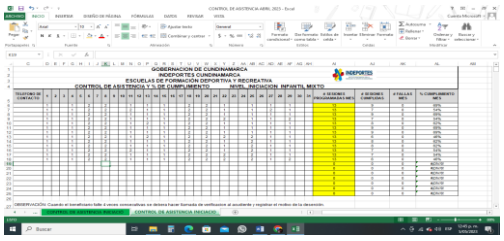
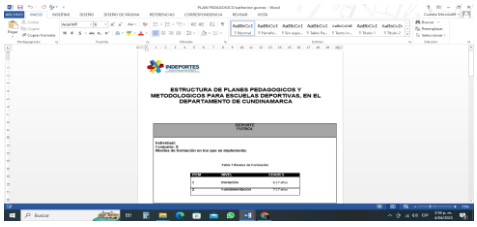
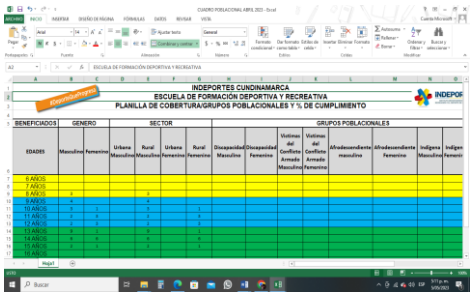
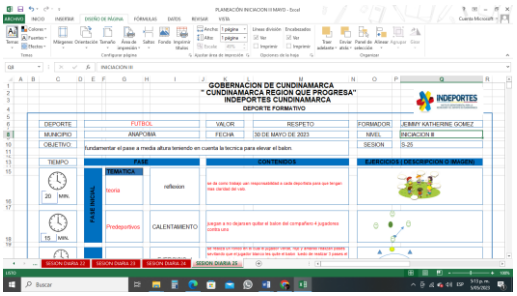
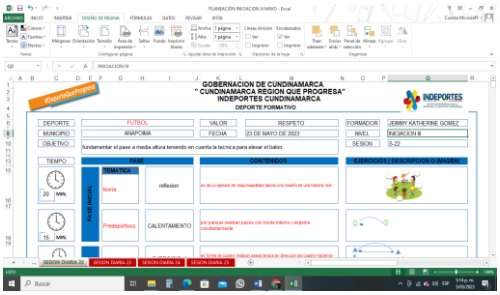
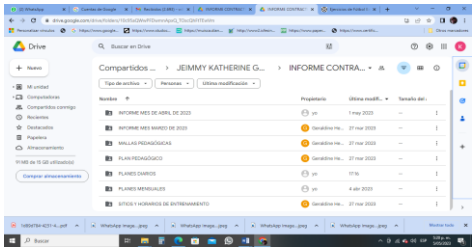
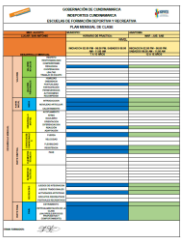
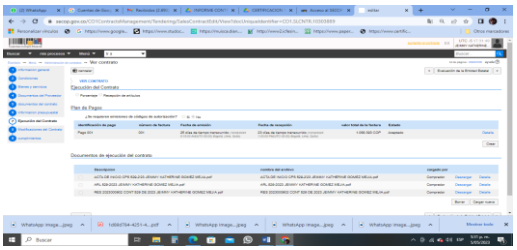
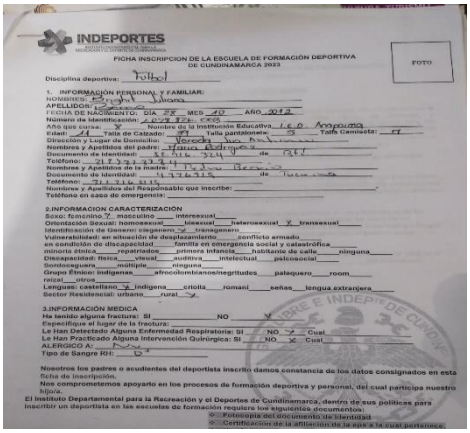
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 07 MES DE SEPTIEMBRE – CTO 529 -2023</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">JEIMMY KATHERINE GÓMEZ MEJÍA</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>1.072.961.556</td><td>Tipo de documento</td><td>CEDULA DE CIUDADANIA</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>01/09/2023 – 30/09/2023</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>2023000902</td></tr>
<tr><td colspan="4">Objeto del Contrato: PRESTAR LOS 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 A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA</td></tr>
<tr><th colspan="2">Obligaciones específicas:</th><th colspan="2">Actividades realizadas:</th></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="2">ANEXO: PDF
EVIDENCIAS:</td></tr>
<tr><td colspan="2">1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.</td><td colspan="2">
https://drive.google.com/drive/u/9/folders/19qr5Zdp11L2r1znB7wc2nquBByaunHnB</td></tr>
<tr><td colspan="2">2. Realizar la inscripción, y registro de asistencia de los beneficiarios que participan en la escuela de formación, por cada una de las sesiones máximo (24h) después de ejecutadas las mismas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.</td><td colspan="2">
https://drive.google.com/drive/u/9/folders/1l0pZ2Av2u3aMfx0aehAAxaKtVBGiX_E3</td></tr>
</table>

3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	  https://drive.google.com/drive/u/7/folders/1FqxERpnIjWLfM77b0N4Mp-MOjyHh9epl
4. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 https://drive.google.com/drive/u/9/folders/1EuNQlsgEbxD9prkrxLu9alW6kcUTnGRw
5. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación cargados en la plataforma	 https://drive.google.com/drive/u/9/folders/1iymx4nIFLIkx6yTral50k2pTYgk5Rz8I

Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	
6. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	 https://drive.google.com/drive/u/9/folders/19qr5Zdp11L2r1znB7wc2nquBByaunHnB
7. Preparar y ejecutar **9 sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 **sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos . La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	  https://drive.google.com/drive/u/9/folders/1DmF8slWRHF21BYJBzslNLm-7Y84Ag0mG https://drive.google.com/drive/u/9/folders/1eC3pBYLxgIE5e1YBtSlSjH-TqcZFU66L

8. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 https://drive.google.com/drive/u/9/folders/1EqPIdWEDULGnp9PRAkHPo5BNrfAjZ9VX
9. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor y plataforma hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	[redacted]  [redacted] https://drive.google.com/drive/u/9/folders/1LF4tqPWoLenP7liezzZcWjNL09F5Vk4i
10. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	 https://drive.google.com/drive/u/9/folders/1NAK0RdW-YKKplw5kEzLjDnzw7KC_dJyI

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.	 https://drive.google.com/drive/u/9/folders/1cWm9YUw8lnGWgarZaw2gRN5t65EjotKx
12. Planear, organizar, dirigir y controlar el desarrollo de los festivales deportivos que se realicen en el Departamento, entregando los respectivos informes que se le sean solicitados por la coordinación del programa.	 https://drive.google.com/drive/u/9/folders/1ICv-igyZdnAiP0D-41OEgz6pfFU9TU_m
13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 https://drive.google.com/drive/u/9/folders/19qr5Zdp11L2r1znB7wc2nquBByaunHnB

14. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	No se requirió ningún documento en el área de archivo de la Subgerencia administrativa y financiera, el formato único de inventario documental (FUID) por lo que no se entregó en el mes.
15. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, fechas, condiciones técnicas y/o productos establecidos en las circulares emitidas por Subgerencia Administrativa y Financiera. (socializar con supervisores).	 https://www.secop.gov.co/CO1ContractsManagement/Tendering/SalesContractEdit/View?docUniqueIdentifier=CO1.SLCNTR.10303889
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	 https://drive.google.com/drive/folders/1UrMB1kBPCDHRPXYBhoWj6jISLW9hvXWj

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA CONVOCATORIA Y ACTIVIDAD	
FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ MEJIA
DEPORTE	FUTBOL
MUNICIPIO	ANAPOIMA
NIVEL	INICIACION – INICIACION 2
SITIO DE ENTRENAMIENTO	ESTADIO MUNICIPAL
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	



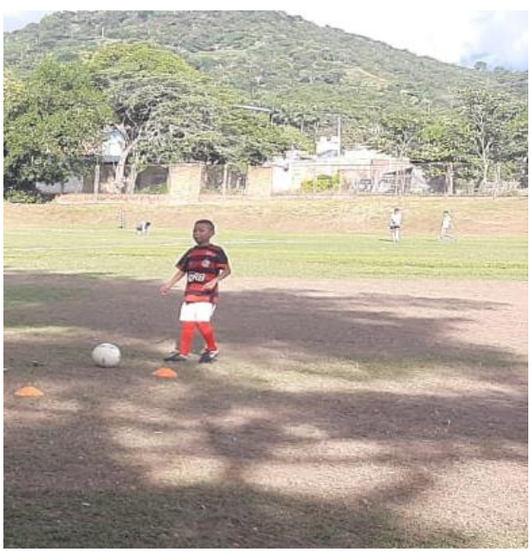
Escuela de formación – Estadio Municipal Anapoima



Formación de actividades. Estadio Municipal Anapoima



Formación de actividades. Estadio Municipal Anapoima



Formación de actividades. Estadio Municipal Anapoima



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_INICIACION INFANTIL MIXTO



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	mia antonela laguna quiroga	3209350032		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
2	juan angel rubio alarcon	3142661639		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
3	harol sneider sabogal diaz	3147707314		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
4	dilan samuel gonzalez beltran	3142661639		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
5	harol sneider sabogal diaz	30117947128		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
6	arley luis angel sicua mayorqui	3202250636		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
7	wilmar steven sicua medina	3202250636		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
8	yoni julian montenegro herrera	3203636126		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
9	valery sofia bernal torres	3133357134		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
10	angel santiago laguna telles	3209350032		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
11	samuel moreno bolañoz	3147707314		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
12	angel samir casas riaño	3133357134		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
13	shaira valentina villamil moreno	3125693294		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
14	astrid carolina caballero	3057766470		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
15	antonella torres salazar	3134183076		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
16	josep emanuel diaz rosero	3229430127		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
17	luis mateo montiel morantes	3229580280		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
18	yormaris sofia montiel morantes	3227098465		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!
21																																					

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL__INICIACION MASCULINO PREJUVENIL

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	Deivis Johan Muñoz Florez	3164084059		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
2	karol dayanna molina toro	3006770646		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
3	paula scarth moreno jaramillo	3229430127		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
4	juan diego junco buitrago	3134725457		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
5	maria angelica muñoz reyes	3203003122		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
6	miguel esteban laguna telles	3213157261		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
7	wilmer velez vargas	3118599890		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
8	josman de jesus morantes roman	3234232898		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
9	isabella vega berrio	3143273079		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
10	samuel contreras bernal	3143252514		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
11	samuel felipe paez forero	3123825173		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
12	sebastian guiral arroyabe	3106497488		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
13	juan felipe quevedo mendez	3106188919		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
14	luisa fernanda coronado torres	3219659241		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
15	valery viviana morales rodriguez	3144648244		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
16	jose vicente manrique leon	3162689002		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
17	anderson javier alfonso muñoz	3213429088		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
18	laura valentina forero	3208587583		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
19	shaira michel cadena vega	3124567867		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
20	juan diego quintero hernandez	3215643210		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
21	sara sofia contreras bernal	3123760598		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL__INICIACION FEMENINO



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	lina marcela medina caballero	3125241033		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
2	Saray Valentina RodriguezJaramillo	3144653165		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
3	Brigith Juliana Berrio Vega	3108604191		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
4	Isabela Parra Moreno	3103060740		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
5	yineth alejandra olivares bonilla	3123632547		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
6	laura sofia buesaquillo salas	3107608264		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
7	nataly casallas rodriguez	3142793335		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
8	laura sofia sosa caviedes	3134927030		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
9	erika marcela melo	3143234202		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
10	ingrid ferdianith moreno cortes	3108161050		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
11	leidy tatiana ramirez meneses	3224050782		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
12	darly alejandra moreno galindo	3143430570		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
13	juliana lizeth alfonso muñoz	3213429088		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
14	Santiago Garzon Castiblanco	3165930951		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
15	Johan David Quintero Hernandez	3235958471		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
16	Juan Estevan Forero Vergaño	3146052871		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
17	elkin ricardo ortiz galindo	3206067466		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
18	jean freider corredor suarez	3164558900		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
19	Kaleth Antonio Barreto Mayorquin	3016097000		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
20	david alexander hernadez cordoba	3213045678		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
21	santiago bautista bautista torres	3143761325		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
22	andres camilo garzon alarcon	3209350032		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
23	jhon sebastian lozano osorio	3103459009		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
24	carlos arley escobar ramirez	3014342521		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
25	david santiago patiño poveda	3138287308		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
26	jeferson stiven fonseca	3173766123		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
27	diego armando mendoza gamez	3222392394		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
28	juan sebastian galindo gutierrez	3114621849		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
29	nicolas david romero lopez	3123129047		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
30	miguel angel barrerto arias	3204041386		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
31	holman andres muñoz florez	3228910800		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
32	jose alejandro rico	3235958477		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
33	carlos daniel curbelo marquez	3142705459		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
34	jhon fredy benavidez lopez	3123547025		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
35	jhon alexander diaz contreras	3143252514		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
36	giovani gonzalez bautista	3003375045		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
37	sebastian guiral arroyave	3106497488		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
38	oscar duvan morales quiñonez	3146036531		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
39	wilmar andres laguna quiroga	3133357133		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%
40	eber esteban martinez florez	3229553792		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		13	13	0	100%

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

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

Tabla 1 Niveles de Formación

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

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE 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
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Ejecuta movimientos de forma natural de todas sus extremedidades en función del patrón básico del movimiento que se este trabajando.
						RITMO	Realiza acciones motrices en función de sus estados corporales, ritmos internos y objetivos de los juegos.
						EQUILIBRIO	Realiza desplazamientos dinámicos de forma lineal, diagonal, curvilínea, zig-zag, alternando brazos y piernas.
						ORIENTACION	Participa en diferentes juegos y actividades, reconociendo su ubicación en el tiempo y el espacio de manera estática y dinámica
						DIFERENCIACION	Ejecuta movimientos previos, para lograr un movimiento global
						REACCIÓN	Demuestra coordinación viso –pédica yviso manual en la realización de ejercicios.
						ADAPTACIÓN	El niño ajusta previamente la parte del cuerpo o todo el cuerpo en función del movimiento que tiene que realizar
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Realiza correctamente ejercicios de locomoción como: caminar
						CORRER	Participa activamente en juegos de locomoción donde intervenga la carrera, fomentando así este patron basico.
						SALTAR	Ejecuta saltos unipodales y bipodales por medio de juegos de representación, ejemplo saltos como canguro.
						ATRAPAR	realiza actividades de lanzar y atrapar con una mano o con ambas, de forma estatica y dinamica, involucrando un movimiento previo para generar mas diversión en el niño. Ejemplo lanza el balón y da una palmada antes de atraparlo con sus manos.
						RODAR	Realiza juegos de representación, donde pueda interactuar con el medio por ejemplo: recrear el desplazamiento de una canoa con mas compañeros
			BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	Realiza circuitos de baja intensidad, realizar sprint a lo largo de un juego de pilla pilla, etc.
						EXPLOSIVA	Realiza juegos donde pueda realizar saltos, golpeos de balón, lanzamientos, entre otros, circuitos físico-técnico
						ISOMÉTRICA	Desarrolla juegos o actividades donde pueda mantener su cuerpo de manera estatica durante unos segundos, como juegos de estatuas en distintas posiciones
						ISOTÓNICA	Realiza juegos cooperativos, de competencia, juegos colaborativos, entre otros, donde pueda ejercer una fuerza de manera dinamica es decir generar una contraccion muscular y posterior una relajacion muscular.
						AERÓBICA	Participa en juegos y actividades recreo-deportivas donde tenga que hacer uso de su

x 297 mm

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL

MUNICIPIO: ANAPOIMA

NOMBRE DEL FORMADOR: JEIMMY KATHERIN GOMEZ

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
2:00 PM A 4:30	GRUPO		iniciacion 2						
	SEDE DE TRABAJO		estadio						
4:30 PM A 6:00 PM	GRUPO		iniciacion 1						
	SEDE DE TRABAO		estadio						
2:00 PM A 4:30	GRUPO				iniciacion 2				
	SEDE DE TRABAO				estadio				
4:30 PM A 6:00 PM	GRUPO				iniciacion 1				
	SEDE DE TRABAJO				estadio				
8:00 AM A 9:00 PM	GRUPO						iniciacion 1		
	SEDE DE TRABAJO						estadio		
9;00 AM A 11:00 AM	GRUPO						iniciacion 2		
	SEDE DE TRABAJO						estadio		
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR _____

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
TEMAS Y DINAMICAS

TEMAS	PRIMERA SEMANA	SEGUNDA SEMANA	TERCERA SEMANA	CUARTA SEMANA
RESPETO	Lectura	Video	Lectura	sopa de letras
AUTOCONTROL	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico
RESPONSABILIDAD	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico
CALENTAMIENTO	Actividad Fisica	Actividad Fisica	Actividad Fisica	Actividad Fisica
	Actividad Fisica	Actividad Fisica	Actividad Fisica	Actividad Fisica
INTRODUCCION	Eventos deportivos mundiales	Eventos deportivos mundiales	Reglamento II	Reglamento II
RESISTENCIA	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico
REACCION	Actividad Fisica	Actividad Fisica	Actividad Fisica	Actividad Fisica
	Actividad Fisica	Actividad Fisica	Actividad Fisica	Actividad Fisica
PASE	actividad Fisica por tiempo en grupo	actividad Fisica por tiempo en grupo	actividad Fisica por tiempo en grupo	actividad Fisica por tiempo en grupo
VELOCIDAD	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico
	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico
Juegos Tradicionales	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico
	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico
Actividades Artisticas	Artes plasticas - dibujo	Artes plasticas - Origami	Artes plasticas - mimica	Artes plasticas - Ronda
	Artes plasticas - dibujo	Artes plasticas - Origami	Artes plasticas - mimica	Artes plasticas - Ronda

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	Afrodescendiente masculino	Afrodescendiente Femenino	Indígena Masculino	Indígena Femenino	TOTALES
6 AÑOS	6	4		6		4									20
7 AÑOS	1	0		1		0									1
8 AÑOS	4	2		4		2									6
9 AÑOS	4	0		4		0									4
10 AÑOS	3	3		3		3									6
11 AÑOS	1	2		1		2									3
12 AÑOS	4	3		4		3									7
13 AÑOS	8	5		8		5									13
14 AÑOS	6	3		6		3									9
15 AÑOS	1	3		1		3									4
16 AÑOS	2	1		2		1									3
17 AÑOS	2	1		2		1									3
TOTALES	42	27	0	42	0	27	0	0	0	0	0	0	0	0	79

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA MANEJO IMAGEN INSTITUCIONAL	
FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ MEJIA
DEPORTE	FUTBOL
MUNICIPIO	ANAPOIMA
NIVEL	INICIACION 1 – INICIACION 2- INICIACION 3
SITIO DE ENTRENAMIENTO	ESTADIO DE SAN ANTONIO
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
 **ESTADIO MUNICIPAL ANAPOIMA**	 **ESTADIO MUNICIPAL ANAPOIMA**
 **ESTADIO MUNICIPAL ANAPOIMA**	 **ESTADIO MUNICIPAL ANAPOIMA**

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	02 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-45

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LA CONFIANZA: Se dividen al grupo por parejas. El dinamizador se encargará de hacer que estas parejas estén conformadas por personas que no se parezcan físicamente, que se note que son diferentes. Los miembros de las parejas se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí.	
30 MIN.		Defensa	CALENTAMIENTO	Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Despejes orientados Los defensas se posicionan en sus respectivas demarcaciones Se colocan cerca del centro del campo 3 ó 4 porterías pequeñas Dos o tres jugadores realizan envíos largos al área desde posiciones de medio campo Los defensas tratarán de despejar dirigiendo el balón hacia cualquiera de las	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Ponte de pie y coloca la espalda pegada a una pared. Junta las manos y estira los brazos hacia arriba tanto como puedas. Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.	Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	05 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-46

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LA CONFIANZA: Se dividen al grupo por parejas. El dinamizador se encargará de hacer que estas parejas estén conformadas por personas que no se parezcan físicamente, que se note que son diferentes. Los miembros de las parejas se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Despejes orientados Los defensas se posicionan en sus respectivas demarcaciones Se colocan cerca del centro del campo 3 ó 4 porterías pequeñas Dos o tres jugadores realizan envíos largos al área desde posiciones de medio campo	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Ponte de pie y coloca la espalda pegada a una pared. Junta las manos y estira los brazos hacia arriba tanto como puedas. Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.	Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	07 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-47

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LA CONFIANZA: Se dividen al grupo por parejas. El dinamizador se encargará de hacer que estas parejas estén conformadas por personas que no se parezcan físicamente, que se note que son diferentes. Los miembros de las parejas se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Despejes orientados Los defensas se posicionan en sus respectivas demarcaciones Se colocan cerca del centro del campo 3 ó 4 porterías pequeñas Dos o tres jugadores realizan envíos largos al área desde posiciones de medio campo Los defensas tratarán de despejar dirigiendo el balón hacia cualquiera de las	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Ponte de pie y coloca la espalda pegada a una pared. Junta las manos y estira los brazos hacia arriba tanto como puedas. Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.	Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	09 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-48

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LA CONFIANZA: Se dividen al grupo por parejas. El dinamizador se encargará de hacer que estas parejas estén conformadas por personas que no se parezcan físicamente, que se note que son diferentes. Los miembros de las parejas se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Despejes orientados Los defensas se posicionan en sus respectivas demarcaciones Se colocan cerca del centro del campo 3 ó 4 porterías pequeñas Dos o tres jugadores realizan envíos largos al área desde posiciones de medio campo Los defensas tratarán de despejar dirigiendo el balón hacia cualquiera de las porterías pequeñas con la intención de introducir en balón en éstas	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	12 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-49

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JARDINERO: Para esta dinámica los jugadores se deberán colocar formano dos filas, una frente a otra y separadas a dos metros, representando a los árboles de una avenida. Uno de los participantes empezará la actividad haciendo de jardinero. Este jardinero, que se situará al extremo de la avenida con los ojos vendados, tendrá la misión de buscar una regadera u otro objeto que se encuentre al otro lado.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desplazamientos laterales IZQUIERDA - DERECHA Desplazamientos laterales	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Se sitúa la línea defensiva del equipo frente a x atacantes que juegan en superioridad Los atacantes tratan de hacer gol en la portería grande defendida por el portero Los defensores tratan de cortar el balón e intentan marcar gol en cualquiera de las 2 porterías pequeñas situadas en el centro del campo	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	14 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-50

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JARDINERO: Para esta dinámica los jugadores se deberán colocar formano dos filas, una frente a otra y separadas a dos metros, representando a los árboles de una avenida. Uno de los participantes empezará la actividad haciendo de jardinero. Este jardinero, que se situará al extremo de la avenida con los ojos vendados, tendrá la misión de buscar una regadera u otro objeto que se encuentre al otro lado.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desplazamientos laterales IZQUIERDA - DERECHA Desplazamientos laterales	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Se sitúa la línea defensiva del equipo frente a x atacantes que juegan en superioridad Los atacantes tratan de hacer gol en la portería grande defendida por el portero Los defensores tratan de cortar el balón e intentan marcar gol en cualquiera de las 2 porterías pequeñas situadas en el centro del campo	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	16 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-51

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JARDINERO: Para esta dinámica los jugadores se deberán colocar formano dos filas, una frente a otra y separadas a dos metros, representando a los árboles de una avenida. Uno de los participantes empezará la actividad haciendo de jardinero. Este jardinero, que se situará al extremo de la avenida con los ojos vendados, tendrá la misión de buscar una regadera u otro objeto que se encuentre al otro lado.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desplazamientos laterales IZQUIERDA - DERECHA Desplazamientos laterales	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Se sitúa la línea defensiva del equipo frente a x atacantes que juegan en superioridad Los atacantes tratan de hacer gol en la portería grande defendida por el portero Los defensores tratan de cortar el balón e intentan marcar gol en cualquiera de las 2 porterías pequeñas situadas en el centro del campo	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	19 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-52

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JARDINERO: Para esta dinámica los jugadores se deberán colocar formano dos filas, una frente a otra y separadas a dos metros, representando a los árboles de una avenida. Uno de los participantes empezará la actividad haciendo de jardinero. Este jardinero, que se situará al extremo de la avenida con los ojos vendados, tendrá la misión de buscar una regadera u otro objeto que se encuentre al otro lado.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desplazamientos laterales IZQUIERDA - DERECHA Desplazamientos laterales	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Se sitúa la línea defensiva del equipo frente a x atacantes que juegan en superioridad Los atacantes tratan de hacer gol en la portería grande defendida por el portero Los defensores tratan de cortar el balón e intentan marcar gol en cualquiera de las 2 porterías pequeñas situadas en el centro del campo	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

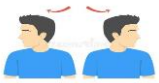
DEPORTE	FUTBOL	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	21 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-53

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por poner un ejemplo: me llamo Nahum y "guau-guau".	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Defender en zona Se divide la linea defensiva en 4 zonas dentro de las cuales se sitúa un jugador atacante Otro jugador atacante se sitúa en la zona del centro del campo y será quien lleve el peso de la circulación de balón Tres jugadores defensores tratarán de evitar que el equipo atacante consigua meter gol y para ello deben defender en zona y ocupar las tres zonas defensivas	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

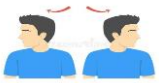
DEPORTE	FUTBOL	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	23 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-54

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por poner un ejemplo: me llamo Nahum y "guau-guau".	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Defender en zona Se divide la linea defensiva en 4 zonas dentro de las cuales se sitúa un jugador atacante Otro jugador atacante se sitúa en la zona del centro del campo y será quien lleve el peso de la circulación de balón Tres jugadores defensores tratarán de evitar que el equipo atacante consigua meter gol y para ello deben defender en zona y ocupar las tres zonas defensivas	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	26 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-55

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por poner un ejemplo: me llamo Nahum y "guau-guau".	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Defender en zona Se divide la linea defensiva en 4 zonas dentro de las cuales se sitúa un jugador atacante Otro jugador atacante se sitúa en la zona del centro del campo y será quien lleve el peso de la circulación de balón Tres jugadores defensores tratarán de evitar que el equipo atacante consigua meter gol y para ello deben defender en zona y ocupar las tres zonas defensivas	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	28 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-56

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por poner un ejemplo: me llamo	
30 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL — Defensa	EJERCICIO 1	Defender en zona Se divide la línea defensiva en 4 zonas dentro de las cuales se sitúa un jugador atacante Otro jugador atacante se sitúa en la zona del centro del campo y será quien lleve el peso de la circulación de balón Tres jugadores defensores tratarán de evitar que el equipo atacante consigua meter gol y para ello deben defender en zona y ocupar las tres zonas	
20 MIN.	FASE CENTRAL — circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.	FASE CENTRAL	EJERCICIO 3		
15 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	30 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-57

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por poner un ejemplo: me llamo	
30 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL — Defensa	EJERCICIO 1	Defender en zona Se divide la línea defensiva en 4 zonas dentro de las cuales se sitúa un jugador atacante Otro jugador atacante se sitúa en la zona del centro del campo y será quien lleve el peso de la circulación de balón Tres jugadores defensores tratarán de evitar que el equipo atacante consigua meter gol y para ello deben defender en zona y ocupar las tres zonas	
20 MIN.	FASE CENTRAL — circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.	FASE CENTRAL	EJERCICIO 3		
15 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	02 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-45

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LA CONFIANZA: Se dividen al grupo por parejas. El dinamizador se encargará de hacer que estas parejas estén conformadas por personas que no se parezcan físicamente, que se note que son diferentes. Los miembros de las parejas se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí.	
30 MIN.		Defensa	CALENTAMIENTO	Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Despejes orientados Los defensas se posicionan en sus respectivas demarcaciones Se colocan cerca del centro del campo 3 ó 4 porterías pequeñas Dos o tres jugadores realizan envíos largos al área desde posiciones de medio campo Los defensas tratarán de despejar dirigiendo el balón hacia cualquiera de las	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Ponte de pie y coloca la espalda pegada a una pared. Junta las manos y estira los brazos hacia arriba tanto como puedas. Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.	Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	05 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-46

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LA CONFIANZA: Se dividen al grupo por parejas. El dinamizador se encargará de hacer que estas parejas estén conformadas por personas que no se parezcan físicamente, que se note que son diferentes. Los miembros de las parejas se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Despejes orientados Los defensas se posicionan en sus respectivas demarcaciones Se colocan cerca del centro del campo 3 ó 4 porterías pequeñas Dos o tres jugadores realizan envíos largos al área desde posiciones de medio campo	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Ponte de pie y coloca la espalda pegada a una pared. Junta las manos y estira los brazos hacia arriba tanto como puedas. Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.	Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	07 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-47

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LA CONFIANZA: Se dividen al grupo por parejas. El dinamizador se encargará de hacer que estas parejas estén conformadas por personas que no se parezcan físicamente, que se note que son diferentes. Los miembros de las parejas se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Despejes orientados Los defensas se posicionan en sus respectivas demarcaciones Se colocan cerca del centro del campo 3 ó 4 porterías pequeñas Dos o tres jugadores realizan envíos largos al área desde posiciones de medio campo Los defensas tratarán de despejar dirigiendo el balón hacia cualquiera de las	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Ponte de pie y coloca la espalda pegada a una pared. Junta las manos y estira los brazos hacia arriba tanto como puedas. Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.	Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	09 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-48

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LA CONFIANZA: Se dividen al grupo por parejas. El dinamizador se encargará de hacer que estas parejas estén conformadas por personas que no se parezcan físicamente, que se note que son diferentes. Los miembros de las parejas se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Despejes orientados Los defensas se posicionan en sus respectivas demarcaciones Se colocan cerca del centro del campo 3 ó 4 porterías pequeñas Dos o tres jugadores realizan envíos largos al área desde posiciones de medio campo Los defensas tratarán de despejar dirigiendo el balón hacia cualquiera de las porterías pequeñas con la intención de introducir en balón en éstas	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	12 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-49

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JARDINERO: Para esta dinámica los jugadores se deberán colocar formano dos filas, una frente a otra y separadas a dos metros, representando a los árboles de una avenida. Uno de los participantes empezará la actividad haciendo de jardinero. Este jardinero, que se situará al extremo de la avenida con los ojos vendados, tendrá la misión de buscar una regadera u otro objeto que se encuentre al otro lado.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desplazamientos laterales IZQUIERDA - DERECHA Desplazamientos laterales	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Se sitúa la línea defensiva del equipo frente a x atacantes que juegan en superioridad Los atacantes tratan de hacer gol en la portería grande defendida por el portero Los defensores tratan de cortar el balón e intentan marcar gol en cualquiera de las 2 porterías pequeñas situadas en el centro del campo	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	14 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-50

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JARDINERO: Para esta dinámica los jugadores se deberán colocar formano dos filas, una frente a otra y separadas a dos metros, representando a los árboles de una avenida. Uno de los participantes empezará la actividad haciendo de jardinero. Este jardinero, que se situará al extremo de la avenida con los ojos vendados, tendrá la misión de buscar una regadera u otro objeto que se encuentre al otro lado.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desplazamientos laterales IZQUIERDA - DERECHA Desplazamientos laterales	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Se sitúa la línea defensiva del equipo frente a x atacantes que juegan en superioridad Los atacantes tratan de hacer gol en la portería grande defendida por el portero Los defensores tratan de cortar el balón e intentan marcar gol en cualquiera de las 2 porterías pequeñas situadas en el centro del campo	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	16 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-51

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JARDINERO: Para esta dinámica los jugadores se deberán colocar formano dos filas, una frente a otra y separadas a dos metros, representando a los árboles de una avenida. Uno de los participantes empezará la actividad haciendo de jardinero. Este jardinero, que se situará al extremo de la avenida con los ojos vendados, tendrá la misión de buscar una regadera u otro objeto que se encuentre al otro lado.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desplazamientos laterales IZQUIERDA - DERECHA Desplazamientos laterales	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Se sitúa la línea defensiva del equipo frente a x atacantes que juegan en superioridad Los atacantes tratan de hacer gol en la portería grande defendida por el portero Los defensores tratan de cortar el balón e intentan marcar gol en cualquiera de las 2 porterías pequeñas situadas en el centro del campo	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	19 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-52

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JARDINERO: Para esta dinámica los jugadores se deberán colocar formano dos filas, una frente a otra y separadas a dos metros, representando a los árboles de una avenida. Uno de los participantes empezará la actividad haciendo de jardinero. Este jardinero, que se situará al extremo de la avenida con los ojos vendados, tendrá la misión de buscar una regadera u otro objeto que se encuentre al otro lado.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desplazamientos laterales IZQUIERDA - DERECHA Desplazamientos laterales	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Se sitúa la línea defensiva del equipo frente a x atacantes que juegan en superioridad Los atacantes tratan de hacer gol en la portería grande defendida por el portero Los defensores tratan de cortar el balón e intentan marcar gol en cualquiera de las 2 porterías pequeñas situadas en el centro del campo	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

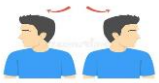
DEPORTE	FUTBOL	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	21 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-53

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por poner un ejemplo: me llamo Nahum y "guau-guau".	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Defender en zona Se divide la linea defensiva en 4 zonas dentro de las cuales se sitúa un jugador atacante Otro jugador atacante se sitúa en la zona del centro del campo y será quien lleve el peso de la circulación de balón Tres jugadores defensores tratarán de evitar que el equipo atacante consigua meter gol y para ello deben defender en zona y ocupar las tres zonas defensivas	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

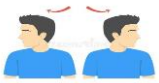
DEPORTE	FUTBOL	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	23 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-54

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por poner un ejemplo: me llamo Nahum y "guau-guau".	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Defender en zona Se divide la linea defensiva en 4 zonas dentro de las cuales se sitúa un jugador atacante Otro jugador atacante se sitúa en la zona del centro del campo y será quien lleve el peso de la circulación de balón Tres jugadores defensores tratarán de evitar que el equipo atacante consigua meter gol y para ello deben defender en zona y ocupar las tres zonas defensivas	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	26 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-55

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por poner un ejemplo: me llamo Nahum y "guau-guau".	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Defender en zona Se divide la línea defensiva en 4 zonas dentro de las cuales se sitúa un jugador atacante Otro jugador atacante se sitúa en la zona del centro del campo y será quien lleve el peso de la circulación de balón Tres jugadores defensores tratarán de evitar que el equipo atacante consigua meter gol y para ello deben defender en zona y ocupar las tres zonas defensivas	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	28 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-56

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por poner un ejemplo: me llamo	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Defender en zona Se divide la línea defensiva en 4 zonas dentro de las cuales se sitúa un jugador atacante Otro jugador atacante se sitúa en la zona del centro del campo y será quien lleve el peso de la circulación de balón Tres jugadores defensores tratarán de evitar que el equipo atacante consigua meter gol y para ello deben defender en zona y ocupar las tres zonas	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	30 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-57

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por poner un ejemplo: me llamo	
30 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL — Defensa	EJERCICIO 1	Defender en zona Se divide la línea defensiva en 4 zonas dentro de las cuales se sitúa un jugador atacante Otro jugador atacante se sitúa en la zona del centro del campo y será quien lleve el peso de la circulación de balón Tres jugadores defensores tratarán de evitar que el equipo atacante consigua meter gol y para ello deben defender en zona y ocupar las tres zonas	
20 MIN.	FASE CENTRAL — circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.	FASE CENTRAL	EJERCICIO 3		
15 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	02 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION III
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-45

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LA CONFIANZA: Se dividen al grupo por parejas. El dinamizador se encargará de hacer que estas parejas estén conformadas por personas que no se parezcan físicamente, que se note que son diferentes. Los miembros de las parejas se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí.	
30 MIN.		Defensa	CALENTAMIENTO	Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Despejes orientados Los defensas se posicionan en sus respectivas demarcaciones Se colocan cerca del centro del campo 3 ó 4 porterías pequeñas Dos o tres jugadores realizan envíos largos al área desde posiciones de medio campo Los defensas tratarán de despejar dirigiendo el balón hacia cualquiera de las	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Ponte de pie y coloca la espalda pegada a una pared. Junta las manos y estira los brazos hacia arriba tanto como puedas. Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.	Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	05 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION III
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-46

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LA CONFIANZA: Se dividen al grupo por parejas. El dinamizador se encargará de hacer que estas parejas estén conformadas por personas que no se parezcan físicamente, que se note que son diferentes. Los miembros de las parejas se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Despejes orientados Los defensas se posicionan en sus respectivas demarcaciones Se colocan cerca del centro del campo 3 ó 4 porterías pequeñas Dos o tres jugadores realizan envíos largos al área desde posiciones de medio campo	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Ponte de pie y coloca la espalda pegada a una pared. Junta las manos y estira los brazos hacia arriba tanto como puedas. Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.	Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	07 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION III
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-47

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LA CONFIANZA: Se dividen al grupo por parejas. El dinamizador se encargará de hacer que estas parejas estén conformadas por personas que no se parezcan físicamente, que se note que son diferentes. Los miembros de las parejas se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Despejes orientados Los defensas se posicionan en sus respectivas demarcaciones Se colocan cerca del centro del campo 3 ó 4 porterías pequeñas Dos o tres jugadores realizan envíos largos al área desde posiciones de medio campo Los defensas tratarán de despejar dirigiendo el balón hacia cualquiera de las	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Ponte de pie y coloca la espalda pegada a una pared. Junta las manos y estira los brazos hacia arriba tanto como puedas. Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.	Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	09 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION III
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-48

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LA CONFIANZA: Se dividen al grupo por parejas. El dinamizador se encargará de hacer que estas parejas estén conformadas por personas que no se parezcan físicamente, que se note que son diferentes. Los miembros de las parejas se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Despejes orientados Los defensas se posicionan en sus respectivas demarcaciones Se colocan cerca del centro del campo 3 ó 4 porterías pequeñas Dos o tres jugadores realizan envíos largos al área desde posiciones de medio campo Los defensas tratarán de despejar dirigiendo el balón hacia cualquiera de las porterías pequeñas con la intención de introducir en balón en éstas	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	12 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION III
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-49

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JARDINERO: Para esta dinámica los jugadores se deberán colocar formano dos filas, una frente a otra y separadas a dos metros, representando a los árboles de una avenida. Uno de los participantes empezará la actividad haciendo de jardinero. Este jardinero, que se situará al extremo de la avenida con los ojos vendados, tendrá la misión de buscar una regadera u otro objeto que se encuentre al otro lado.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desplazamientos laterales IZQUIERDA - DERECHA Desplazamientos laterales	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Se sitúa la línea defensiva del equipo frente a x atacantes que juegan en superioridad Los atacantes tratan de hacer gol en la portería grande defendida por el portero Los defensores tratan de cortar el balón e intentan marcar gol en cualquiera de las 2 porterías pequeñas situadas en el centro del campo	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	14 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION III
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-50

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JARDINERO: Para esta dinámica los jugadores se deberán colocar formano dos filas, una frente a otra y separadas a dos metros, representando a los árboles de una avenida. Uno de los participantes empezará la actividad haciendo de jardinero. Este jardinero, que se situará al extremo de la avenida con los ojos vendados, tendrá la misión de buscar una regadera u otro objeto que se encuentre al otro lado.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desplazamientos laterales IZQUIERDA - DERECHA Desplazamientos laterales	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Se sitúa la línea defensiva del equipo frente a x atacantes que juegan en superioridad Los atacantes tratan de hacer gol en la portería grande defendida por el portero Los defensores tratan de cortar el balón e intentan marcar gol en cualquiera de las 2 porterías pequeñas situadas en el centro del campo	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	16 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION III
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-51

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JARDINERO: Para esta dinámica los jugadores se deberán colocar formano dos filas, una frente a otra y separadas a dos metros, representando a los árboles de una avenida. Uno de los participantes empezará la actividad haciendo de jardinero. Este jardinero, que se situará al extremo de la avenida con los ojos vendados, tendrá la misión de buscar una regadera u otro objeto que se encuentre al otro lado.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desplazamientos laterales IZQUIERDA - DERECHA Desplazamientos laterales	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Se sitúa la línea defensiva del equipo frente a x atacantes que juegan en superioridad Los atacantes tratan de hacer gol en la portería grande defendida por el portero Los defensores tratan de cortar el balón e intentan marcar gol en cualquiera de las 2 porterías pequeñas situadas en el centro del campo	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	19 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION III
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-52

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JARDINERO: Para esta dinámica los jugadores se deberán colocar formano dos filas, una frente a otra y separadas a dos metros, representando a los árboles de una avenida. Uno de los participantes empezará la actividad haciendo de jardinero. Este jardinero, que se situará al extremo de la avenida con los ojos vendados, tendrá la misión de buscar una regadera u otro objeto que se encuentre al otro lado.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desplazamientos laterales IZQUIERDA - DERECHA Desplazamientos laterales	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Se sitúa la línea defensiva del equipo frente a x atacantes que juegan en superioridad Los atacantes tratan de hacer gol en la portería grande defendida por el portero Los defensores tratan de cortar el balón e intentan marcar gol en cualquiera de las 2 porterías pequeñas situadas en el centro del campo	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

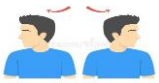
DEPORTE	FUTBOL	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	21 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION III
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-53

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por poner un ejemplo: me llamo Nahum y "guau-guau".	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Defender en zona Se divide la línea defensiva en 4 zonas dentro de las cuales se sitúa un jugador atacante Otro jugador atacante se sitúa en la zona del centro del campo y será quien lleve el peso de la circulación de balón Tres jugadores defensores tratarán de evitar que el equipo atacante consigua meter gol y para ello deben defender en zona y ocupar las tres zonas defensivas	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

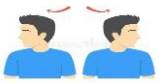
DEPORTE	FUTBOL	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	23 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-54

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por poner un ejemplo: me llamo Nahum y "guau-guau".	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Defender en zona Se divide la linea defensiva en 4 zonas dentro de las cuales se sitúa un jugador atacante Otro jugador atacante se sitúa en la zona del centro del campo y será quien lleve el peso de la circulación de balón Tres jugadores defensores tratarán de evitar que el equipo atacante consigua meter gol y para ello deben defender en zona y ocupar las tres zonas defensivas	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	26 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION III
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-55

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por poner un ejemplo: me llamo Nahum y "guau-guau".	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Defender en zona Se divide la linea defensiva en 4 zonas dentro de las cuales se sitúa un jugador atacante Otro jugador atacante se sitúa en la zona del centro del campo y será quien lleve el peso de la circulación de balón Tres jugadores defensores tratarán de evitar que el equipo atacante consigua meter gol y para ello deben defender en zona y ocupar las tres zonas defensivas	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	28 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION III
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-56

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por poner un ejemplo: me llamo	
30 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL — Defensa	EJERCICIO 1	Defender en zona Se divide la línea defensiva en 4 zonas dentro de las cuales se sitúa un jugador atacante Otro jugador atacante se sitúa en la zona del centro del campo y será quien lleve el peso de la circulación de balón Tres jugadores defensores tratarán de evitar que el equipo atacante consigua meter gol y para ello deben defender en zona y ocupar las tres zonas	
20 MIN.	FASE CENTRAL — circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.	FASE CENTRAL	EJERCICIO 3		
15 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	30 DE SEPTIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION III
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-57

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por poner un ejemplo: me llamo	
30 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL — Defensa	EJERCICIO 1	Defender en zona Se divide la línea defensiva en 4 zonas dentro de las cuales se sitúa un jugador atacante Otro jugador atacante se sitúa en la zona del centro del campo y será quien lleve el peso de la circulación de balón Tres jugadores defensores tratarán de evitar que el equipo atacante consigua meter gol y para ello deben defender en zona y ocupar las tres zonas	
20 MIN.	FASE CENTRAL — circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.	FASE CENTRAL	EJERCICIO 3		
15 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO - AUTOCONTROL	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	03 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	desarrollar los movimientos basicos de dezplazamientos tanto laterales, frontales y de retroceso para la adaptacion al movimiento.			SESION	S-58

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	teoria	reflexion	se da un contexto de la palabra del respeto en la cual se involucran todos los niños y niñas, teniendo como dinamica la integracion del grupo y asi construyendo una reflexion por todo el grupo.	
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	se hace un juego de relevos por grupos, por grupo deben tener un elemento en la mano y deben hacer un recorrido determinado por el profesor y asi mismo se devuleven y lo entregan al compañero siguiente, y asi susesivamente hacen todos el reccorido hasta terminar el grupo.	
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	se realiza ejercicios de lateralidad en zigzag utilizando elementos de aros o conos, las variables son squiping en zigzag, taloneo.	
30 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 2	ejercicios de laterlaidad con dezplazacimentos mas largos en zigzag sin balon, deplazamientos frontales y hacia tras teniendo en cuenta las lineas determinadas por los platillos	 
15 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3	en tres grupos se dividen y van a realizar los anteriores moviemientos de lateralidad frontal y en retroceso teniendo en cuenta como objetivo la forma adecuada de realizar el jesto de cada ejercicio.	
MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	7 vs 7	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el moviemiento unilaterales forntales y de retroceso a los compañeros , se genera preguntas al resspècto a medida que se va realizando los estiramiento.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	para esta semana ningun compañero debe npmbrar a sus compañeros con sobrenombres, el que lo haga recogera la implentacion al finalizar el entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO - AUTOCONTROL	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	05 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	fortalecer la coordinacion para un mejor desarrollo motriz del deportista			SESION	S-59

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	teoria	reflexion	damos uan charla del concepto de la responsabilidad y se da como ejemplo el cumplimiento hacia el deporte que genera las responsabilidades diarias que posee cada deportista en su vida diaria y con el deporte,	
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	serealiza un skipin bajo.medio.y alto por un tiempo de 30 segundos y al sonido del silvato realiza un recorrido de 10 metros en velocidad, teniendo como finalidad la tecnica y el la perfeccion del movimiento de la carrera en el cual se utliza la coordinacion de manos y pies,	
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	con la escalera de coordinacion realizar 3 ejercicios de continuo repeticiones skiping, lateralidad, solo ingresar pie derecho al cuadro de la escalera y luego realizarlo con pie izquierdo,	 
30 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 2	skiping con un pie adentro y el otro afuera y luego cambia, elsiguiente es entrar y salir de los cuadros de la escalera, el siguiente variable salto lateralidad	 
15 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3	realizar saltos pies juntos en donde ingreso a los cuadros de la escalera y asu vez salgo abriendo los pies , luego realizar el salto en forma de goloza	 
MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	7 vs 7	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el moviemiento unilaterales forntales y de retroceso a los compañeros , se genera preguntas al resspècto a medida que se va realizando los estiramiento.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	para esta semana deben asisitir con frecuencia al los entreneamientos.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO - AUTOCONTROL	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	07 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	fundamentar la tecnica y posicionamiento adecuado de los pies para ejercer un pase correctamente.			SESION	S-60

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA teoria	charla	se contextualiza el valor del respeto con todo el grupo en cual se involucarn la participacion del grupo.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	se realiza el juego de la lleva con balon enel cual se mueven por todo lado evitando ser cojido por el adversario.	
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	por parejas a una distancia de 2 metros se ubican los dos compañeros y realizo el pase y control del balon en varias repeticiones.	
30 MIN.			EJERCICIO 2	se ubican por parejas a una distancia de dos metros en donde el jugador A realiza el pase y avanza hacia delante y el jugador B lo controla y deja el balon quieto y se desplaza hacia atrás para volver a quedar a una distancia de 2 metros y asi susesivamente realizo los moviemientos y pases constantemente.	
15 MIN.			EJERCICIO 3	por parejas me ubico al lado de mi compañero teniendo una distancia de 4 metros quedando alli en paralelo con mi compañero, teniendo una linea de platillos en medio de los dos cada platillo a una distancia de 2 metros. En el cual realizo una serie de pases con el borde interno avanzando hasta finalizar la line de paltillos.	
MIN.			JUEGO	7 vs 7	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el moviemiento unilaterales forntales y de retroceso a los compañeros , se genera preguntas al resspècto a medida que se va realizando los estiramiento.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana ningun compañero debe npmbrar a sus compañeros con sobrenombres, el que lo haga recogera la implentacion al finalizar el entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

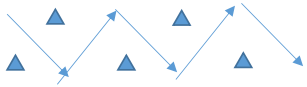
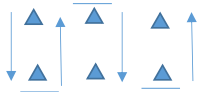
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO - AUTOCONTROL	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	10 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	realizar la fundamentacion de pases cortos			SESION	S-61

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	teoria	charla	se da un mensaje con una pequeña reflexion de la palbra espeto con los compañeros,	
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO		
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	pases por parejas en cual deben pasar el balon por medio de dos platillos que se ubicaran a una distancia de 3 metros de cada deportista.	
30 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 2	por psrejas paso el balon con borde interno teniendo dezplazamiento hacia delante pasando el balon por medios de los obstaculos que hay en zigzag,	
15 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3	realizo un pase a i compañero y avanzo hacia delante mi compañero control y conduce el balon hasta el cono siguiente y luego realiza el pase y asi mismo realizo la continuidad del ejercicio,	
MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	7 vs 7	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el moviemiento unilaterales forntales y de retroceso a los compañeros , se genera preguntas al resspècto a medida que se va realizando los estiramiento.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	para esta semana ningun compañero debe npmbrar a sus compañeros con sobrenombres, el que lo haga recogera la implentacion al finalizar el entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

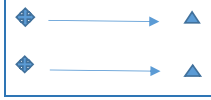
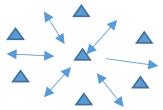
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO - AUTOCONTROL	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	anapoima	FECHA	12 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	desarrollar los movimientos basicos de dezplazamientos tanto laterales, frontales y de retroceso para la adaptacion al movimiento.			SESION	S-62

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	teoria	reflexion	cada compañero realizara un gesto de respeto hacia el compañero con alguna palabra o hecho	
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	por grupos realizo una competencia donde la dificultad es tumbar un cono que estara a una distancia de 2 metros, el que tube mas veces el cono durante un determinado tiempo sera el ganador.	
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	realizo el pase y me dirijo donde esta mi ciompañero para recibir el pase del siguente	
30 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 2	un compañero se ubica en la mitad de los conos y el otro compañero se ubica por fuera de los conos teniendo como finalidad realizar pases en donde el compañero que esta por fuera de los conos va girando como una ruleta.	
15 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3	se ubican por parejas y el jugador A hace un recorrido con el balon hasta el primer cono y gira y hace el pase al compañero B Y se dirije al inicio y el jugador b hace el mismo trayecto	
MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	7 vs 7	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el moviemiento unilaterales forntales y de retroceso a los compañeros , se genera preguntas al resspècto a medida que se va realizando los estiramiento.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana ningun compañero debe npmbrar a sus compañeros con sobrenombres, el que lo haga recogera la implentacion al finalizar el entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

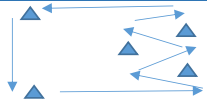
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO - AUTOCONTROL	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	14 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	fundamentar los pases en paed para el desarrollo del juego pasando un adversario,			SESION	S-63

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	teoria	reflexion	se da un contexto de la palabra del respeto en la cual se involucran todos los niños y niñas, teniendo como dinamica la integracion del grupo y asi construyendo una reflexion por todo el grupo.	
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	por grupos de 5 personas realizan un juego de competencia don el ultimo jugador de la fila hace un pase por el medio de las piernas de sus compañeros hasta llegar al primer jugador de la fila y luego pasa a ser primero de la fila	
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	por rarejas realizo pases donde tendran como adversario un cono en el cual realiza un pase y pasa por la esppalda de su rival	
30 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 2	el jugador A hace el pase al jugador B y avanza a recibir el pase del jugador B Y REALIZAN UNA PARED para volver a tener el balon el jugador B y el jugador b realiza el pase al jugador C	
15 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3	se ubican de atres deportistas en donde se hace dos en un cono y uno en el otro a una distancia de 5 metros en donde realiza el pase del lado a lado asi mismo el jugador que hace el pase se dirge en velocidad para que su compañero le devuleva el balon y a un toque le devuelva el balon a su compañero pra que el lo entregue el tercer compañero,	
MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	7 vs 7	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el moviemiento unilaterales forntales y de retroceso a los compañeros , se genera preguntas al resspècto a medida que se va realizando los estiramiento.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	para esta semana ningun compañero debe npmbrar a sus compañeros con sobrenombres, el que lo haga recogera la implentacion al finalizar el entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

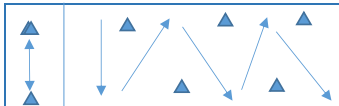
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO - AUTOCONTROL	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	17 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	fortalecer la tecnica del pase con diferentes variables y moviemientos.			SESION	S-64

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	teoria	reflexion	se da un contexto de la palabra del respeto en la cual se involucran todos los niños y niñas, teniendo como dinamica la integracion del grupo y asi construyendo una reflexion por todo el grupo.	
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	por parejas realizo pases continuos y al sonido del silbato giran y en velocidad corren al cono que esta atrás,	
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	se realiza un circuito en el cual se implementan los ejercicios anterior mente establecidos en las otras sesiones el primer ejercicio es sigzag realizando pases con mi compañero	
30 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 2	segundo ejercicio es pases continuos, el tercer ejercicio es realizando paredes con mi compañero,	
15 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3	el tercer ejercicio es hacer pases con mi compañero en donde hay desplazamientos hacia adelante y hacia atrás	
MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	7 vs 7	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el moviemiento unilaterales forntales y de retroceso a los compañeros , se genera preguntas al resspècto a medida que se va realizando los estiramiento.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	para esta semana durante el entrenemeinto si algun compañero le falta el respeto al otro tendra como sancion recoger toda la implementacion de l entrenemiento y dejar el estadio en buen aseo.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

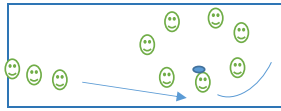
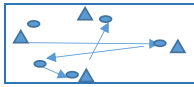
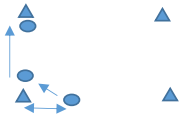
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO - AUTOCONTROL	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	19 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	fortalecer la tecnica del pase con diferentes variables y moviemientos.			SESION	S-65

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: teoria	reflexion	se da un contexto de la palabra del respeto en la cual se involucran todos los niños y niñas, teniendo como dinamica la integracion del grupo y asi construyendo una reflexion por todo el grupo.	
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	el uego del reloj. Hay dos grupos uno hace una rueda grande y el otro hace una fila por fuera del circulo al sonido del silvato los que estan en el circulo realizan pases dentro del circulo mientras el otro grupo esta realizando un recorrido por fuera en velocidad y asi ismo psando uno por uno hsta que pasen todos,	
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	Se ubican los conos en forma de rombo donde se ubican 3 jugadores uno en cada cono y hay un lado que se queda basio, el primer pase ba frontal del jugador A al B y el segundo pase se hace diagonal al jugado B devuleve el pase al A el jugador A le hace el pase al jugador C y el C LE HACE EL PASE AL JUGADOR B	
30 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 2	SE UBICAN LOS CONOS EN FORMA DE CUADRO A UNA DISTANCIA DE 5 METROS SE UBICAN 5 JUGADORES CADA UNO EN UN CONO Y UNO EN MEDIO DE DOS COMPAÑEROS. EL JUGADOR 5 HACE EL PASE CON UNO DE LOS COMPAÑEROS REALIZANDO UNA PARED Y EL JUGADOR PRIMERO REALIZA EL PASE CON EL NUMERO 2 Y HACEN EL MISMO EJERCICIO QUE SUS DOS COMPAÑEROS ANTERIORMENTE,	
15 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3	EN UN CUADRO SE UBICAN 3 JUGADORES el numero uno realiza un pase con su compañero el numero dos le hace devolucion realizando una pared y el jugador uno hace el pase al jugador numero 3 el jugador 2 hace un recoorido para ubicarse en el cono que esta basio	
MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	7 vs 7	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el moviemiento unilaterales forntales y de retroceso a los compañeros , se genera preguntas al resspècto a medida que se va realizando los estiramiento.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	para esta semana durante el entrenemeinto si algun compañero le falta el respeto al otro tendra como sancion recoger toda la implementacion de l entrenemiento y dejar el estadio en buen aseo.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO - AUTOCONTROL	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	21 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	fundamentar el pase a media altura teniendo en cuenta la tecnica para elevar el balon.			SESION	S-66

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	teoria	reflexion	se da un ejemplo de responsabilidad dando una reseña de una historia real	
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego de la ruleta se ubican en circulo donde van rotando la pelota de afuera hacia el centro y todos los deportistas van rotando.	
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	se ubican por parejas con balon quieto realizan pases ubicando el pie por debajo del balon y el golpe del balon lo hace con el enpeine o cordones del zapato asi mismo elevar el pie de atrás hacia adelante para poder realizar un buen pase,	
30 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 2	se ubican por parejas a una distancia de 7 metros cada uno en donde cada jugador realizara primero un pase corto hacia adelante y asu vez realizo el pase largo a media altura hacia mi compañero del frente.	
15 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3	se ubican 4 jugadores el A y el B tienen una distancia de un metro y asi mismo el C Y el D al sonido del silbato hacen pases entre si y al escuchar de nuevo el sonido el jugador A hace el pase largo a media altura enviandolo al otro grupo.	
MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	7 vs 7	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el moviemiento unilaterales forntales y de retroceso a los compañeros , se genera preguntas al resspècto a medida que se va realizando los estiramiento.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	para esta semana el reto es de tener la responsabilidad de estar puntauales en el entrenemiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

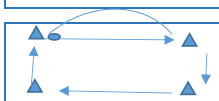
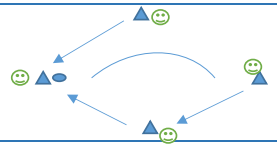
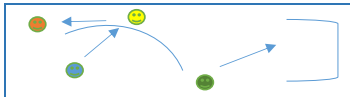
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO - AUTOCONTROL	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	24 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	fundamentar el pase a media altura teniendo en cuenta la tecnica para elevar el balon.			SESION	S-67

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: teoria	reflexion	se da un ejemplo de responsabilidad dando una reseña de una historia real	
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	por parejas realizan pases con borde interno y enpeine constantemente	
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	en forma de cuadro realizan pases largos en direccion del cuadro haciendo los controles dirigidos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 2	ubicamos los conos en forma de rombo en donde el cada jugador se ubica en un cono el jugador b hace el pase al a y el a le hace el pase largo al d y el dele devuleve el balon al b asi mismo hacen el mismo trabajo con el jugador a y c	
15 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3	el jugador azul le hace el pase al jugador amarillo y el amarillo le hace le pase al jugador naranja y el naranja le hace un pase largo a media altura al jugador verde el jugador remata a porteria.	
MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	7 vs 7	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el moviemiento unilaterales forntales y de retroceso a los compañeros , se genera preguntas al resspècto a medida que se va realizando los estiramiento.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	para esta semana el reto es de tener la responsabilidad de estar puntauales en el entrenemiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

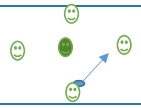
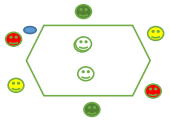
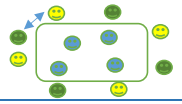
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO - AUTOCONTROL	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	26 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	INICIAICION I
OBJETIVO:	fundamentar el pase a media altura teniendo en cuenta la tecnica para elevar el balon.			SESION	S-68

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	teoria	REFLEXION	se da como trabajo uan responsabilidad a cada deportista para que tengan mas claridad del valo.	
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	juegan a no dejarsen quitar el balon del compañero 4 jugadores contra uno	
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	Carrera en sprint realizando slalom 2)Frecuencia apoyo de ambos pies entre pica y pica con aceleración 3)Carrera en sprint mediante zig- zag 4)Ampliar la zancada progresivamente 1 apoyo entre pica y pica 5)Saltos a pies juntos por encima de las vallas y aceleración 6)Amplitud introduciendo una pierna en cada aro Realizar 2 vueltas completas al circuito:1ª)30" de acción 30" de recuperación 2ª)20" de acción 40" de recuperación	
30 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 2	se hace un rondo con 6 jugadores en los que evitaran que los jugadores blancos quiten la pelota y tendran que hacer pases largos al compañero de extremo que estan del mismo color, los pases cortos los hacen con los compañeros del lado que tengan.	
15 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3	realizo un rondo con 4 jugadores en los que van a quitar el balon y la finalidad es realizar pases con los compañeros del lado pero el pase largo debe hacerlo a un compañero del mismo color.	
20 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	7 vs 7	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el moviemiento unilaterales forntales y de retroceso a los compañeros , se genera preguntas al resspècto a medida que se va realizando los estiramiento.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	para esta semana el reto es de tener la responsabilidad de estar puntuales en el entrenemiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

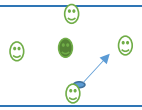
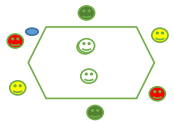
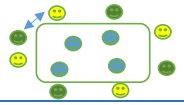
#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

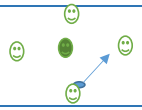
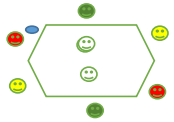
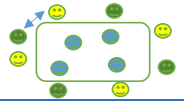
DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO - AUTOCONTROL	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	28 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	INICIAICION I
OBJETIVO:	fundamentar el pase a media altura teniendo en cuenta la tecnica para elevar el balon.			SESION	S-69

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA	reflexion	se da como trabajo uan responsabilidad a cada deportista para que tengan mas claridad del valo.	
		teoria			
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juegan a no dejarsen quitar el balon del compañero 4 jugadores contra uno	
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	Carrera en sprint realizando slalom 2)Frecuencia apoyo de ambos pies entre pica y pica con aceleración 3)Carrera en sprint mediante zig- zag 4)Ampliar la zancada progresivamente 1 apoyo entre pica y pica 5)Saltos a pies juntos por encima de las vallas y aceleración 6)Amplitud introduciendo una pierna en cada aro Realizar 2 vueltas completas al circuito:1ª)30" de acción 30" de recuperación	
30 MIN.			EJERCICIO 2	se hace un rondo con 6 jugadores en los que evitaran que los jugadores blancos quiten la pelota y tendran que hacer pases largos al compañero de extremo que estan del mismo color, los pases cortos los hacen con los compañeros del lado que tengan.	
15 MIN.			EJERCICIO 3	realizo un rondo con 4 jugadores en los que van a quitar el balon y la finalidad es realizar pases con los compañeros del lado pero el pase largo debe hacerlo a un compañero del mismo color.	
MIN.			JUEGO	7 vs 7	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el movieminto unilaterales forntales y de retroceso a los compañeros , se genera preguntas al resspècto a medida que se va realizando los estiramiento.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana el reto es de tener la responsabilidad de estar puntuales en el entrenemiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO - AUTOCONTROL	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	31 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	INICIAICION I
OBJETIVO:	fundamentar el pase a media altura teniendo en cuenta la tecnica para elevar el balon.			SESION	S-70

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA	reflexion	se da como trabajo uan responsabilidad a cada deportista para que tengan mas claridad del valo.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juegan a no dejarsen quitar el balon del compañero 4 jugadores contra uno	
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	Carrera en sprint realizando slalom 2)Frecuencia apoyo de ambos pies entre pica y pica con aceleración 3)Carrera en sprint mediante zig- zag 4)Ampliar la zancada progresivamente 1 apoyo entre pica y pica 5)Saltos a pies juntos por encima de las vallas y aceleración 6)Amplitud introduciendo una pierna en cada aro Realizar 2 vueltas completas al circuito:1ª)30" de acción 30" de recuperación	
30 MIN.			EJERCICIO 2	se hace un rondo con 6 jugadores en los que evitaran que los jugadores blancos quiten la pelota y tendran que hacer pases largos al compañero de extremo que estan del mismo color, los pases cortos los hacen con los compañeros del lado que tengan.	
15 MIN.			EJERCICIO 3	realizo un rondo con 4 jugadores en los que van a quitar el balon y la finalidad es realizar pases con los compañeros del lado pero el pase largo debe hacerlo a un compañero del mismo color.	
MIN.			JUEGO	7 vs 7	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el movieminto unilaterales forntales y de retroceso a los compañeros , se genera preguntas al resspècto a medida que se va realizando los estiramiento.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana el reto es de tener la responsabilidad de estar puntuales en el entrenemiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO - AUTOCONTROL	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	03 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	desarrollar los movimientos basicos de dezplazamientos tanto laterales, frontales y de retroceso para la adaptacion al movimiento.			SESION	S-58

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	teoria	reflexion	se da un contexto de la palabra del respeto en la cual se involucran todos los niños y niñas, teniendo como dinamica la integracion del grupo y asi construyendo una reflexion por todo el grupo.	
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	se hace un juego de relevos por grupos, por grupo deben tener un elemento en la mano y deben hacer un recorrido determinado por el profesor y asi mismo se devuleven y lo entregan al compañero siguiente, y asi susesivamente hacen todos el reccorido hasta terminar el grupo.	
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	se realiza ejercicios de lateralidad en zigzag utilizando elementos de aros o conos, las variables son squiping en zigzag, taloneo.	
30 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 2	ejercicios de laterlaidad con dezplazacimentos mas largos en zigzag sin balon, deplazamientos frontales y hacia tras teniendo en cuenta las lineas determinadas por los platillos	 
15 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3	en tres grupos se dividen y van a realizar los anteriores moviemientos de lateralidad frontal y en retroceso teniendo en cuenta como objetivo la forma adecuada de realizar el jesto de cada ejercicio.	
MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	7 vs 7	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el moviemiento unilaterales forntales y de retroceso a los compañeros , se genera preguntas al resspècto a medida que se va realizando los estiramiento.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	para esta semana ningun compañero debe npmbrar a sus compañeros con sobrenombres, el que lo haga recogera la implentacion al finalizar el entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO - AUTOCONTROL	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	05 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	fortalecer la coordinacion para un mejor desarrollo motriz del deportista			SESION	S-59

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	teoria	reflexion	damos uan charla del concepto de la responsabilidad y se da como ejemplo el cumplimiento hacia el deporte que genera las responsabilidades diarias que posee cada deportista en su vida diaria y con el deporte,	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	serealiza un skipin bajo.medio.y alto por un tiempo de 30 segundos y al sonido del silvato realiza un recorrido de 10 metros en velocidad, teniendo como finalidad la tecnica y el la perfeccion del movimiento de la carrera en el cual se utliza la coordinacion de manos y pies,	
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	con la escalera de coordinacion realizar 3 ejercicios de continuo repeticiones skiping, lateralidad, solo ingresar pie derecho al cuadro de la escalera y luego realizarlo con pie izquierdo,	 
30 MIN.			EJERCICIO 2	skiping con un pie adentro y el otro afuera y luego cambia, elsiguiente es entrar y salir de los cuadros de la escalera, el siguiente variable salto lateralidad	 
15 MIN.			EJERCICIO 3	realizar saltos pies juntos en donde ingreso a los cuadros de la escalera y asu vez salgo abriendo los pies , luego realizar el salto en forma de goloza	 
MIN.			JUEGO	7 vs 7	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el moviemiento unilaterales forntales y de retroceso a los compañeros , se genera preguntas al resspècto a medida que se va realizando los estiramiento.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana deben asisitir con frecuencia al los entreneamientos.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO - AUTOCONTROL	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	07 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	fundamentar la tecnica y posicionamiento adecuado de los pies para ejercer un pase correctamente.			SESION	S-60

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA teoria	charla	se contextualiza el valor del respeto con todo el grupo en cual se involucarn la participacion del grupo.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	se realiza el juego de la lleva con balon enel cual se mueven por todo lado evitando ser cojido por el adversario.	
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	por parejas a una distancia de 2 metros se ubican los dos compañeros y realizo el pase y control del balon en varias repeticiones.	
30 MIN.			EJERCICIO 2	se ubican por parejas a una distancia de dos metros en donde el jugador A realiza el pase y avanza hacia delante y el jugador B lo controla y deja el balon quieto y se desplaza hacia atrás para volver a quedar a una distancia de 2 metros y asi susesivamente realizo los moviemientos y pases constantemente.	
15 MIN.			EJERCICIO 3	por parejas me ubico al lado de mi compañero teniendo una distancia de 4 metros quedando alli en paralelo con mi compañero, teniendo una linea de platillos en medio de los dos cada platillo a una distancia de 2 metros. En el cual realizo una serie de pases con el borde interno avanzando hasta finalizar la line de paltillos.	
MIN.			JUEGO	7 vs 7	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el moviemiento unilaterales forntales y de retroceso a los compañeros , se genera preguntas al resspècto a medida que se va realizando los estiramiento.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana ningun compañero debe npmbrar a sus compañeros con sobrenombres, el que lo haga recogera la implentacion al finalizar el entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

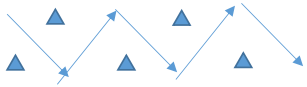
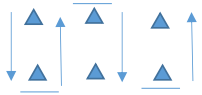
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO - AUTOCONTROL	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	10 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	realizar la fundamentacion de pases cortos			SESION	S-61

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	teoria	charla	se da un mensaje con una pequeña reflexion de la palbra espeto con los compañeros,	
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO		
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	pases por parejas en cual deben pasar el balon por medio de dos platillos que se ubicaran a una distancia de 3 metros de cada deportista.	
30 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 2	por psrejas paso el balon con borde interno teniendo dezplazamiento hacia delante pasando el balon por medios de los obstaculos que hay en zigzag,	
15 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3	realizo un pase a i compañero y avanzo hacia delante mi compañero control y conduce el balon hasta el cono siguiente y luego realiza el pase y asi mismo realizo la continuidad del ejercicio,	
MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	7 vs 7	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el moviemiento unilaterales forntales y de retroceso a los compañeros , se genera preguntas al resspècto a medida que se va realizando los estiramiento.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	para esta semana ningun compañero debe npmbrar a sus compañeros con sobrenombres, el que lo haga recogera la implentacion al finalizar el entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

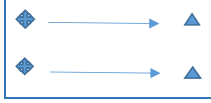
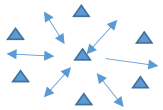
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO - AUTOCONTROL	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	anapoima	FECHA	12 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	desarrollar los movimientos basicos de dezplazamientos tanto laterales, frontales y de retroceso para la adaptacion al movimiento.			SESION	S-62

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	teoria	reflexion	cada compañero realizara un gesto de respeto hacia el compañero con alguna palabra o hecho	
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	por grupos realizo una competencia donde la dificultad es tumbar un cono que estara a una distancia de 2 metros, el que tube mas veces el cono durante un determinado tiempo sera el ganador.	
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	realizo el pase y me dirijo donde esta mi ciompañero para recibir el pase del siguente	
30 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 2	un compañero se ubica en la mitad de los conos y el otro compañero se ubica por fuera de los conos teniendo como finalidad realizar pases en donde el compañero que esta por fuera de los conos va girando como una ruleta.	
15 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3	se ubican por parejas y el jugador A hace un recorrido con el balon hasta el primer cono y gira y hace el pase al compañero B Y se dirije al inicio y el jugador b hace el mismo trayecto	
MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	7 vs 7	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el moviemiento unilaterales forntales y de retroceso a los compañeros , se genera preguntas al resspècto a medida que se va realizando los estiramiento.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana ningun compañero debe npmbrar a sus compañeros con sobrenombres, el que lo haga recogera la implentacion al finalizar el entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

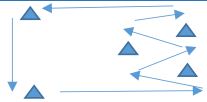
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO - AUTOCONTROL	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	14 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	fundamentar los pases en paed para el desarrollo del juego pasando un adversario,			SESION	S-63

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	teoria	reflexion	se da un contexto de la palabra del respeto en la cual se involucran todos los niños y niñas, teniendo como dinamica la integracion del grupo y asi construyendo una reflexion por todo el grupo.	
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	por grupos de 5 personas realizan un juego de competencia don el ultimo jugador de la fila hace un pase por el medio de las piernas de sus compañeros hasta llegar al primer jugador de la fila y luego pasa a ser primero de la fila	
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	por rarejas realizo pases donde tendran como adversario un cono en el cual realiza un pase y pasa por la esppalda de su rival	
30 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 2	el jugador A hace el pase al jugador B y avanza a recibir el pase del jugador B Y REALIZAN UNA PARED para volver a tener el balon el jugador B y el jugador b realiza el pase al jugador C	
15 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3	se ubican de atres deportistas en donde se hace dos en un cono y uno en el otro a una distancia de 5 metros en donde realiza el pase del lado a lado asi mismo el jugador que hace el pase se dirge en velocidad para que su compañero le devuleva el balon y a un toque le devuelva el balon a su compañero pra que el lo entregue el tercer compañero,	
MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	7 vs 7	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el moviemiento unilaterales forntales y de retroceso a los compañeros , se genera preguntas al resspècto a medida que se va realizando los estiramiento.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	para esta semana ningun compañero debe npmbrar a sus compañeros con sobrenombres, el que lo haga recogera la implentacion al finalizar el entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

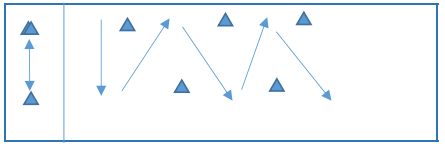
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO - AUTOCONTROL	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	17 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	fortalecer la tecnica del pase con diferentes variables y moviemientos.			SESION	S-64

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	teoria	reflexion	se da un contexto de la palabra del respeto en la cual se involucran todos los niños y niñas, teniendo como dinamica la integracion del grupo y asi construyendo una reflexion por todo el grupo.	
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	por parejas realizo pases continuos y al sonido del silbato giran y en velocidad corren al cono que esta atrás,	
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	se realiza un circuito en el cual se implementan los ejercicios anterior mente establecidos en las otras sesiones el primer ejercicio es sigzag realizando pases con mi compañero	
30 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 2	segundo ejercicio es pases continuos, el tercer ejercicio es realizando paredes con mi compañero,	
15 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3	el tercer ejercicio es hacer pases con mi compañero en donde hay desplazamientos hacia adelante y hacia atrás	
MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	7 vs 7	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el moviemiento unilaterales forntales y de retroceso a los compañeros , se genera preguntas al resspècto a medida que se va realizando los estiramiento.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	para esta semana durante el entrenemeinto si algun compañero le falta el respeto al otro tendra como sancion recoger toda la implementacion de l entrenemiento y dejar el estadio en buen aseo.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

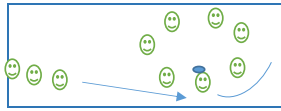
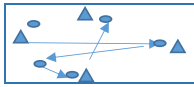
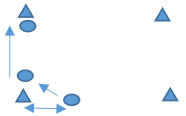
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO - AUTOCONTROL	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	19 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	fortalecer la tecnica del pase con diferentes variables y moviemientos.			SESION	S-65

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: teoria	reflexion	se da un contexto de la palabra del respeto en la cual se involucran todos los niños y niñas, teniendo como dinamica la integracion del grupo y asi construyendo una reflexion por todo el grupo.	
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	el uego del reloj. Hay dos grupos uno hace una rueda grande y el otro hace una fila por fuera del circulo al sonido del silvato los que estan en el circulo realizan pases dentro del circulo mientras el otro grupo esta realizando un recorrido por fuera en velocidad y asi ismo psando uno por uno hsta que pasen todos,	
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	Se ubican los conos en forma de rombo donde se ubican 3 jugadores uno en cada cono y hay un lado que se queda basio, el primer pase ba frontal del jugador A al B y el segundo pase se hace diagonal al jugado B devuleve el pase al A el jugador A le hace el pase al jugador C y el C LE HACE EL PASE AL JUGADOR B	
30 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 2	SE UBICAN LOS CONOS EN FORMA DE CUADRO A UNA DISTANCIA DE 5 METROS SE UBICAN 5 JUGADORES CADA UNO EN UN CONO Y UNO EN MEDIO DE DOS COMPAÑEROS. EL JUGADOR 5 HACE EL PASE CON UNO DE LOS COMPAÑEROS REALIZANDO UNA PARED Y EL JUGADOR PRIMERO REALIZA EL PASE CON EL NUMERO 2 Y HACEN EL MISMO EJERCICIO QUE SUS DOS COMPAÑEROS ANTERIORMENTE,	
15 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3	EN UN CUADRO SE UBICAN 3 JUGADORES el numero uno realiza un pase con su compañero el numero dos le hace devolucion realizando una pared y el jugador uno hace el pase al jugador numero 3 el jugador 2 hace un recoorido para ubicarse en el cono que esta basio	
MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	7 vs 7	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el moviemiento unilaterales forntales y de retroceso a los compañeros , se genera preguntas al resspècto a medida que se va realizando los estiramiento.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	para esta semana durante el entrenemeinto si algun compañero le falta el respeto al otro tendra como sancion recoger toda la implementacion de l entrenemiento y dejar el estadio en buen aseo.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO - AUTOCONTROL	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	21 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	fundamentar el pase a media altura teniendo en cuenta la tecnica para elevar el balon.			SESION	S-66

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: teoria	reflexion	se da un ejemplo de responsabilidad dando una reseña de una historia real	
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego de la ruleta se ubican en circulo donde van rotando la pelota de afuera hacia el centro y todos los deportistas van rotando.	
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	se ubican por parejas con balon quieto realizan pases ubicando el pie por debajo del balon y el golpe del balon lo hace con el enpeine o cordones del zapato asi mismo elevar el pie de atrás hacia adelante para poder realizar un buen pase,	
30 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 2	se ubican por parejas a una distancia de 7 metros cada uno en donde cada jugador realizara primero un pase corto hacia adelante y asu vez realizo el pase largo a media altura hacia mi compañero del frente.	
15 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3	se ubican 4 jugadores el A y el B tienen una distancia de un metro y asi mismo el C Y el D al sonido del silbato hacen pases entre si y al escuchar de nuevo el sonido el jugador A hace el pase largo a media altura enviandolo al otro grupo.	
MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	7 vs 7	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el moviemiento unilaterales forntales y de retroceso a los compañeros , se genera preguntas al resspècto a medida que se va realizando los estiramiento.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	para esta semana el reto es de tener la responsabilidad de estar puntauales en el entrenemiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

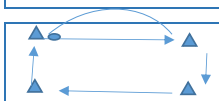
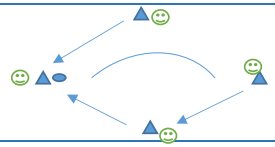
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO - AUTOCONTROL	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	24 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	fundamentar el pase a media altura teniendo en cuenta la tecnica para elevar el balon.			SESION	S-67

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: teoria	reflexion	se da un ejemplo de responsabilidad dando una reseña de una historia real	
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	por parejas realizan pases con borde interno y enpeine constantemente	
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	en forma de cuadro realizan pases largos en direccion del cuadro haciendo los controles dirigidos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 2	ubicamos los conos en forma de rombo en donde el cada jugador se ubica en un cono el jugador b hace el pase al a y el a le hace el pase largo al d y el dele devuleve el balon al b asi mismo hacen el mismo trabajo con el jugador a y c	
15 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3	el jugador azul le hace el pase al jugador amarillo y el amarillo le hace le pase al jugador naranja y el naranja le hace un pase largo a media altura al jugador verde el jugador remata a porteria.	
MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	7 vs 7	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el moviemiento unilaterales forntales y de retroceso a los compañeros , se genera preguntas al resspècto a medida que se va realizando los estiramiento.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	para esta semana el reto es de tener la responsabilidad de estar puntauales en el entrenemiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

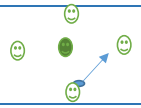
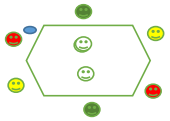
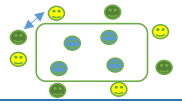
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO - AUTOCONTROL	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	26 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	fundamentar el pase a media altura teniendo en cuenta la tecnica para elevar el balon.			SESION	S-68

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: teoria	REFLEXION	se da como trabajo uan responsabilidad a cada deportista para que tengan mas claridad del valo.	
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	juegan a no dejarsen quitar el balon del compañero 4 jugadores contra uno	
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	Carrera en sprint realizando slalom 2)Frecuencia apoyo de ambos pies entre pica y pica con aceleración 3)Carrera en sprint mediante zig- zag 4)Ampliar la zancada progresivamente 1 apoyo entre pica y pica 5)Saltos a pies juntos por encima de las vallas y aceleración 6)Amplitud introduciendo una pierna en cada aro Realizar 2 vueltas completas al circuito:1ª)30" de acción 30" de recuperación 2ª)20" de acción 40" de recuperación	
30 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 2	se hace un rondo con 6 jugadores en los que evitaran que los jugadores blancos quiten la pelota y tendran que hacer pases largos al compañero de extremo que estan del mismo color, los pases cortos los hacen con los compañeros del lado que tengan.	
15 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3	realizo un rondo con 4 jugadores en los que van a quitar el balon y la finalidad es realizar pases con los compañeros del lado pero el pase largo debe hacerlo a un compañero del mismo color.	
20 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	7 vs 7	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el moviemiento unilaterales forntales y de retroceso a los compañeros , se genera preguntas al resspècto a medida que se va realizando los estiramiento.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	para esta semana el reto es de tener la responsabilidad de estar puntauales en el entrenemiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

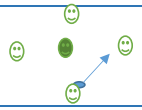
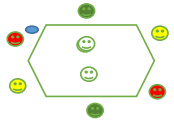
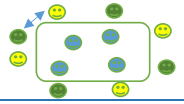
#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

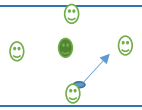
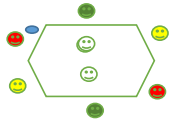
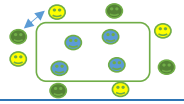
DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO - AUTOCONTROL	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	28 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	fundamentar el pase a media altura teniendo en cuenta la tecnica para elevar el balon.			SESION	S-69

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA	reflexion	se da como trabajo uan responsabilidad a cada deportista para que tengan mas claridad del valo.	
		teoria			
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juegan a no dejarsen quitar el balon del compañero 4 jugadores contra uno	
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	Carrera en sprint realizando slalom 2)Frecuencia apoyo de ambos pies entre pica y pica con aceleración 3)Carrera en sprint mediante zig- zag 4)Ampliar la zancada progresivamente 1 apoyo entre pica y pica 5)Saltos a pies juntos por encima de las vallas y aceleración 6)Amplitud introduciendo una pierna en cada aro Realizar 2 vueltas completas al circuito:1ª)30" de acción 30" de recuperación	
30 MIN.			EJERCICIO 2	se hace un rondo con 6 jugadores en los que evitaran que los jugadores blancos quiten la pelota y tendran que hacer pases largos al compañero de extremo que estan del mismo color, los pases cortos los hacen con los compañeros del lado que tengan.	
15 MIN.			EJERCICIO 3	realizo un rondo con 4 jugadores en los que van a quitar el balon y la finalidad es realizar pases con los compañeros del lado pero el pase largo debe hacerlo a un compañero del mismo color.	
MIN.			JUEGO	7 vs 7	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el movieminto unilaterales forntales y de retroceso a los compañeros , se genera preguntas al resspècto a medida que se va realizando los estiramiento.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana el reto es de tener la responsabilidad de estar puntuales en el entrenemiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO - AUTOCONTROL	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	31 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	fundamentar el pase a media altura teniendo en cuenta la tecnica para elevar el balon.			SESION	S-70

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA teoria	reflexion	se da como trabajo uan responsabilidad a cada deportista para que tengan mas claridad del valo.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juegan a no dejarsen quitar el balon del compañero 4 jugadores contra uno	
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	Carrera en sprint realizando slalom 2)Frecuencia apoyo de ambos pies entre pica y pica con aceleración 3)Carrera en sprint mediante zig- zag 4)Ampliar la zancada progresivamente 1 apoyo entre pica y pica 5)Saltos a pies juntos por encima de las vallas y aceleración 6)Amplitud introduciendo una pierna en cada aro Realizar 2 vueltas completas al circuito:1ª)30" de acción 30" de recuperación	
30 MIN.			EJERCICIO 2	se hace un rondo con 6 jugadores en los que evitaran que los jugadores blancos quiten la pelota y tendran que hacer pases largos al compañero de extremo que estan del mismo color, los pases cortos los hacen con los compañeros del lado que tengan.	
15 MIN.			EJERCICIO 3	realizo un rondo con 4 jugadores en los que van a quitar el balon y la finalidad es realizar pases con los compañeros del lado pero el pase largo debe hacerlo a un compañero del mismo color.	
MIN.			JUEGO	7 vs 7	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el movieminto unilaterales forntales y de retroceso a los compañeros , se genera preguntas al resspècto a medida que se va realizando los estiramiento.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana el reto es de tener la responsabilidad de estar puntuales en el entrenemiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

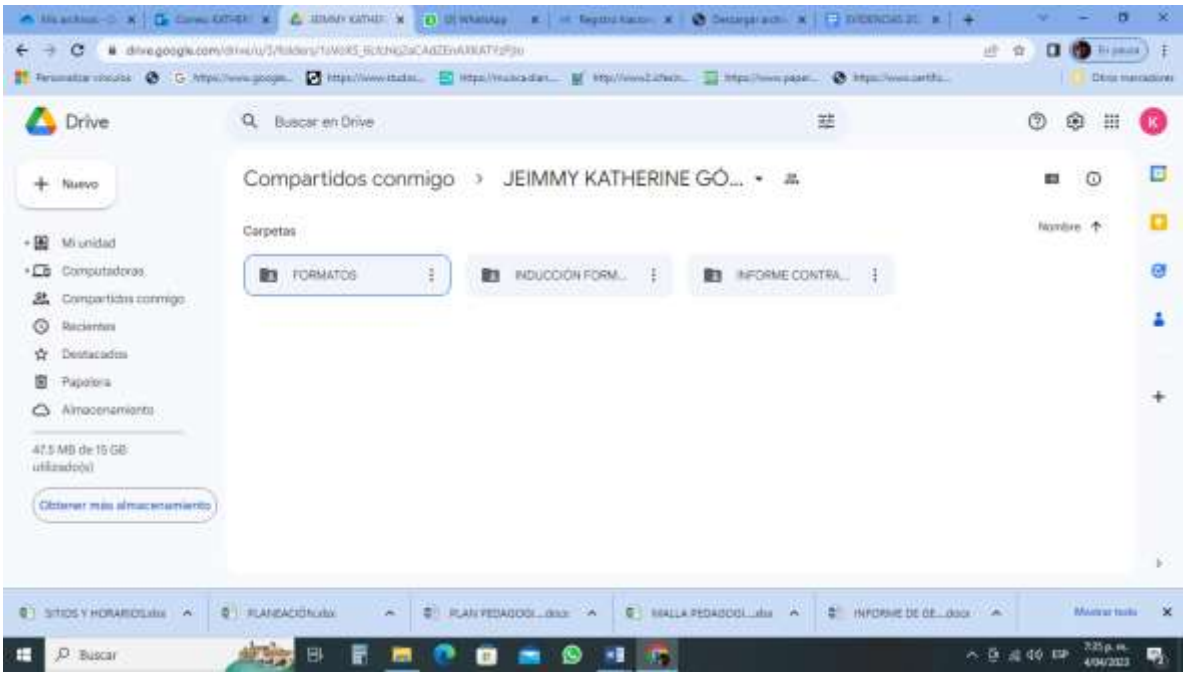
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

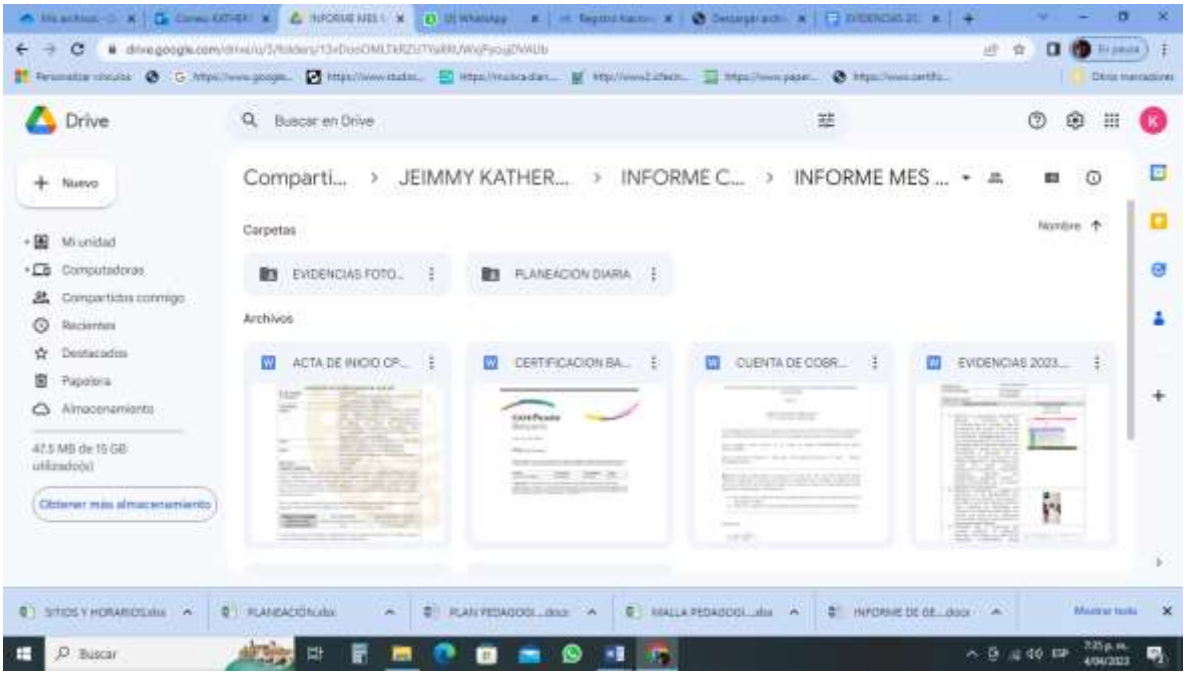
INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO - AUTOCONTROL	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	03 DE OCTUBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION III
OBJETIVO:	desarrollar los movimientos basicos de dezplazamientos tanto laterales, frontales y de retroceso para la adaptacion al movimiento.			SESION	S-58

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	teoria	reflexion	se da un contexto de la palabra del respeto en la cual se involucran todos los niños y niñas, teniendo como dinamica la integracion del grupo y asi construyendo una reflexion por todo el grupo.	
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	se hace un juego de relevos por grupos, por grupo deben tener un elemento en la mano y deben hacer un recorrido determinado por el profesor y asi mismo se devuleven y lo entregan al compañero siguiente, y asi susesivamente hacen todos el reccorido hasta terminar el grupo.	
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	se realiza ejercicios de lateralidad en zigzag utilizando elementos de aros o conos, las variables son squiping en zigzag, taloneo.	
30 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 2	ejercicios de laterlaidad con dezplazacimentos mas largos en zigzag sin balon, deplazamientos frontales y hacia tras teniendo en cuenta las lineas determinadas por los platillos	 
15 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3	en tres grupos se dividen y van a realizar los anteriores moviemientos de lateralidad frontal y en retroceso teniendo en cuenta como objetivo la forma adecuada de realizar el jesto de cada ejercicio.	
MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	7 vs 7	
MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el moviemiento unilaterales forntales y de retroceso a los compañeros , se genera preguntas al resspècto a medida que se va realizando los estiramiento.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	para esta semana ningun compañero debe npmbrar a sus compañeros con sobrenombres, el que lo haga recogera la implentacion al finalizar el entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:


Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Compartidos conmigo
JEIMMY KATHERINE GÓ...
Carpetas
Nombre
FORMATOS
INDUCCIÓN FORM...
INFORME CONTRA...
Mi unidad
Computadoras
Compartidos conmigo
Recientes
Destacados
Papelera
Almacenamiento
47.5 MB de 15 GB utilizado(s)
Obtener más almacenamiento


Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Comparti...
JEIMMY KATHER...
INFORME C...
INFORME MES ...
Carpetas
Nombre
EVIDENCIAS FOTO...
PLANEACION DIARIA
Archivos
ACTA DE INICIO CP...
CERTIFICACION BA...
CUENTA DE COBR...
EVIDENCIAS 2023...
Mi unidad
Computadoras
Compartidos conmigo
Recientes
Destacados
Papelera
Almacenamiento
47.5 MB de 15 GB utilizado(s)
Obtener más almacenamiento

#DeporteQueProgresa

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES: SEPTIEMBRE				**MUNICIPIO:**	**ANAPOIMA**	
LUGAR: SAN ANTONIO				**HORARIO DE PRACTICA:**	**MAR - JUE- SAB**	
DESARROLLO MENSUAL				**NIVEL**		
				INICIACIÓN 02:00 PM - 06:00 PM. SABADOS 08:00 AM - 11:00 AM	**INICIACIÓN 02:00 PM - 06:00 PM. SABADOS 08:00 AM - 11:00 AM**	
				7 A 10 AÑOS	**12 A 15 AÑOS**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	CONFIANZA			
			RESPONSABILIDAD			
			COMPAÑERISMO			
			RESILENCIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			AMISTAD			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA			
			PUNTUALIDAD			
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION			
			MOVILIDAD ARTICULAR			
			CALENTAMIENTO			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			
			RITMO			
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION			
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD			
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE			
		ELEMENTOS TACTÍCOS				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			

FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

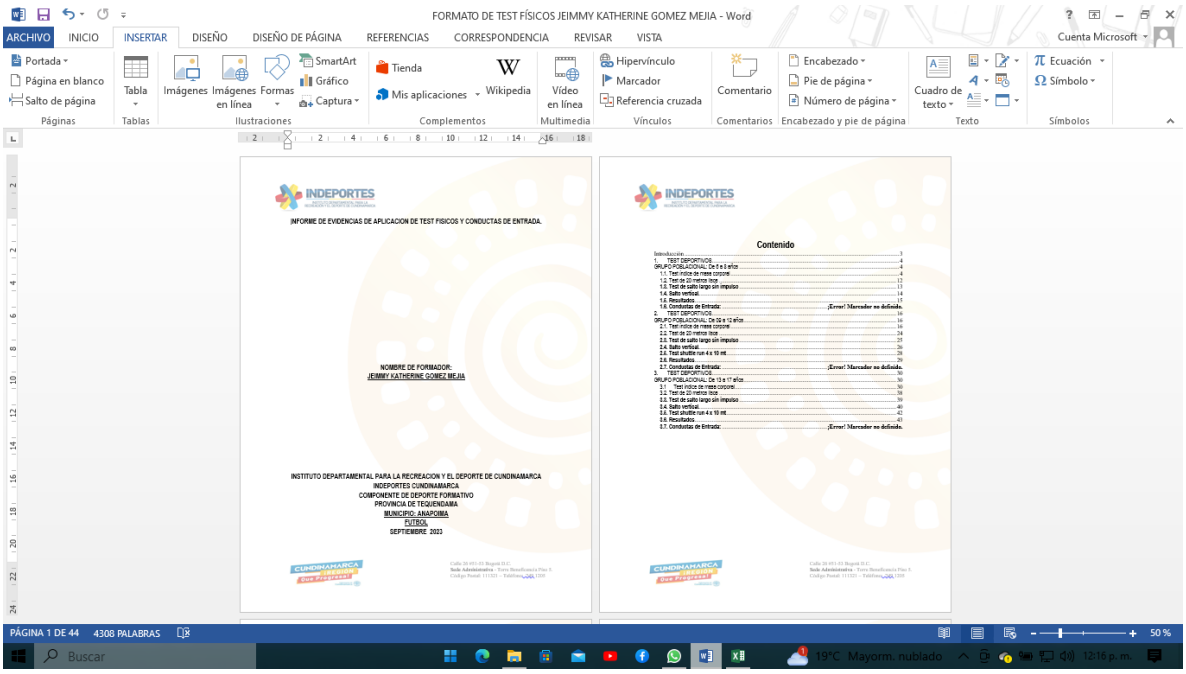
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

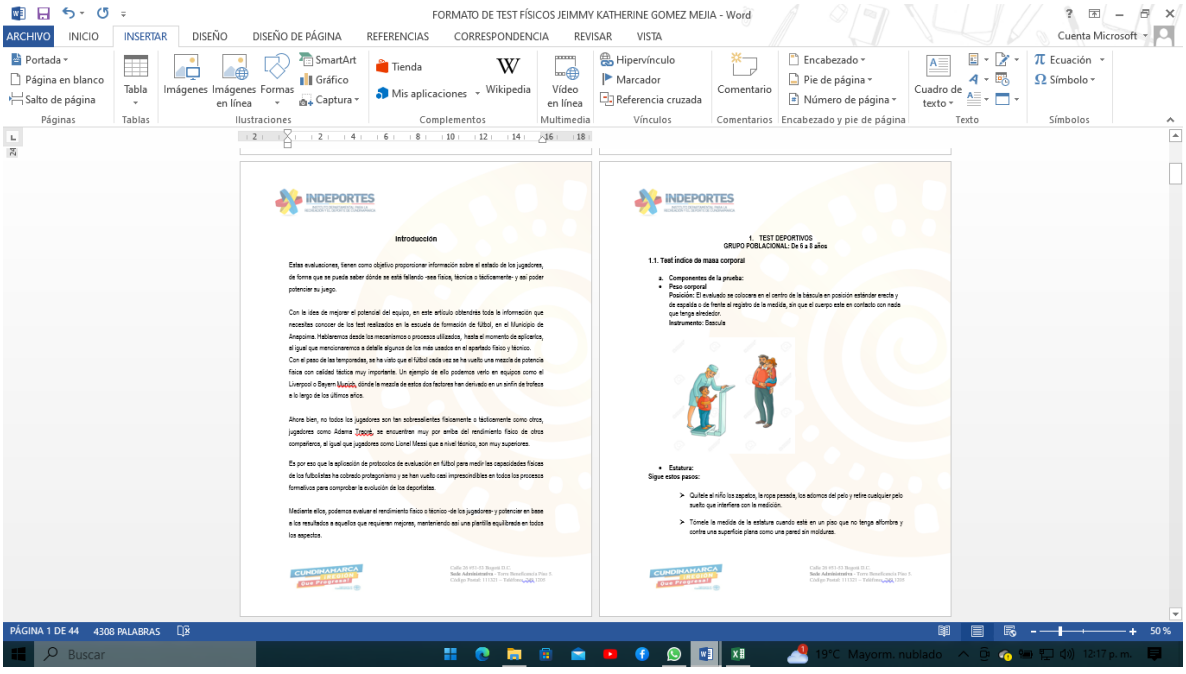
PLAN MENSUAL DE CLASE

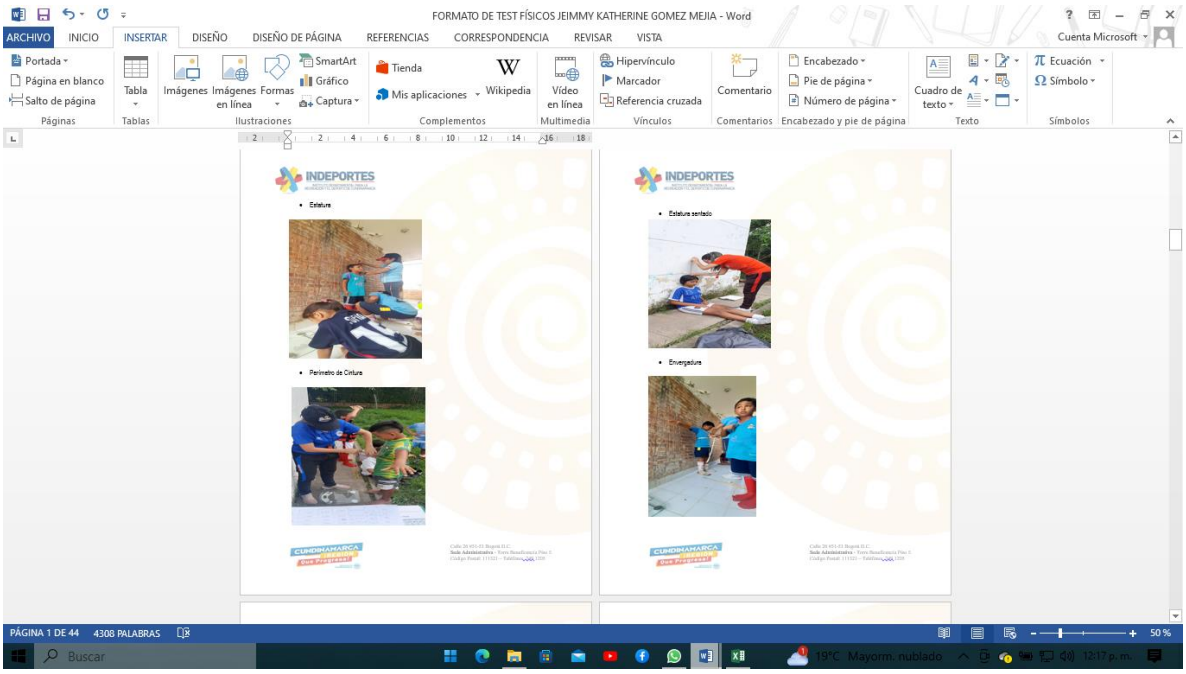
MES: OCTUBRE				MUNICIPIO:	ANAPOIMA
LUGAR: SAN ANTONIO				HORARIO DE PRACTICA:	MAR - JUE- SAB
DESARROLLO MENSUAL				NIVEL	
				INICIACIÓN 02:00 PM - 06:00 PM. SABADOS 08:00 AM - 11:00 AM	INICIACIÓN 02:00 PM - 06:00 PM. SABADOS 08:00 AM - 11:00 AM
				7 A 10 AÑOS	12 A 15 AÑOS
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	CONFIANZA		
			RESPONSABILIDAD		
			COMPAÑERISMO		
			RESILENCIA		
			COOPERACION		
			LEALTAD		
			AMISTAD		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		
			OBEDIENCIA		
			PUNTUALIDAD		
			PARTICIPACIÓN		
			PERSEVERANCIA		
			AUTODOMINIO		
			RECOMPENSA		
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION		
			MOVILIDAD ARTICULAR		
			CALENTAMIENTO		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO		
			RITMO		
			EQUILIBRIO		
			ORIENTACION		
			DIFERENCIACION		
			REACCIÓN		
			ADAPTACIÓN		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		
			VELOCIDAD		
			FLEXIBILIDAD		
			RESISTENCIA		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE		
		ELEMENTOS TACTÍCOS			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION		
			JUEGOS TRADICIONALES		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS		
			CIRCUITOS RECREATIVOS		
			FESTIVALES RECREATIVOS		
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		

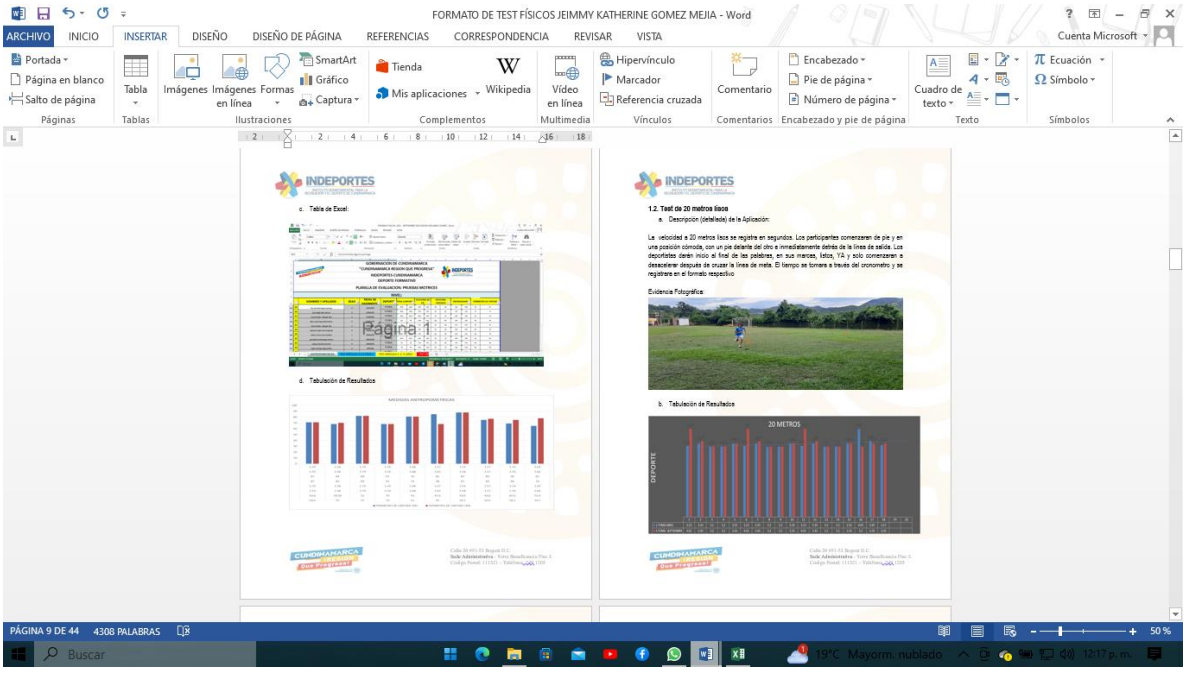
FIRMA FORMADOR:




FORMATO DE TEST FÍSICOS JEIMMY KATHERINE GOMEZ MEJIA - Word
INDEPORTES
INFORME DE EVIDENCIAS DE APLICACION DE TEST FISICOS Y CONDUCTAS DE ENTRADA.
NOMBRE DE FORMADOR:
JEIMMY KATHERINE GOMEZ MEJIA
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
COMPONENTE DE DEPORTE FORMATIVO
PROVINCIA DE TEQUENDAMA
MUNICIPIO: ANAPOIMA
FUTBOL
SEPTIEMBRE 2023
INDEPORTES
Contenido
PÁGINA 1 DE 44
4308 PALABRAS
50 %


FORMATO DE TEST FÍSICOS JEIMMY KATHERINE GOMEZ MEJIA - Word
INDEPORTES
Introducción
Estas evaluaciones, tienen como objetivo proporcionar información sobre el estado de los jugadores, de forma que se pueda saber dónde se está fallando -ese físico, técnico o tacticamente- y así poder potenciar su juego.
Con la idea de mejorar el potencial del equipo, en este artículo obtendrás toda la información que necesitas conocer de los test realizados en la escuela de formación de fútbol, en el Municipio de Anapoima. Hablaremos desde los mecanismos o procesos utilizados, hasta el momento de aplicarlos, el igual que mencionaremos a detalle algunos de los más usados en el apartado físico y técnico.
Con el paso de las temporadas, se ha visto que el fútbol cada vez se ha vuelto una mezcla de potencia física con calidad táctica muy importante. Un ejemplo de ello podemos verlo en equipos como el Liverpool o Bayern Munich, dónde la mezcla de estos dos factores han derivado en un sinfín de trofeos a lo largo de los últimos años.
Ahora bien, no todos los jugadores son tan sobresalientes físicamente o tacticamente como otros, jugadores como Adama Traoré, se encuentran muy por arriba del rendimiento físico de otros compañeros, el igual que jugadores como Lionel Messi que a nivel técnico, son muy superiores.
Es por eso que la aplicación de protocolos de evaluación en fútbol para medir las capacidades físicas de los futbolistas ha cobrado protagonismo y se han vuelto casi imprescindibles en todos los procesos formativos para comprobar la evolución de los deportistas.
Mediante ellos, podemos evaluar el rendimiento físico o técnico -de los jugadores- y potenciar en base a los resultados a aquellos que requieran mejoras, manteniendo así una plantilla equilibrada en todos los aspectos.
INDEPORTES
1. TEST DEPORTIVOS
GRUPO POBLACIONAL: De 6 a 8 años
1.1. Test índice de masa corporal
a. Componentes de la prueba:
Peso corporal
Posición: El evaluado se colocara en el centro de la báscula en posición estándar erecta y de espalda o de frente al registro de la medida, sin que el cuerpo este en contacto con nada que tenga alrededor.
Instrumento: Báscula
Estatura:
Sigue estos pasos:
Quitele al niño los zapatos, la ropa pesada, los adornos del pelo y retire cualquier pelo suelto que interfiera con la medición.
Tómele la medida de la estatura cuando este en un piso que no tenga alfombra y contra una superficie plana como una pared sin molduras.
PÁGINA 1 DE 44
4308 PALABRAS
50 %


FORMATO DE TEST FÍSICOS JEIMMY KATHERINE GOMEZ MEJIA - Word
INDEPORTES
Estatura
Perímetro de Cintura
Estatura sentado
Envergadura
PÁGINA 1 DE 44
4308 PALABRAS
50 %


FORMATO DE TEST FÍSICOS JEIMMY KATHERINE GOMEZ MEJIA - Word
INDEPORTES
c. Tabla de Excel:
Página 1
d. Tabulación de Resultados
1.2. Test de 20 metros lisos
a. Descripción (detallada) de la Aplicación:
Evidencia Fotográfica:
b. Tabulación de Resultados
20 METROS
PÁGINA 9 DE 44
4308 PALABRAS
50 %

FORMATO DE TEST FÍSICOS JEIMMY KATHERINE GOMEZ MEJIA - Word

ARCHIVO INICIO INSERTAR DISEÑO DISEÑO DE PÁGINA REFERENCIAS CORRESPONDENCIA REVISAR VISTA

Cuenta Microsoft

Portada · Página en blanco · Salto de página — Páginas
Tabla — Tablas
Imágenes · Imágenes en línea · Formas · SmartArt · Gráfico · Captura — Ilustraciones
Tienda · Mis aplicaciones · Wikipedia — Complementos
Vídeo en línea — Multimedia
Hipervínculo · Marcador · Referencia cruzada — Vínculos
Comentario — Comentarios
Encabezado · Pie de página · Número de página — Encabezado y pie de página
Cuadro de texto — Texto
Ecuación · Símbolo — Símbolos

INDEPORTES

1.3. Test de salto largo sin impulso

a. Descripción (detallada) de la Aplicación:

Las pruebas de salto horizontal y salto vertical miden la fuerza muscular de la parte inferior del cuerpo. La prueba de salto horizontal comienza de pie, con los pies ligeramente separados entre sí y por debajo de la línea de los hombros, inmediatamente detrás de una línea dibujada en el suelo. Luego el participante salta lo más lejos posible aterrizando con los pies juntos. Se registra la distancia entre la línea de salida y el talón del pie retrasado.

Evidencia Fotográfica:



b. Tabulación de Resultados:



Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 3.
Código Postal: 111321 - Teléfono(+57) 1 220

INDEPORTES

1.4. Salto vertical.

a. Descripción (detallada) de la Aplicación:

La prueba de salto vertical comienza con el participante parado de lado contra una pared y estirando el brazo hacia arriba, dibujando una línea con tiza de marco. Desde una posición estacionaria (rodillas ligeramente dobladas y pies ligeramente separados entre sí por debajo de la línea de los hombros) el participante salta lo más alto posible dibujando una segunda línea en la pared con tiza de marco. Se registra la diferencia entre ambas líneas (altura de alcance de pie y la altura de alcance de salto.

Se considera el mejor resultado de dos intentos.

b. Evidencia Fotográfica:



Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 3.
Código Postal: 111321 - Teléfono(+57) 1 220

PÁGINA 13 DE 44 4308 PALABRAS 50 %

Buscar 19°C Mayorm. nublado 12:17 p. m.

FORMATO DE TEST FÍSICOS JEIMMY KATHERINE GOMEZ MEJIA - Word

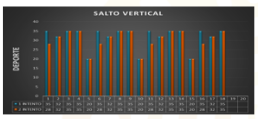
ARCHIVO INICIO INSERTAR DISEÑO DISEÑO DE PÁGINA REFERENCIAS CORRESPONDENCIA REVISAR VISTA

Cuenta Microsoft

Portada · Página en blanco · Salto de página — Páginas
Tabla — Tablas
Imágenes · Imágenes en línea · Formas · SmartArt · Gráfico · Captura — Ilustraciones
Tienda · Mis aplicaciones · Wikipedia — Complementos
Vídeo en línea — Multimedia
Hipervínculo · Marcador · Referencia cruzada — Vínculos
Comentario — Comentarios
Encabezado · Pie de página · Número de página — Encabezado y pie de página
Cuadro de texto — Texto
Ecuación · Símbolo — Símbolos

INDEPORTES

c. Tabulación de Resultados



1.5. Resultados

a. Tabla de Excel:



Página 1

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 3.
Código Postal: 111321 - Teléfono(+57) 1 220

INDEPORTES

2. TEST DEPORTIVOS
GRUPO POBLACIONAL: De 09 a 12 años

2.1. Test índice de masa corporal

a. **Componentes de la prueba:**

- **Peso corporal**
  Posición: El evaluado se colocara en el centro de la báscula en posición estándar erecta y de espalda o de frente al registro de la medida, sin que el cuerpo este en contacto con nada que tenga alrededor.
  Instrumento: Báscula



- Estatura:

Seguir los siguientes pasos:

- Quítele al niño los zapatos, la ropa pesada, los adornos del pelo y retire cualquier pelo suelto que interfiera con la medición.
- Tómele la medida de la estatura cuando este en un piso que no tenga alfombra y contra una superficie plana como una pared sin molduras.
- Dígale al niño que se pare con los pies planos, juntos y contra la pared. Asegúrese de que tenga las piernas rectas, los brazos a los lados y los hombros en el mismo nivel.

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 3.
Código Postal: 111321 - Teléfono(+57) 1 220

PÁGINA 15 DE 44 4308 PALABRAS 50 %

Buscar 19°C Mayorm. nublado 12:18 p. m.

I·M·R·D·A·	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTES DE ANAPOIMA ACUERDO No. 025 DE SEPTIEMBRE 20 DE 1996 NIT. 808.001.195-3 COMUNICACIONES DIRECTIVAS	
	CERTIFICACION	FO-PLA-01 VERSION 1

EL SUSCRITO DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTES DE ANAPOIMA – I.M.R.D.A.

CERTIFICA

Que JEIMMY KATHERINE GOMEZ MEJIA, identificada con la cédula de ciudadanía número 1.072.961.556, prestó sus servicios como FORMADOR DEPORTIVO EN FUTBOL DE LA ESCUELA DEPORTIVA DE ANAPOIMA, durante el período comprendido entre el 1 de septiembre de 2023 al 30 de septiembre de 2023 con número de contrato 529, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

Esta certificación es expedida a los treinta (30) días del mes de septiembre de 2023 dada en el municipio de Anapoima – Cundinamarca.

MARTIN RAMIREZ PASTO
DIRECTOR I.M.R.D.A.
CEL. 3124781022

CODIGO POSTAL: 252640

[redacted]

INFORME FESTIVAL MUNICIPAL 2023 MUNICIPIO DE NAPOIMA

FORMADORES:

EDSON ORLANDO GOMEZ FISCAL
HECTOR IVAN RUBIANO
JORGE OLMEDO ESPINOSA
YENSY LORENY BERNAL CIFUENTES
JEIMMY KATHERINE GOMEZ MEJIA
ANDRES ANIBAL OVALLE GUERRERO
ANDRES QUEVEDO PIRA
FREDY RIOBO VARON

GESTORA TEQUENDAMA:

GERALDINE HERNANDEZ

INDEPORTES CUNDINAMARCA
FESTIVAL MUNICIPIO DE ANAPOIMA

[redacted]

[redacted]

1. INTRODUCCIÓN.

Esta actividad es realizada para el desarrollo, la interacción y el trabajo en equipo, además para la observación del avance y progreso formativo en cuanto a los procesos de entrenamiento y trabajo estructural de cada disciplina implementada en el municipio de Anapoima. Se tienen en cuenta los procesos adaptativos y mejoría en cuanto al avance coordinativo, físico y de trabajo en equipo, además de la habilidad desarrollada a través del entrenamiento de las escuelas de formación, en las cuales encontramos la escuela de formación de voleibol, escuela de formación de tenis de campo, escuela de formación de futbol, escuela de formación de futbol de salón, escuela de formación de baloncesto, la escuela de formación de natación y la escuela de formación de patinaje, se observa la estructura organizacional que tienen los niños y jóvenes que participan activamente del trabajo de cada una de las escuelas ya nombradas y que a través de la finalidad de cada deporte, interviene activamente el proceso de desarrollo humano y social encaminado a un desarrollo ético y profesional en los aspectos socioculturales de los deportistas, sin importar la edad, género y demás características. Por ende, es encaminada dicha actividad a que los participantes (niños, niñas y jóvenes), intervengan de manera participativa, lúdica e inclusiva, abordando las diferentes actividades en el contexto deportivo, sin dejar de lado el respeto, la tolerancia y el compañerismo.

[redacted]

2. OBJETIVOS.

OBJETIVO GENERAL: desarrollar e implementar el festival municipal del deporte formativo para el desarrollo de actividades lúdicas y recreativas encaminadas a los procesos de las escuelas de formación del municipio de Anapoima.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Estructurar diferentes actividades recreativas y deportivas para la participación activa de los niños, niñas y jóvenes pertenecientes a las escuelas de formación deportiva Indeportes Cundinamarca del municipio de Anapoima.

- Establecer métodos de participación de todos los niños, niñas y jóvenes en el festival municipal de deporte formativo, para el desarrollo de actividades inclusivas y de diferentes roles.



[redacted]

INDEPORTES	FORMATO DE ENTREGA DE REFRIGERIOS FESTIVALES DEPORTIVOS	Fecha: 30-12-2020
		Versión: 1
		Código: AL-FO-003

CERTIFICACIÓN
DESARROLLO DE FESTIVAL DEPORTIVO, FORMATIVO Y ESCOLAR 2023

Por medio de la presente, certifico en calidad, Cordinador Festival Deportivo del municipio de Anapoima que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca a través de su programa deporte formativo, desarrollo el festival del deporte formativo y escolar los días 9 Septiembre en el cual atendió a niños, niñas, adolescentes y jóvenes entre los 6 a los 17 años, pertenecientes a las escuelas de formación deportivas del Departamento y que se practican al interior del municipio.

En el festival del deporte formativo y escolar, participó un total de 226 niños, niñas, adolescentes y jóvenes quienes recibieron por parte de INDEPORTES Cundinamarca 226 refrigerios, cubriendo las necesidades de la población beneficiada, los cuales residen en el sector urbano y rural, donde algunos de ellos pertenecen a un grupo de población con enfoque diferencial como lo es; población con discapacidad, víctimas del conflicto armado y grupos étnicos.

Se firma a los 09 ( ) días de 09 de 2023, en el municipio de Anapoima

Firma
Nombres y apellidos Hector Ivan Rubiano R.
CC. 1936826 de Bta
Cargo: Formador tenis de Campo Anapoima
Teléfono: 3123076235

[redacted]

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

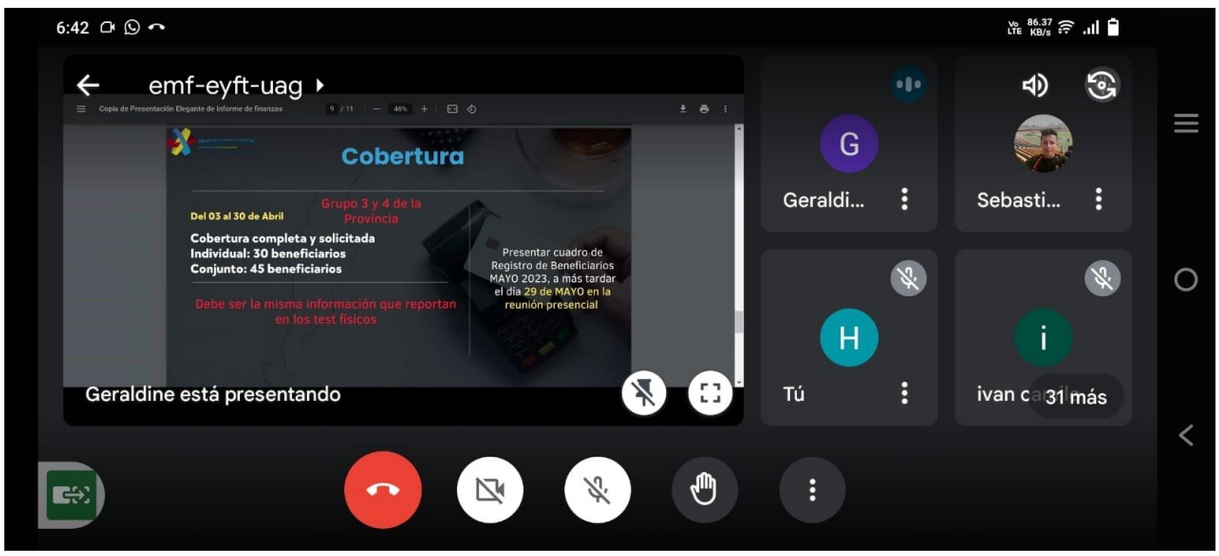
DEPORTIVOS Y FORMATIVOS

NOMBRE QUIEN ENTREGA: IVAN RUBIANO _ DISCIPLINA VOLEIBOL

MUNICIPIO ANAPOIMA CARGO: FORMADOR EDSON GOMEZ FISCAL FECHA: 09/09/2023 TELEFONO: 3134550382

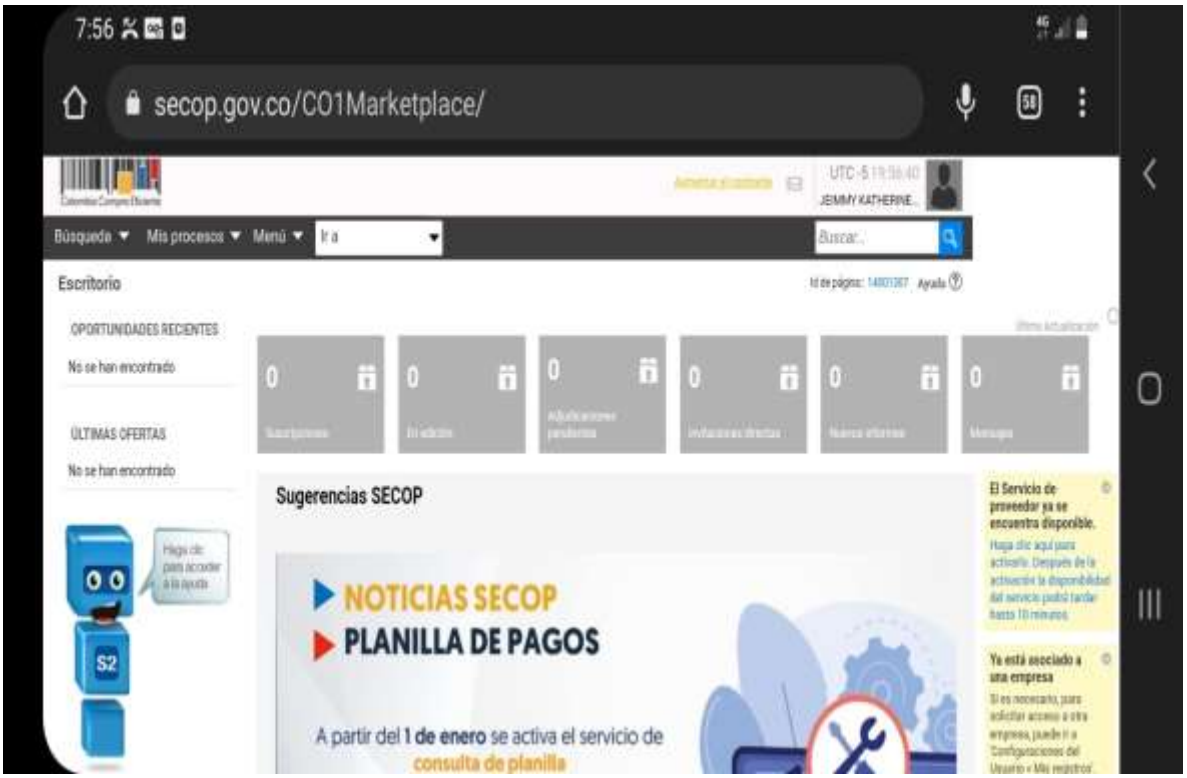
	NOMBRES Y APELLIDOS	TELEFONO	IDENTIFICACION	ELEMENTO RECIBIDO	CANTIDAD	FIRMA
1	JIMMY JAVIER SANCHEZ PEÑA	3123702656	1119947059	REFRIGERIO	1	Jimmy Sanchez
2	MARIA ISABEL PINZON MONTILLA	3148046555	1074088047	REFRIGERIO	1	Maria Pinzon.
3	DIANA MILENA GOMEZ CASTRO	3163208035	1072960579	REFRIGERIO	1	Diana Gomez
4	KAREN SOFIA GOMEZ CANO	3163344773	1072960490	REFRIGERIO		
5	MARIA FERNANDA GIRALDO BLANDON	3125318194	1072961155	REFRIGERIO	1	Maria Espalda
6	SARAY LUCERO RUALES ENRIQUEZ	3215619251	1087006858	REFRIGERIO	1	Saray Ruales
7	JUAN DIEGO MEDINA PRADA	3228467725	1074088079	REFRIGERIO		
8	DICKSON SAIR ALVAREZ RUIZ	3144433634	1072960799	REFRIGERIO	1	Dickson A.
9	JOHN STEVEN RIAÑO GUERRERO	3172278328	1072963711	REFRIGERIO		
10	LAURA VIVIANA SOSA GONZALEZ	3147367454	1072960237	REFRIGERIO		
11	DIEGO MANUEL SERENO RODRIGUEZ	3166950591	1034658336	REFRIGERIO		
12	MARIA FERNANDA JUTINICO RAMIREZ	3102987484	1072960721	REFRIGERIO	1	MARIA JUTINICO.
13	JESUS ALEJANDRO JIMENEZ OCHOA	3132034449	1074088059	REFRIGERIO		
14	MAIRY ALEXANDRA SANCHEZ JARA	3133486289	1117503617	REFRIGERIO		
15	MIGUEL ANGEL PEÑALOZA	3222145836	1074088015	REFRIGERIO	1	Miguel Peñaloza
16	JULIANA SOPHIA ESPINOSA PRECIADO	3244824468	1025534469	REFRIGERIO		
17	MANUEL TOMAS ALMAZO CASTELLON	3183923380	1016006218	REFRIGERIO		
18	ANA SOFIA OCHOA GOMEZ	3138868435	1072960404	REFRIGERIO		
19	DANIEL JOSUE PINZON HERNANDEZ	3017924150	1072960509	REFRIGERIO		
20	JARY NIKOL GUEVARA SANCHEZ	3143362025	1072960640	REFRIGERIO	1	Jary Guevara
21	GUSTAVO ALEJANDRO BERMUDEZ GUIO	3219497582	1072961032	REFRIGERIO	1	
22	JUAN JOSE RODRIGUEZ OCHOA	3204338038	1082907983	REFRIGERIO	1	Juan J. Rodriguez
23	JUAN ANDRES NIÑO VILLALBA	3123834151	1070948715	REFRIGERIO		
24	FABIAN MORALES	3108510318	1070948715	REFRIGERIO		
25	LAURA DAYANA CAMPOS AGUDELO	3203580962	1031880711	REFRIGERIO		
26	DANIELA GARZON MARTINEZ	3173552222	1074088025	REFRIGERIO		
27	FEDERICO GARZON MATINEZ	3173552222	1195463099	REFRIGERIO	1	Federico Garzon

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA MANEJO REUNIONES Y APOYO	
FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ MEJIA
DEPORTE	FUTBOL
MUNICIPIO	ANAPOIMA
NIVEL	INICIACION 1 – INICIACION 2- INICIACION 3
SITIO DE ENTRENAMIENTO	ESTADIO DE SAN ANTONIO
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	





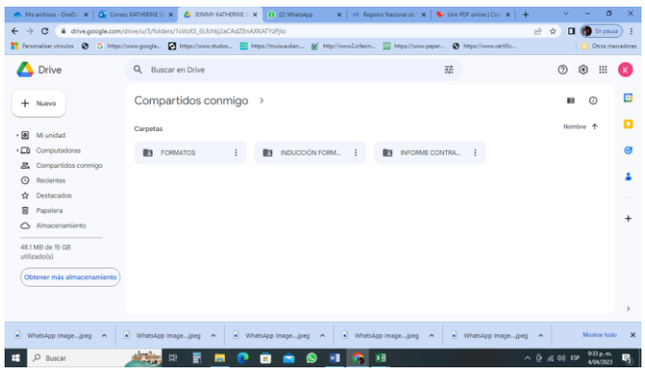
AULA MULTIPLE IMRD – MUNICIPIO LA MESA, CUNDINAMARCA

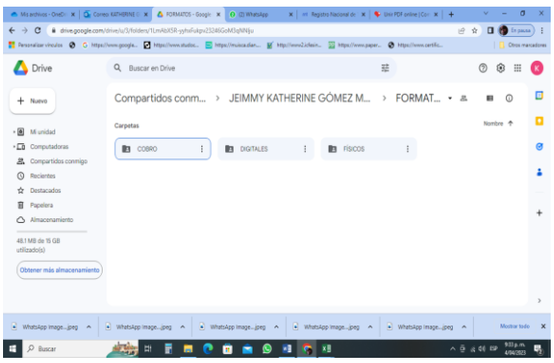

7:56
secop.gov.co/CO1Marketplace/
Búsqueda
Mis procesos
Menú
Ir a
Buscar...
JEMMY KATHERINE...
Escritorio
OPORTUNIDADES RECIENTES
No se han encontrado
ÚLTIMAS OFERTAS
No se han encontrado
Sugerencias SECOP
NOTICIAS SECOP
PLANILLA DE PAGOS
A partir del 1 de enero se activa el servicio de
consulta de planilla
El Servicio de proveedor ya se encuentra disponible.
Ya está asociado a una empresa

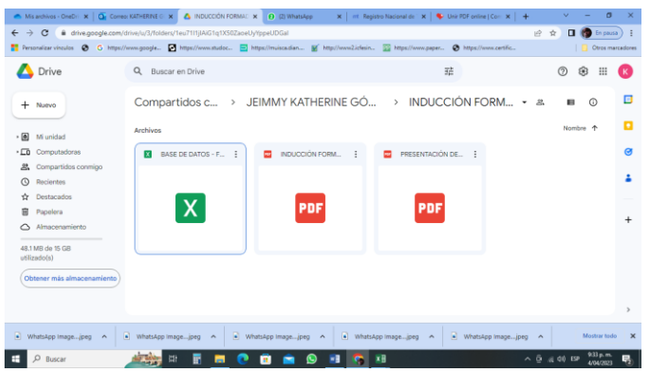
FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA MANEJO DRIVE Y CARPETAS

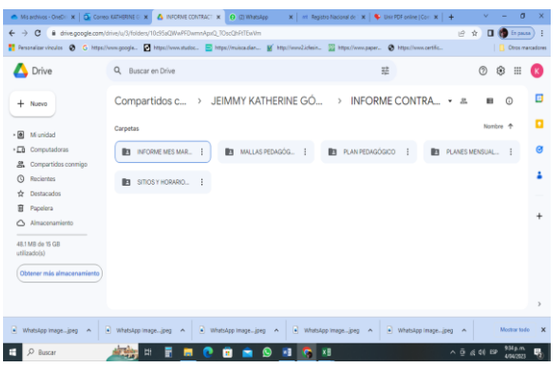
FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ MEJIA
DEPORTE	FUTBOL
MUNICIPIO	ANAPOIMA
NIVEL	INICIACION – INICIACION 2
SITIO DE ENTRENAMIENTO	ESTADIO MUNICIPAL

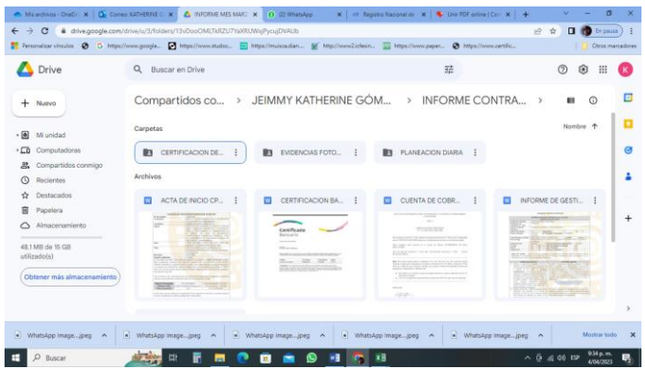
EVIDENCIA FOTOGRAFICA

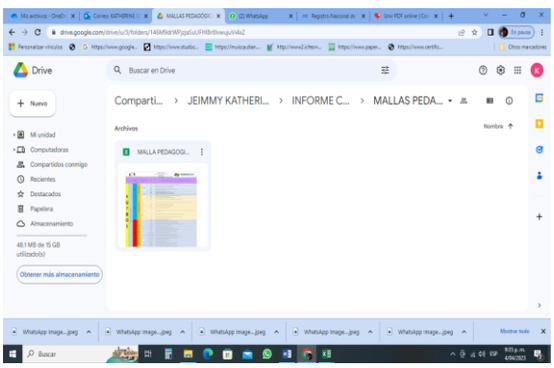












ACTIVIDADES REALIZADAS	
	
ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA FECHA Y LUGAR: ESTADIO MUNICIPAL – 05 DE SEPTIEMBRE DE 2023	**FORMACION DEPORTIVA FECHA Y LUGAR: ESTADIO MUNICIPAL 09 DE SEPTIEMBRE DE 2023**
	
FORMACION DEPORTIVA FECHA Y LUGAR: ESTADIO MUNICIPAL 12 DE SEPTIEMBRE DE 2023	**FORMACION DEPORTIVA FECHA Y LUGAR: ESTADIO MUNICIPAL ANAPOIMA – 15 DE SEPTIEMBRE DE 2023**

ACTIVIDADES REALIZADAS	
	
FORMACION DEPORTIVA FECHA Y LUGAR: ESTADIO MUNICIPAL 17 DE SEPTIEMBRE DE 2023	**FORMACION DEPORTIVA FECHA Y LUGAR: ESTADIO MUNICIPAL 19 DE SEPTIEMBRE DE 2023**
	
FORMACION DEPORTIVA FECHA Y LUGAR: ESTADIO MUNICIPAL 23 DE SEPTIEMBRE DE 2023	**FORMACION DEPORTIVA FECHA Y LUGAR: ESTADIO MUNICIPAL 27 DE SEPTIEMBRE DE 2023**