1,61	1,62		1,62	27	30		30	14,2	
22	ZAIRA JULIETH GALINDO ORTIZ	17	14/04/2006	FÚTBOL DE SALÓN	4,33	4,33	1,54	1,7		1,7	27	31		31	17,55	
23	KEYNER KALETH VERA ROMERO	17	22/09/2005	FÚTBOL DE SALÓN	3,46	3,46	2,38	2,54		2,54	40	43		43	13,19	
					GUADUAS											
	FORMADOR :				MARTHA LILIANA CARAVAJAL											

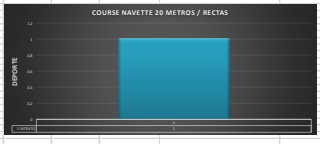












ANEXO OBLIGACIÓN NO 11

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
MUNICIPIO DE GUADUAS

EL SUSCRITO DIRECTOR OPERATIVO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DEL MUNICIPIO DE GUADUAS CUNDINAMARCA

HACE CONSTAR:

Que La Lic **MARTHA LILIANA CARVAJAL HOYOS** identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 24.716.882 de la Dorada Caldas, presto sus servicios de APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA" PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA., en el municipio de Guaduas durante el período comprendido entre el 01 de septiembre de 2023 al 30 de septiembre de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 30 días del mes de septiembre de 2023

Hernán Mauricio Rodríguez Pérez
Director Operativo De Deportes y Recreación.
Guaduas Cundinamarca

Carrera 5 número 12-04 sur- sede CERES.
Guaduas, Cundinamarca

Correo: alcaldia@guaduas-cundinamarca.gov.co
Teléfonos (571) 846 6100 / (571) 846 6796

ANEXO OBLIGACIÓN NO 13



ANEXO OBLIGACIÓN NO 15



ANEXO OBLIGACIÓN NO 16

