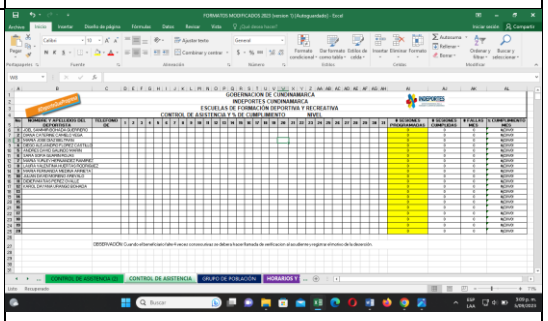
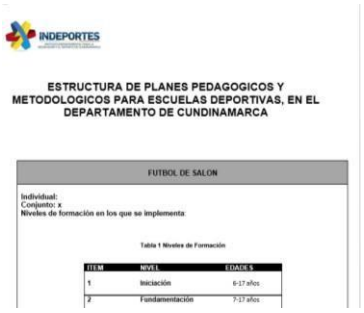
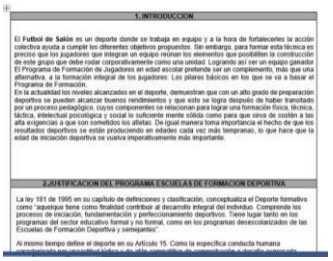
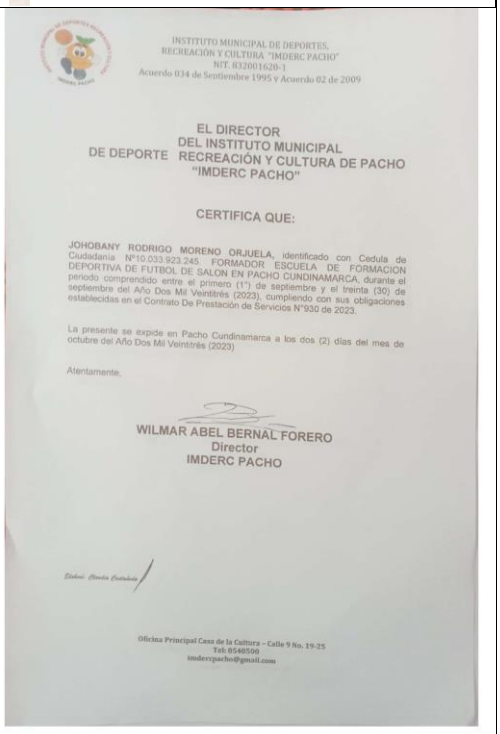
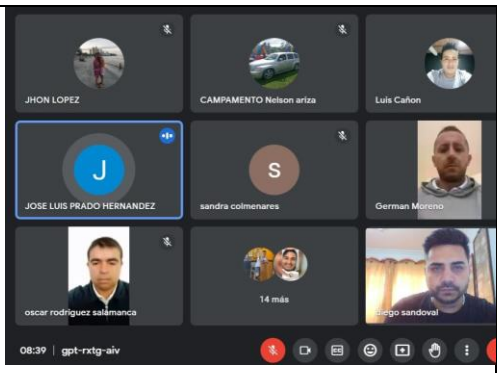
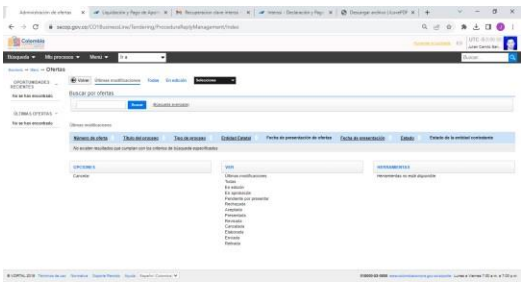
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 03 MES DE 05 - CTO 907 -2023</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">JOHOBANY RODRIGO MORENO ORJUELA</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>1003923245</td><td>Tipo de documento</td><td>Cedula de Ciudadanía</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>01/10/2023 al 30/10/2023</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>2023003017</td></tr>
<tr><td colspan="4">Objeto del Contrato:</td></tr>
<tr><td colspan="2">Obligaciones específicas:</td><td colspan="2">Actividades realizadas:</td></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"></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 lasmismas 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"></td></tr>
<tr><td colspan="2">3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando</td><td colspan="2">
INDEPORTES
ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
FUTBOL DE SALON
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</td></tr>
</table>

horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	
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 losmedios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 
5. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 

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.	
7. Preparar y ejecutar **9 sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones almes 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 almes 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 deformación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	
8. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	
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.	

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.	Mediante el presente correo comparto los protocolos TEST físicos establecidos para el 2023, las valoraciones de entrada de acuerdo a la agrupación deportiva establecidas y tablas para tabulación de resultados para toma de registro (datos) según el nivel deportivo, Cordialmente, con la finalidad de socializar a los formadores en la reunión establecida para recepción de informes para el mes de abril. Cronograma de Ejecución : 10 - 16 de abril
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.	 INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES, RECREACIÓN Y CULTURA "IMDERC PACHO" NIT. 832001620-1 Acuerdo 034 de Septiembre 1995 y Acuerdo 02 de 2009 EL DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE RECREACIÓN Y CULTURA DE PACHO "IMDERC PACHO" CERTIFICA QUE: JOHOBANY RODRIGO MORENO ORJUELA, identificado con Cedula de Ciudadanía N°10.033.923.245. FORMADOR ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL DE SALON EN PACHO CUNDINAMARCA, durante el periodo comprendido entre el primero (1°) de septiembre y el treinta (30) de septiembre del Año Dos Mil Veintitrés (2023), cumpliendo con sus obligaciones establecidas en el Contrato De Prestación de Servicios N°930 de 2023. La presente se expide en Pacho Cundinamarca a los dos (2) días del mes de octubre del Año Dos Mil Veintitrés (2023) Atentamente, WILMAR ABEL BERNAL FORERO Director IMDERC PACHO Oficina Principal Casa de la Cultura – Calle 9 No. 19-25 Tel: 8540500 imdercpacho@gmail.com Powered by CamScanner
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.	Se apoyaran las diferentes actividades que se realicen en los diferentes municipios cuando la Coordinación Técnica lo solicite.

13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	
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.	Se entregara 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
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).	
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	Se entregara y mantendrá actualizada la documentación requerida en medio físico la documentación de las inscripción y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo

ACTIVIDAD.NO 01





FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: _____

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Miguel Angel
APELLIDOS: Muñoz Montero
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 14 MES junio AÑO 2013
Número de Identificación: 1073606717
Año que cursa: 4° **Nombre de la Institución Educativa** Santa Ines Pasoancho - Pasi
Edad: 10 **Talla de Calzado:** 33 **Talla pantaloneta:** 12 **Talla Camiseta:** 12
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda El Brasil
Nombres y Apellidos del padre: Miller Antonio muñoz Florez
Documento de identidad: C.C 80745947 **de** Bogota
Teléfono: 3114468436
Nombres y Apellidos de la madre: Deyanira Montero Pachon
Documento de identidad: CC. 52.669.180 **de** Tocaqui
Teléfono: 3114468436
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Deyanira Montero
Teléfono en caso de emergencia: 3114468436

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino___ masculino X Intersexual____
Orientación Sexual: homosexual___bisexual___heterosexual___transexual____
Identificación de Genero: clagenero____transgenero_____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento____conflicto armado_____
en condición de discapacidad____familia en emergencia social y catastrófica_____
minoria étnica____repatriados____primera infancia___habitante de calle____ninguna____
Discapacidad: fisica___visual___auditiva___intelectual___psicosocial____
Sordoceguera_____múltiple_____ninguna X
Grupo Étnico: indígenas_____afrocolombianos/negritudes___palequero____room____
raizal___otros_____
Lenguas: castellano x indígena___criolla___romaní____señas___lengua extranjera____
Sector Residencial: urbano___rural X

3.INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____NO X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____NO X Cual_____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____NO x Cual_____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Miguel Muñoz — Deyanira Montero Pachón

Firma del Menor: **Firma del acudiente:**
T.I: 1073606307
CELULAR 3225697596 3114468436

INSTRUCTOR DEPORTIVO :
CC :

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

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

FUTBOL DE SALÓN

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

Tabla 1 Niveles de Formación

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

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

1. INTRODUCCION

El **Futbol de Salón** es un deporte donde se trabaja en equipo y a la hora de fortalecerles la acción colectiva ayuda a cumplir los diferentes objetivos propuestos. Sin embargo, para formar esta técnica es preciso que los jugadores que integran un equipo reúnan los elementos que posibiliten la construcción de este grupo que debe rodar corporativamente como una unidad. Logrando así ser un equipo ganador El Programa de Formación de Jugadores en edad escolar pretende ser un complemento, más que una alternativa, a la formación integral de los jugadores. Los pilares básicos en los que se va a basar el Programa de Formación,

En la actualidad los niveles alcanzados en el deporte, demuestran que con un alto grado de preparación deportiva se pueden alcanzar buenos rendimientos y que esto se logra después de haber transitado por un proceso pedagógico, cuyos componentes se relacionan para lograr una formación física, técnica, táctica, intelectual psicológica y social lo suficiente mente sólida como para que sirva de sostén a las alta exigencias a que son sometidos los atletas. De igual manera toma importancia el hecho de que los resultados deportivos se están produciendo en edades cada vez más tempranas, lo que hace que la edad de iniciación deportiva se vuelva imperativamente más importante.

2.JUSTIFICACION DEL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

La ley 181 de 1995 en su capítulo de definiciones y clasificación, conceptualiza el Deporte formativo como “aquelque tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes”.

Al mismo tiempo define el deporte en su Artículo 15. Como la específica conducta humana caracterizada por unaactitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales.

Se denomina Deporte Formativo a todas aquellas manifestaciones lúdicas, motrices y deportivas que, mediante procesos educativos y pedagógicos buscan fortalecer la formación integral de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes en edad escolar, como complemento al desarrollo educativo, que se implementan en jornada extraescolar para satisfacer sus necesidades e intereses, promoviendo la cultura de la práctica deportiva y utilización del tiempo libre.

En el Departamento las Escuelas Deportivas se definen así; “es un programa formativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven Cundinamarqués, utilizando como medio el gusto por el juego,con el fin de llevarlos a la iniciación en la práctica deportiva, el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con buena calidad de vida y con una condición física y técnica, que nos permitan alcanzar resultados óptimos que proyecten a la promoción y vinculación en los niveles de fundamentación“.

Es necesario la planeación adecuada pedagógica del programa de Escuelas de Formación Deportiva, de talmanera que se evite la improvisación docente, en cada una de las sesiones de clases que se dirigen a los niños(as), jóvenes, pertenecientes a uno de los Niveles de Formación con los que cuenta el Departamento.

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

EL **Futbol de Salón** es un deporte de gran promoción y practica en todos los niveles sociales del nuestro país y del mundo, es una necesidad su incursión como un proceso pedagógico-deportivo que debe resolver una tarea de desarrollo y fortalecimiento de las habilidades físicas, técnicas, que hacen imprescindibles para darles una identidad clara a los que queremos formar como deportistas.
Considerando que en el proceso de entrenamiento no se ha tomado en cuenta suficientemente el hecho de que, entre el contenido de instrucción y las necesidades de entrenamiento, no existe una estrecha concordancia, se impone un mejoramiento de la preparación en el sentido de acercarlo más al específico de competencia.

En general las acciones técnico-tácticas se realizan en condiciones estándar, mientras en las competencias, los deportistas deben tomar por sí mismos las decisiones rápidas en varias situaciones, que siempre son diferentes. En entrenamiento, el volumen, la intensidad y la complejidad específica del esfuerzo no son debidamente aplicados. La mayoría de los esfuerzos se realizan a un paso inferior que, en el juego, lo que impide la adaptación del organismo a las necesidades de la especialidad.

3. MARCO LEGAL

Las Escuelas Deportivas por ser un programa institucional de nivel Nacional y Departamental, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrolla la base y la reserva deportiva de

Cundinamarca a mediano y largo plazo.

Este marco legal es el siguiente:

- Constitución Política de 1991
- Ley 181 del 95 o Ley del Deporte
- Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 - 2019.
- Ley 115 del 94 o Ley General de Educación
- Decreto 2845 de 1984
- Decreto 2225 de 1985
- Acuerdo 058 de 1991
- Resolución 001909 de 1991
- Resolución N°043 de marzo 15 de 2010
- Resolución N°026 de febrero 17 de 2011

4. OBJETIVOS

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

En este espacio el Formador debe definir el Objetivo general de la Escuela de Formación Deportiva, identificando el deporte, la edad de los beneficiados, y el Municipio donde se desarrolla el programa.

Definir claramente cada uno de los Objetivos específicos.

- **Objetivo General:** motivar la participación de los niños y jóvenes del municipio de La Palma en los procesos de formación, en los niveles de **Iniciación y Fundamentación** deportivo, como elemento fundamental en la formación integral del individuo buscando mejorar la calidad de vida de la población.

- **Los Objetivos específicos**:
- Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso de formación
- Estimular el desarrollo motriz de los estudiantes a través del Futbol de salón
- Dar elementos y lineamientos básicos para que los alumnos-deportistas, puedan desarrollarse e interactuar en el mundo que los rodea.
- Lograr una mejora en la autoestima y en la capacidad de auto- valoración, de reflexionar en torno a si mismo y los demás.
- Mejorar los resultados académicos y deportivos.
- Lograr que el equipo de Futbol participe en torneos y progresos que motivan la práctica deportiva.
- Disciplinar a las deportistas a cumplir con cada uno de los deberes deportivos y académicos en bien de la formación integral
- Lograr una mejora en la autoestima y en la capacidad de auto- valoración, de reflexionar en torno a si mismo y los demás.
- Concientizar a las estudiantes de la importancia del trabajo en equipo, la buena relación y la ayuda en las diversas situaciones de juego.

.

5. POBLACION OBJETO Y COBERTURA

A través del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca se realizaran procesos de participación comunitaria en cada uno de los municipios, donde se identificara la población que se encuentra en los rangos de edad de los procesos de formación deportiva y así definir los deportes y niveles a estructurar al interior de cada municipio del departamento.

Las Escuelas Deportivas están dirigidas a niños, niñas y adolescentes entre los niveles de **INICIACION** de (6 – 17 años), **FUNDAMENTACION** de (7 – 17 años), que manifiesten su interés por la práctica deportiva.

-Los principales participantes identificados son:
- Beneficiarios: Niños(as) y Jóvenes en los rangos de edad identificables.
- Cooperantes: Municipios de Departamento

6. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

El fútbol de Salón se considera como un deporte que se repite regularmente, ya que tiene características motrices intermitentes, de habilidades abiertas; de gran complejidad en comparación con otros, ya que como el nombre lo indica, además de la cabeza, rodilla y pecho, se juega fundamentalmente con el pie, el arquero puede jugar con las manos, pies y excepcionalmente los jugadores de campo para ingresar el balón al campo de juego en el saque lateral.

.

7. ESTRUCTURA TEMATICA

CONTENIDOS

TÉCNICOS

- Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos:
- Agarre, manejo, control y dominio de balón.
- Cambio por delante
- Entradas.
- Lado dominante.
- Lado no-dominante. Pase:
- Desplazamientos, cambios de dirección, cambios de ritmo, arrancadas y paradas con y sin balón:
- 1 tiempo. –
- 2 tiempos. Desmarques:
- Corte en V - *Puerta atrás
- Fintas de recepción Salidas:
- Directa - *Cruzada - *Fintas de salida Pivotes.
- Tiros.
- Posición básica y desplazamientos defensivos. Profundizar en los conceptos de juego de ataque

colectivo.

- Potenciar la puesta en práctica, en la competición de los fundamentos aprendidos.

ATAQUE:

- Correcta distribución en el campo. Ocupación de espacios. Constante uso del pase.
- Movimiento continuo de todos los jugadores ocupando espacios según situación del balón, del resto de los compañeros y de los rivales.
- A recalcar: Estabilización de los patrones motores.
- Edad óptima para realizar sólidos aprendizajes en el baloncesto.

DEFENSA:

- La defensa será siempre individual y en todo el campo salvo excepciones puntuales por indicación del entrenador.
- Siempre presionando líneas de pase (atacantes a un pase del balón) y al jugador con balón.
- Prestando especial atención a las ayudas

PROFUNDIZAR EN EL DOMINIO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS:

- Aprendizaje de los elementos básicos en el juego de ataque colectivo.
- Búsqueda de elementos competitivos dentro de los entrenamientos que transfieran intensidad.
- Potenciar la puesta en práctica en la competición de los fundamentos aprendidos.

DEFENSA:

- La composición más habitual de este Sistema corresponde a la de 1 portero, 2 defensas, 2 delanteros.
- Los defensores son dos laterales, con o sin recorrido ofensivo-defensivo, dependiendo del nivel físico-técnico-táctico de los futbolistas.
- La segunda línea la conforman 2 jugadores restantes como es el alero y el pívot son dos extremos con características clásicas, es decir, desborde, buenos pasadores y rematadores, que además colaboran en la recuperación del balón.
- El del pívot responde al perfil de una media punta o jugador de enganche, que llaman en Sudamérica. Es un futbolista talentoso, buen pasador, con movilidad y con gran llegada al área.

VENTAJAS DEL SISTEMA:

•Distribución racional del espacio de juego, permitiendo mejor escalonamiento defensivo de los jugadores.
•Complica el juego entre líneas de los rivales.
•Grandes posibilidades de recuperar la pelota en campo adversario al presionar con hasta 4 futbolistas su inicio ofensivo.
•Mejora de las posibilidades del juego en ataque al escalonar las posiciones ofensivas del centro y de banda.
•Mayores posibilidades de aprovechar los espacios al jugar al contraataque.

INCONVENIENTES DEL SISTEMA:

•Al reforzar la zona central, se dejan espacios vacíos en banda cuando se defiende, por lo que debe estar claro qué jugadores han de ocuparlos y en qué momentos.
•En ataque, se corre el riesgo de “partir” al equipo, quedando un bloque de 2 jugadores y el portero para defender – los 2 jugadores encargados de generar y finalizar las acciones ofensivas.

FÍSICOS:

- Campo de futbol de salón.
- Escenario deportivo
- Material deportivo:
- 20 balones reglamentarios de la modalidad de fútbol de Salón,
- 20 petos
- 4 porterías pequeñas
- Una bomba de aire con aguja, conos, platillos, vallas y estacas.
- Balones de futbol de salón.

TÁCTICOS:

- Acciones individuales. Interacción entre jugadores. Acciones de grupos. Acciones conjuntas del equipo.

EDUCATIVOS:

- Formación basada en los principios de convivencia, respeto mutuo, amistad, esfuerzo, sacrificio y voluntad.
- Respeto a las normas deportivas y de convivencia con los miembros de otros equipos, al equipo arbitral y con los propios compañeros.
- Aunar la formación deportiva con la formación educativa en aquellos valores en los que creemos, haciendo predominar siempre las facetas formativas antes que los resultados de la competición
- La competición se entiende como un medio para alcanzar un fin: la formación integral del jugador, nunca como un fin en sí misma.

7.1 ESTRUCTURA POR NIVELES

Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en las Escuelas Deportivas, se han definido 2 niveles (I y F), de acuerdo a la edad cronológica de los participantes, el desarrollo motriz y los contenidos y procesos pedagógicos - técnicos:

NIVEL DE INICIACION: Se incidirá en el desarrollo motor en todos los deportes para todos los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos pre – deportivos.

I1: Dirigido a niños y niñas entre 6 a 8 años.
I2: Dirigido a niños y niñas entre 9 a 12 años
I3: Dirigido a niños y niñas entre 13 a 17 años

NIVEL DE FUNDAMENTACION DEPORTIVA: Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte técnica, se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación, el fortalecimiento del dominio de los gestos técnicos y tácticos del deporte son más relevantes.

F1: Dirigido a niños y niñas entre 7 a 9 años.

F2: Dirigido a niños y niñas entre 10 a 12 años
F3: Dirigido a niños y niñas entre 13 a 17 años

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
MOTRIZ	FUNCIONES MOTORAS BÁSICAS	CAPACIDADES COORDINATIVAS	Coordinación Básica	Caminar	I1- I2- I3
				Correr	
				Lanzar	
				Atrapar	
				Saltar	
			Coordinación General	Equilibrio	I1- I2- I3-F1
				Ritmo	
				Anticipación	
				Orientación	
				Diferenciación	
			Coordinación Especial	Agilidad	I2- I3-F1
				Diferenciación Motriz (Coordinación inter e intramuscular)	
		FLEXIBILIDAD		Pasiva	I1- I2-I3-F1
				Asistida	I1- I2-I3-F1
				Resistida	I1- I2-I3-F1
				Balística	I1- I2-I3-F1
				Facilitación Neuromuscular Propioceptiva	F3
		CAPACIDADES CONDICIONALES	RESISTENCIA	Aeróbica	F2-F3
				Anaeróbica	F3
			FUERZA	Adaptación anatómica	F3
				Fuerza Resistencia	F2 – F3
				Fuerza Máxima	F3
				Fuerza Explosiva	F2 – F3
				Fuerza Hipertrofia	
			VELOCIDAD	Traslación	F2 – F3
		ESQUEMA CORPORAL	Percepción y control del cuerpo		I1
			Equilibrio postural		I2 – I3
			Estructuración espaciotemporal		I2-F1
			Lateralidad		I2-F1
			Independencia segmentaria		I2-F1

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
			VALORES OLÍMPICOS	Respeto	I1- I2- I3-F1-F2-F3
				Excelencia	
				Amistad	
				Coraje	
				Determinación	

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

LENGUAJE EXPRESIVO CORPORAL Y AXIOLÓGICO	COGNITIVO SOCIAL	FORMACIÓN EN VALORES	VALORES PARALÍMPICOS	Inspiración	
				Igualdad	
			COMPONENTES VOLITIVO	Autoconfianza*	I1-I2- I3-F1-F2-F3
				Autocuidado	
				Motivación*	
				Control Emocional*	
				Disciplina	
				Asertividad	I2 - I3
				Empatía	I1- I2-I3 F1-F2-F3
				Trabajo en equipo*	
				Responsabilidad	
				Liderazgo	I3-F1
				Atención y concentración*	I1- I2-I3-F1-F2-F3
LÚDICO Y RECREATIVO	LÚDICO DEPORTIVO	ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO	Formas jugadas		I1-I2-F1
			Pre-deportivos		I2-F1
			Mini deportes		I3-F1
			Deporte Especifico		I3-F1

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
HABILIDADES DEPORTIVAS ESPECIFICAS	FUNDAMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS	FUNDAMENTOS DE ATAQUE	INDIVIDUAL	Generalidades: reglas, estructuras, escenarios, balón, juzgamiento Salón	I1- I2-I3-F1
				Exploración superficies decontacto corporales (pie, muslo, bajo vientre, pecho y cabeza)	I1- I2-I3-F1
				Exploración zonas de contacto especificas delpie (planta, empeine, borde interno y externo,punta y taco).	I1- I2-I3-F1
				Usar las superficies de contacto (amortiguar, desviar, pasar y rematar); (controlar, pasar y rematar)	I1- I2-I3-F1
				Controles de balón: parada, semi parada, amortiguación, desviación	I1- I2-I3-F1

				Pases según: potencia (distancia), intención (al pie o espacio), sentido (diagonal y paralelo) y altura	I1- I2-I3- F1-F2
				Utilización del balón en conducción, dribling (con y sin obstáculos).	I1- I2-I3- F1-F2
				Uso del balón con enfrentamiento: regate y finta	I1- I2-I3- F1-F2
				Remate o golpe al balón: posición de pie de apoyo, posición del cuerpo y zona de golpe a balón.	I1- I2-I3- F1-F2
				Tipos de remates: ras de piso, media altura y elevados).	I1- I2-I3-F1
				Tiro a Puerta	I1- I2-I3-F1
			COLECTIVO	Perfilaciones (cortas y largas); Coberturas (marcajes a distancia.	I1- I2-I3F1- F2-F3
				Rotaciones posicionales (contramarca, pivotes y/o fintas).	F1-F2-F3
				Rotaciones esquemáticas (según figuras o sistemas).	F1-F2-F3
				Manejo de ataque y defensa (con y sin oposición)	
				Ejecución de ataque y defensa en: inferioridad y superioridad numérica.	
				Pases; Duelos 1 vs. 1.	
				Demarcación; Manejo de la pared.	
				Cambio de Posiciones	
				Sistema de juego en ataque (posicional, transición o de presión).	
		FUNDAMENTOS DE DEFENSA	INDIVIDUAL	Equilibrio del cuerpo frente a saltos a cabecear consecutivos.	
				Estabilidad frente al choque o carga del rival.	
				Dominio del balón con oposición (postura corporal de protección del balón; brazos extendidos y oponer el cuerpo entre el rival y el balón).	
				Balance corporal frente al duelo 1 vs. 1.	
				Correr sin perder de vista el balón y sin perder el desplazamiento	
				Juego Posicional	
				Juego de Perturbación	

8. METODOLOGIA

La metodología que desarrollaremos en el trascurso del semestre es basada en la fundamentación técnico-táctico. Desglosaríamos el objetivo final del aprendizaje en fases, comenzando con un elemento básico para partir de ahí evolucionar hasta conseguir lo deseado.
Buscamos a través de la parte teórica fortalecer los conceptos y terminología del **Futbol de Salón** en parte práctica – demostrativa (campo de practica) aprender a enseñar los fundamentos técnicos.
Se requiere inicialmente de cuatro niveles y son explicados específicamente de la siguiente forma:

TÉCNICA

- Técnica ofensiva
- Técnica de los desplazamientos sin el balón Posición básica
- Carreras en distintas direcciones (adelante, atrás, en círculo, laterales. Con cambios en velocidad, con cambios de dirección con cambios de ritmos)
- Parada: en uno o dos tiempos
- Saltos: con despegue de las dos piernas.
- Pívot: De frente o adelante, de espaldas o atrás.

REQUISITOS:

Es necesario manejar tres requisitos para mí el QUERER, EL PODER Y EL SABER, ligados los tres, pero son explicados día a día. También es necesario traer traje adecuado (pantaloneta, camiseta, uniforme, calzado deportivo), hidratación y fruta.

9. COMPONENTES BASICOS A FORTALECER

El programa Escuelas de Formación Deportiva, debería fundamentar las orientaciones del enfoque de competencias de manera trasversal, implementado el desarrollo de estas en toda la oferta desde la línea de deportes

Tabla 2 Conceptos de enfoque por componente

Componentes a Fortalecer	Fundamento
Básicas Área de Educación Física, recreación y deporte	Teniendo en cuenta el documento de Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, la Recreación y el Deporte, el cual busca desarrollar y fortalecer las siguientes competencias específicas: **Motriz:** En esta competencia se desarrollará la comprensión y conocimiento del desarrollo del cuerpo, elementos perceptivos motrices, las condiciones motrices, los patrones básicos de movimiento, las habilidades y capacidades físicas, condición física, técnicas de movimiento, ubicación temporo-espacial, lenguaje corporal y motriz. **Expresiva Corporal** Esta competencia comprende el desarrollo del lenguaje expresivo del cuerpo, la exteriorización y comunicación de emociones, actitudes y gestos, expresión corporal, habilidades y destrezas para el control y límite de sus emociones y su relación con el movimiento desde las diferentes formas expresivas de manera autónoma y la progresión de su corporeidad. **Axiológica Corporal** El fortalecimiento de esta competencia se orienta a la búsqueda de reconocer y valorar el cuerpo en su relación desde una perspectiva individual y grupal, al cuidado de sí mismo e interacción social, hábitos de higiene, salud, alimentación, y el conocimiento de los cuidados del cuerpo, los valores en el uso de su cuerpo, actitudes y comportamientos para preservar la vida, el conocimiento de las normas y sus consecuencias y su aporte a la construcción de sí mismo y su proyecto de vida personal.
Axiológico	Se fortalecerá en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes por medio de la irradiación de los valores olímpicos: la excelencia, el respeto y la amistad y los valores paralímpicos: el coraje, la determinación, la igualdad, y la inspiración.
Volitivo	Por medio del componente socioemocional se fortalecerá en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes el desarrollo de habilidades sociales mediante el aprendizaje orientado a la acción, permitiéndole expresarse de manera racional, libre y consiente, procurando auto regular positivamente su conducta de forma motivacional mejorando sus relaciones intra e interpersonales y comunicación asertiva. los componentes de compromiso, la efectividad, la flexibilidad, el seguimiento de normas y la resolución de conflictos en el desarrollo de habilidades sociales de Autoestima y Autoconfianza, Trabajoen equipo y Liderazgo.

Fuente: Construcción propia (Hibrido modelo TEC)

Esta tabla muestra los componentes básicos que se buscan fortalecer a los deportistas de las Escuelas de Formación Deportiva, se pueden adaptar estas mismas, y buscar complementarlas en sus planes pedagógicos, para que estas sean aplicadas por los formadores, gestores, y todo el personal que tenga que ver con el proceso formativo, Allí se fortalecerá a cada uno de los deportistas en cada una de estas competencias.

10. ENFOQUE AXIOLOGICO

10.1. Valores Olímpicos

Estos los podemos definir como aquellos que constituyen el "fundamento sobre el Movimiento Olímpico ya que combinan el deporte, la cultura y la educación para el perfeccionamiento de los seres humanos", dichos valores están basados en el esfuerzo y no el resultado.

Los tres valores que se consideran son Excelencia, Respeto Y Amistad que se definen así:

- **Excelencia:** consiste "en dar lo mejor de uno, en el campo de juego y en su vida personal y profesional". Hace referencia al esfuerzo para ser lo mejor que podamos en todo lo que hacemos (Citius, Altius, Fortius)".
- **Respeto:** Hace referencia a la valoración de uno mismo, de su cuerpo, y de los demás, a cumplimiento de las normas y la ética profesional, respeto al deporte y respeto por su entorno. Lo que se resume en el lema "Juego Limpio para todos (Fair Play)".
- **Amistad:** Este valor procura establecer lazos de afecto con compañeros y adversarios, empleando el deporte como herramienta de entendimiento para la integración y comprensión mutua entre las personas. Lo que se resume en el lema: "la amistad aporta a la construcción de un mundo mejor y más pacífico a través del deporte".
  - **Perseverancia**: En la vida es muy importante ser perseverante, y el futbol de salón puede desarrollar este valor: ser perseverante realizando el máximo esfuerzo posible.
  - **Respeto a las Normas**: Sin duda, jugar en un equipo de futbol de salón obliga a respetar diversas normas: fundamentalmente, normas de funcionamiento interno, normas de los ejercicios del entrenamiento y reglas del juego

8.2. Valores Paralímpicos.

- **Coraje:** Nos impulsa a hacer lo que creemos que es correcto. Es un valor y también la habilidad de enfrenta el dolor, el sufrimiento, el miedo, el peligro, la incertidumbre y la intimidación, el coraje es el que nosda la fuerza para luchar contra el dolor y el sufrimiento físico, el coraje nos da la fuerza para hacer locorrecto contra la vergüenza, la deshonra y el desánimo.
- **Determinación:** Nos da confianza y nos hace creer en nosotros y nos ayuda a continuar haciendo lo mejo que podemos, incluso cuando la situación es difícil. Este valor ayuda a tomar una decisión centrándose en los objetivos.
- **Igualdad:** Hace que todos sean iguales y tratados por igual. Es el valor y la calidad de ser el mismo en cantidad o medida, valor o status, asegurando imparcialidad, oportunidades y tratamientos iguales para todos sin mirar a religión, etnia, raza, sexo, edad y sin ninguna discriminación, prejuicio, desigualdad y deslealtad.
- **Inspiración:** Es la motivación por ser mejores y buscar una fuente que nos permita seguir aprendiendo constantemente de otros.

11. ENFOQUE VOLITIVO

Habilidades Sociales

- **Autoestima y Autoconfianza:** La autoestima es un conjunto de pensamientos, percepciones y evaluaciones que hacemos de nosotros mismos, a la vez está influenciada por las creencias que tenemosacerca de nuestras propias competencias y habilidades (auto concepto), que se construyen a través de la interpretación de las experiencias propias y de los roles que desempeñamos en sociedad (autoimagen). Mediante este proceso de autoconocimiento, las emociones juegan un papel crucial en la construcción de estas percepciones, pensamientos y/o creencias acerca de nosotros mismos.

- De igual manera, la autoconfianza o confianza en uno mismo es esencial para desenvolvernos en la vida.La confianza en uno mismo, es clave para la toma de decisiones y para todo lo que conlleva. Una personaque confía en sí misma y en sus posibilidades, no dudará a la hora de tomar diferentes caminos, de enfrentarse a problemas y de relacionarse con los demás, tendrá su propio criterio y será capaz de no dejarse llevar.
- **Trabajo en Equipo:** El trabajo en equipo es una manera de articular actividades de un grupo de personas entorno a conjunto de metas y objetivos a alcanzar, el trabajo en equipo implica interdependencia activa entre las personas de un grupo que asumen y comparten un objetivo común, haciendo que se genere la interacción, la colaboración y la solidaridad entre ellos.

- **Liderazgo:** El Liderazgo es entendido como el conjunto de habilidades que hacen que una persona sea apta para ejercer tareas, es decir, es la función que ocupa una persona que se distingue del resto y es capaz de tomar decisiones acertadas para el equipo u organización que preceda, inspirando al resto de los que participan de ese grupo a alcanzar una meta común. Para ser líder se necesita del apoyo de sus seguidores y son ellos que notando las aptitudes y actitudes de una persona líder lo escogen para guiarlos.

- Las habilidades de un líder implican tener valores como el respeto, la excelencia, la igualdad y la determinación con el fin de aportar positivamente incentivando a los miembros de un equipo para trabajar por un objetivo común
- **Expresión de Emociones:** La Expresión de Emociones es la capacidad de reconocer y manifestar los sentimientos y necesidades propias, respetando al otro. Por lo anterior, se hace necesario aprender a reconocer los propios sentimientos, las necesidades, deseos, motivaciones, a las personas, las situaciones y pensamientos que causan las emociones y las consecuencias que nos provocan y cómo nos afectan.

- **Relaciones Interpersonales:** Las relaciones interpersonales son vínculos o lazos entre las personas integrantes de una comunidad, que resultan indispensables para el desarrollo integral del ser humano, y en especial el valor de la amistad, inspiración y valor. A través de ellas, intercambiamos formas de sentir la vida, perspectivas, necesidades y afectos donde entra en juego la interacción con el entorno.

- **Comunicación Asertiva:** La comunicación asertiva es la manera de comunicarnos de una forma clara y concisa en un momento oportuno haciendo valer nuestro punto de vista sin llegar a comportamientos pasivos o agresivos con las demás personas, siendo la habilidad que tenemos para transmitir los sentimientos, creencias y opiniones propios con honestidad, respeto a sí mismo y oportunidad, y al mismotiempo respetando los derechos de los demás.
- **Compromiso**: Los jugadores jóvenes deben acostumbrarse a aceptar y cumplir compromisos con los demás. Un jugador debe comprometerse con su equipo a entrenar unos días concretos y a jugar unos partidos
-

12. CRITERIOS DE EVALUACION

Los Formadores Deben desarrollar criterios de evaluación, periódicos a los deportistas, para poder medir sus capacidades, técnicas, tácticas, físicas, psicológicas, para lo cual es necesario aplicar;

Test deportivo

Festivales al Interior de la Escuela Deportiva.

Por medio de una tabla de valores se califica mensual, en la realización de los juegos se valora la enseñanza de los fundamentos en general enseñados con anterioridad.
TEST GLOBAL DE RENDIMIENTO DEPORTIVO (CIRCUITO-TÉCNICO)

- ✓ Realización de una carrera combinada con desplazamientos defensivos.
- ✓ Realización de una situación real de juego de 5 contra 5 en medio campo durante DIEZ minutos, en los que se valoraran criterios de ataque y defensa: - Situación y colocación - Desmarque. - Ocupación del espacio. - Participación en el juego. - Finalización de las acciones. - Anticipación defensiva. - Defensa al jugador con balón. - Defensa al jugador sin balón. - Colocación y orientación defensiva.
- ✓ Desempeños durante los juegos y participaciones

13. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Medellín construye un sueño maestro: Expedición currículo plan de área de Educación Física Recreación y Deportes. *Medellín.*

Documento No. 15 Orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte. MEN https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-340033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf

Delgado, M.A. (1993). Las Tareas en la Educación Física para Enseñanza Primaria. En A.A.VV. Fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria. Vol. 1. INDE. Barcelona.

https://olympians.org/woa/olympism/?langid=3

https://www.paralympic.org/es/ipc/who-we-are

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	EL DEPORTISTA EN UNA ESCALERA DIDACTICA REALIZARA EJERCICIOS DE COORDINACIÓN Y ACOPLAMIENTO VARIAS VECES CRUZANDO EN SKIPPNG DE UN LADO PARA EL OTRO
						RITMO	EL DEPORTISTA RECONOCERA LOS DIFERENTES CAMBIOS DE RITMO EN EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						EQUILIBRIO	EL DEPORTISTA DEBE CAMINAR POR LA LINEA DEL MEDIO CAMPO MIENTRAS LOS COMPAÑEROS INTENTAN HACERLO PERDER LA ESTABILIDAD LANZANDOLE BALONES
						ORIENTACION	CONOCER PUNTOS DISTALES Y PROXIMALES CON RELACION AL ELEMENTO
						DIFERENCIACION	CON BALONES , ESCALERAS CONOS Y AROS SE TRBAJARA AL DEPORTISTA EN LA DIFERENCIACION Y CAMBIOS DE RITMO
						REACCIÓN	POR MEDIO DE JUEGOS SE ADAPTARA AL DEPORTISTA A REACCIONAR ANTE UNA SITUACION UTILIZANDO EL PITO
						ADAPTACIÓN	SE LE ENSEAÑARA AL DEPORTISTA A ADAPTARSE A LOS CAMBIOS Y A RELACIONAR CON DIFERENTES NIÑOS Y NIÑAS POR MEDIO DE JUEGOS
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	REALIZAR EJERCICIOS BASICOS PARA QUE EL NIÑO APRENDA A CAMINAR LENTO O RAPIDO EN UNA SUPERFICIE PLANA O DE EQUILIBRIO
						CORRER	APRENDER A SALTAR Y REALIZAN JUEGOS UBICANDOLE EN HILERAS Y DESPLAZANDOSEN HASTA LAOTRA CANCHA SALTANDO Y LUEGO ENTREGAN LA SOGA A SUS COMPAÑEROS HASTA PASAR TODOS EN ELMENOR TIRMPO POSIBLE
						SALTAR	POR MEDIO DE JUEGOS SE TRABAJARA EN EL DEPORTISTA LAS DIFERENTES FORMAS DE SALTO (LARGO CORTO HORIZONTAL Y VERTICAL)
						ATRAPAR	ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO ATRAPAR, COORDINACION MANO OJO COORDINACIÓN BILATERAL HABILIDADES ESPACIALES Y SOLUCION DE PROBLEMAS
						RODAR	EN SEÑAR AL DEPORTISTA LA FORMA DE RODAR, REPTAR CON JUEGOS DIDACTICOS Y DE DESTREZAS POLIFUNCIONALES
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RAPIDA	POR MEDIO DE JUEGOS SE ENSEÑARA AL DEPORTISTA LAS DIFERENCIAS DE FUERZA UTILIZADA EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						EXPLOSIVA	POR MEDIO DE JUEGOS SE ENSEÑARA AL DEPORTISTA LAS DIFERENCIAS DE FUERZA UTILIZADA EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						ESTATICA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO MANTENERSE SOBRE UNA BASE ESTABLE MIENTRAS REALIZA DIFERENTES MOVIMIENTOS
						DINAMICA	POR MEDIO DE SALTOS Y CARRERAS ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA LA ESTABILIDAD DINAMICA AL REALIZAR DIFERENTES EJERCICIOS
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPACIDAD PARA REALIZAR CONTINUAMENTE UNA ACTIVIDADO TRABAJO DURANTE EL MAYOR TIEMPO POSIBLE
						ANAEROBICA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO REALIZAR UN ESFUERZO MUY INTENSO POR UN TIEMPO BREVE
				3	VELOCIDAD	REACCION	POR MEDIO DE JUEGOS SE ENSEÑARA AL DEPORTISTA A TRABAJAR LA REACCION EJERCIENDO VELOCIDAD AL REALIZARLO
						CICLICA	MEDIANTE CARRERAS ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA A DESARROLLAR Y EXPLOTAR SU CAPACIDAD DE VELOCIDAD EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						RESISTENCIA	MEIANTE DIFERENTES EJERCICIOS ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA LA IMPORTANCIA DE LA RESISTENCIA EN EL DEPORTE

				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA DINAMICA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA NEDIANTE EJERCICIOS A MANEJAR SU FLEXIBIDAD EN LAS DIFERENTES PARTES DEL CUERPO
						ACTIVA ESTATICA	TRABAJAREMOS EN EL DEPORTISTA LAS FORMAS CORRECTAS DE EXIJIR SUS MUSCULOS CONTROLADAMENTE
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	PASE CORTO	Realiza el pase a una distancia corta con el borde interno y con la fuerza adecuada
						PASE LARGO	realiza pase largo con borde interno y le imprime la fuerza necesaria para que este llegue hasta donde esta el otro compañero
						PASE DE HACIA ATRÁS	realiza el pase con la superficie de contacto pertinente al compañero o al elemento que le indique el profesor.
						PASE A MEDIA ALTURA	usa la superficie de contacto adecuada para elevar el balón y poder asi realizar un pase de media altura
						PASE DE PARED	se asocia con el compañero de forma adecuada realizando el pase con borde interno.
				2	CONTROL	CONTROL CON RESPECTO AL SUELO	usa la planta del pie para controlar el balon cuando este venga por el suelo
						CONTROL ORIENTADO	Mejorar su vision periferica y el control orientado con todas las superficies de contacto con la intención de progresar en el juego
						AMORTIGUACIÓN	utiliza la superficie de contacto mas conveniente (pecho, muslo, empeine, planta, cabeza) cuando el balón viene alto o a media altura
						PARADA	mantiene el control del balon sin movimiento en sus pies, usando primordialmente la planta del pie
						SEMIPARADA	Utiliza la superficie de contacto pertinente para dejar el balón en movimiento pero bajo su control para una posterior jugada.
				3	CONDUCCIÓN	CONDUCCIÓN SEGÚN LA TRAYECTORIA DEL BALÓN	Conduce el balón en las distintas direcciones lineal, curviline, zig-zag, con obstaculos, libre, entre otras y realiza cambios de dirección
						CONDUCCIÓN SEGÚN LA SUPERFICIE DE CONTACTO	realiza conduccion de balon con planta del pie, borde externo, borde interno, combinados, realizando cambiosd de dirección
						CONDUCCIÓN LIBRE	conduce por el espacio de forma libre sin obstaculos, manteniendo el balón en sus pies y sin usar las manos cuando este se vaya de nuestra posesion
						CONDUCCIÓN SEGÚN EL ADVERSARIO	El jugador conduce el balón frente a un adversario, de forma lateral o con la intencion de regatearlo o hacer un pase
						CONDUCCIÓN CON TODAS LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	El jugador puede conducir el balon en situaciones de juego real con cualquier superficie de contacto del pie
				4	REMATE	REMATE CON BORDE INTERNO	Mejorar el gesto tecnico del remate con borde interno
						REMATE CON EL EMPEINE	Mejorar el gesto tecnico de remate con empeine
						REMATE A RAS DEL PISO	El jugador remata a ras de suelo con la fuciente potencia y con ubicación
						REMATE CRUZADO	El jugador remata a la ubicación que le indica el profesor con empeine para que este vaya con una mejor potencia y ubicación
						REMATE DE MEDIA VOLEA	Mejorar el gesto tecnico de la volea por medio de ejercicios, juegos y actividades
				5	REGATE O FINTA	TUNEL	Regatea al contrario o a un osbtaculo pasando el balon por el medio de las piernas o por el medio de dos elementos, sea con planta del pie, borde externo o interno
						REGATES CLASICOS	El jugador efectua regates con borde externo o interno para una posterior accion de juego
						SOMBRERO O VASELINA	Sobrepasa al rival con un golpeo de habilitacion con empeine que pasa poir encima del contrincante para seguir con una accion de juego
						LA BICICLETA	Realiza ejercicios donde pueda pasar los pies por encima del balón, circuitos fisico técnicos, tecnico coordinativos
						CONTENCIÓN	El niño usa la planta del pie para controlar el balon, frenar o regatear a un rival o un obsctaculo
	FUNDA					REALIZAR UNA CHARLA GENERAL SOBRE LA HISTORIA Y COMO LLEGO EL FUTBOL DE SALON A NUESTRO PAIS	OBTENER CONOCIMIENTOS TEORICOS DEL FUTBOL DE SALON
						VIDEOS SOBRE LOS INICOS DE LA DISCIPLINA	DAR A CONOCER LA IMPORTANCIA Y RELEVANCIA DE NUESTRO DEPORTE

	M E N T A C I O N	TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	HACER PREGUNTAS PARA RETROALIMENTAR LA INFORMACIÓN	GENERAR CONOCIMIENTO
						COMPARTIR CONOCIMIENTOS DE LOS DIFERENTES JUGADORES A TRAVEZ DE LOS TIEMPOS	DAR EJEMPLO DE SUPERACION DE JUGADORES PROFESIONALES
						HISTORIA CAMPEONATOS MUNDIALES Y LA PARTICIPACION DE NUESTRO PAIS EN ELLOS	GENERAR EN EL NIÑO CONFIANZA EN EL DEPORTE QUE PUEDE SER UN MEDIO DE INGRESOS A FUTURO
				2	REGLAMENTACION	DURANTE EL JUEGO FINAL DE LAS ACTIVIDADES IR EXPLICANDO Y APLICANDO LAS REGLAS DE JUEGO PARA QUE	DAR A CONOCER DE FORMA PAULATINA Y EN EL JUEGO FINAL LAS REGLAS DEL DEPORTE
						SI EL DEPORTISTA DEIDE NO CONTINUAR EN LA ESCUELA DE FORMACION HAY QUE DEJARLO EXPERIMENTAR OTRO DEPORTE	PERMITIRLE QUE TOMEN SUS PROPIAS DESICIONES
						CONOCER LOS ELEMENTOS BASICOS QUE COMPONEN O PERMITEN REALIZAR UN JUEGO	ADQUIRIR CONOCIMIENTOS PROPIOS DE SU DEPORTE
						CONOCER LAS MEDIDAS DE LOS BALONES QUE UTILIZARAN PARA EL APRENDIZAJE DEL FUTBOL DE SALON	APRENDER SOBRE LOS ELEMENTOS DEPORTIVOS QUE SE UTILIZAN PARA SU APRENDIZAJE
						DIFERENCIAR MEDIOS Y FORMAS DE COMUNICACIÓN	CONOCER LAS FORMAS DE COMUNICACIÓN A MANEJAR EN LA DISCIPLINA DEPORTIVA
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CONOCER EL SENTIDO DE PERTENECIA EN LOS DIFERENTES AMBITOS	ENSEÑAR AL DEPORTISTA EL SENTIDO DE PERTENENCIA CON LOS DIFRENTES ELEMENTOS UTILIZADOS EN LE PRACTICA DEL DEPORTE
						RECONOCER EL SENTIDO DE PERTENECIA CON SU GRUPO DE TRABAJO	ENSEÑAR AL DEPORTISTA LA IMPORTANCIA DEL COMPAÑERISMO Y EL SENTIDO DE PERTENENCIA EN LO QUE SE HACE DENTRO Y FUERA DE UN CAMPO DEPORTIVO
						RECALCAR EL SENTIDO DE PERTENENCIA EN NUESTROS QUE HACERES DIARIOS	ENSEÑAR AÑ DEPORTISTA QUE DEVEMOS TENER SENTIDO DE PERTENENCIA EN NUESTRO DIARIO VIVIR EN LA CASA COLEGIO Y EN NUESTRO MUNICIPIO
						RESALTAR EL SENTIDO DE PERTENENCIA Y CUIDADO CON LA NATURALEZA	RESALTAR EL SENTIDO DE PERTENENCIA Y CUIDADO CON LA NATURALEZA Y NUESTROS ENTORNOS DONDE COMPARTIMOS CON NUESTROS SEMEJANTES
						RESALTAR EL SENTIDO DE PERTENENCIA CON LOS ANIMALES Y EL AUTO CUIDADO DE NUESTROS OBJETOS PERSONALES	RESALTAR EL SENTIDO DE PERTENENCIA CON LOS ANIMALES Y EL AUTO CUIDADO DE NUESTROS OBJETOS PERSONALES
				1	VALORES	**RESPETAR A LOS DEMAS**	EN SEÑAR AL DEPORTIS TA EL RESPETO POR SUS COMPAÑEROS Y A SI MISMPO
						COLABORAR CON LOS COMPAÑEROS Y SEMEJANTES	ENSEÑAR LA IMPORTANCIA DE LA UNIION Y LA COLABORACION ENTRE COMPAÑEROS
						ALEGRASE DE LOS LOGROS DE LOS DEMAS	RESALTAR QUE LOS LOGROS DE NUESTROS AMIGOS SON LOGROS QUE DEVEMOS APLAUDIR Y RECONOCER
						PENSAR EN LOS DEMAS	ENSEÑAR AL DEPORTISTA QUE ESTA PRIMERO EL LOGRO GRUPAL QUE EL PERSONAL
						APRENDER A GANAR Y PERDER	ENSEÑAR AL DEPORTISTA A ASIMILAR LOS TRIUNFOS Y DERROTAS
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	RECALCAREMOS EN EL DEPORTISTA EL ASEO PERSONAL Y DE SU INDUMENTARIA
						ALIMENTACIÓN	EXPLICAREMOS LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA AIMENTACION AL DEPORTISTA PARA SU BUEN DESARROLLO FISICO Y MENTAL
						PRESENTACION PERSONAL	ENFATIZAREMOS AL DEPORTISTA LA BUENA PRESENTACION DENTRO Y FUERA DEL CAMPO DEPORTIVO
						DESCANSO Y SUEÑO	RESALTAREMOS AL JOVEN DEPORTISTA LA IMPORTANCIA DEL BUEN DESCANSO Y DEL SUEÑO

		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO			EJERCICIO FISICO	INCULCAREMOS AL DEPORTISTA EL EJERCICIO FISCICO PARA UNA BUENA DISPOSICION Y COMO COMPLENMENTO DE LA SALUD DE CADA UNO DE ELLOS
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	RECALCAREMOS AL JOVEN UNA BUENA ACTITUD EN LO QUE SE REALICE PARA LA CONSECUCION DE LOS LOGROS
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	ENSEÑAREMOS AL JOVEN QUE CON DISCIPLINA Y ESFUERZO DSE PUEDEN CONSEGUIR LOS OBJETIVOS TRAZADOS
						DISCIPLINA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA A SER DISCIPLINADO PUNTUAL Y QUE TENGA UNA ACTITUD DE DISPOSICION
						COMPAÑERISMO	TRABAJAREMOS EN EN EL JOVEN EL SENTIDO DE COMPAÑERISMO PARA LOGRAR LAS METAS PROPUESTAS DENTRO Y FUERA DE LA COMPETENCIA
						TRABAJO	IMPULSAREMOS EL TRABAJO TANTO INDIVIDUAL COMO DE CONJUNTO PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	RECALCAREMOS AL DEPORTISTA LA DISPOSICIÓN DE SIEMPRE ESTAR ATENTO A CUALQUIER SITUACION QUE SE PRESENTE DENTRO Y FUERA DEL CAMPO DEPORTIVO
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	ENSEÑAREMOS AL JOVEN LA SANA Y BUENA CONVIVENCIA DEPORTIVA DENTRO Y FUERA DE UN CAMPO DE JUEGO
						MANEJO ESTADOS ANIMICOS	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA A MANEJAR LOS DIFERENTES ESTADOS ANIMIUCOS PROPIOS Y AJENOS EN EL DEPORTE
						TRABAJO EN EQUIPO	RECALCAREMOS LA IMPORTANCIA DEL TRABAJO EN EQUIPOQUE YA QUE LA UNION HACE LA FUERZA Y LLEVA A CONSEGUIR DIFERENTES LOGROS PROPUESTOS
						TRABAJO BAJO PRESION Y DIFERENTES ESTADOS ANIMICOS	TRABAJAR AL DEPORTISTA BAJO DIFERENTES ESTADOS ANIMICOS Y VALORAR SU COMPORTAMIENTO
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	REALIZAR INTEGRACIONES DEPORTIVAS	REALIZAREMOS INTEGRACIONES DEPORTIVAS CON OTRAS ESCUELAS PARA VALOR EL COMPORTAMIENTO DEL DEPORTISTA
						INCULCAR AL DEPORTISTA OTROS DEPORTES	ENSEÑAREMOS OTROS DEPORTES AL JOVEN PARA QUE EL MISMO DESIDA CUAL LE GUSTA
				2	JUEGOS TRADICIONALES	RETOMAREMOS NUESTRA RAICES Y JUEGOS TRADICIONALES COMO	RETOMAREMOS NUESTRA RAICES Y JUEGOS TRADICIONALES COMO COMPLEMENTO DE LA FORMACION DEPORTIVA DEL JOVEN
						REALIZAR CONCURSOS DE JUEGOS AUTOTONOS	REALIZAR CONCURSOS DE JUEGOS AUTOTONOS
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	REALIZACION DE TALLERES ARTISTICOS	COMPLEMENTAREMOS AL NIÑO CON OTRAS ACTIVIDADES ARTISTICAS EN SU FORMACION
						COMPLEMETAREMOS LA FORMACION DEPORTIVA CON ACTIVIDADES COMO LA DANZA	REALIZAREMOS CON EL DEPORTISTA ACTIVIDADES LUDICAS DONDE PARTICIPE EN DANZAS
						TRABAJAR EMOS ACTIVIDAES ARTISTICAS COMO EL DIBUJO	REALIZAREMOS TRABAJOS DE DIBUJO COMO COMPLEMENTO ENLA FORMACION DEL DEPORTISTA
						TRABAJOS EN MATERIALES RESICLABLES	TRABAJAREMOS CON MATERIALES RECICLABLES REALIZANDO DIFERENTES ACTIVIDADES
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	JUEGOS POPULARES	SE RESALTARAN LOS JUEGOS COMUNMENTE POPULARES
						JUEGOS AUTOCTONOS	REALIZAREMOS JUEGOS AUTOTONOS DEL MUNICIPIO Y EL DEPARTAMENTO
						JUEGOS TRADICIONALES	CONCURSO DE JUEGOS TRADICIONALES
						JUEGOS RECREATIOVS	REALIZAREMOS JUEVOS RECREATIVOS INVOLUCRANDO A LOS PADRES DE FAMILIA
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	INTEGRACION ESCUELAS DEPORT	REALIZAR ENCUENTROS CON OTRAS ESCUELAS DEPORTIVAS
						JUEGO DEL MARTILLO	REALIZAR ESTA ACTIVIDAD PARA DEPERTAR AL NIÑO Y MOTIVAR EL TRABAJO EN EQUIPO
						FUTBOL ENANOS	REALIZAR ENCUENTROS DE FUTBOL DE SALON EN CUCLILLAS
						FUTBOL CARRETILLA	REALIZAR COMPETENCIAS DE FUTBOL DE SALON EN POSICION DE CARRETILLA

FECHA DE ENTREGA	**16/08/2023**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**JOHOBANY RODRIGO MORENO ORJUELA**

PROVINCIA	**RIONEGRO**

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECIONAMIENTO

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	EL DEPORTISTA EN UNA ESCALERA DIDACTICA REALIZARA EJERCICIOS DE COORDINACIÓN Y ACOPLAMIENTO VARIAS VECES CRUZANDO EN SKIPPNG DE UN LADO PARA EL OTRO
						RITMO	EL DEPORTISTA RECONOCERA LOS DIFERENTES CAMBIOS DE RITMO EN EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						EQUILIBRIO	EL DEPORTISTA DEBE CAMINAR POR LA LINEA DEL MEDIO CAMPO MIENTRAS LOS COMPAÑEROS INTENTAN HACERLO PERDER LA ESTABILIDAD LANZANDOLE BALONES
						ORIENTACION	CONOCER PUNTOS DISTALES Y PROXIMALES CON RELACION AL ELEMENTO
						DIFERENCIACION	CON BALONES , ESCALERAS CONOS Y AROS SE TRBAJARA AL DEPORTISTA EN LA DIFERENCIACION Y CAMBIOS DE RITMO
						REACCIÓN	POR MEDIO DE JUEGOS SE ADAPTARA AL DEPORTISTA A REACCIONAR ANTE UNA SITUACION UTILIZANDO EL PITO
						ADAPTACIÓN	SE LE ENSEAÑARA AL DEPORTISTA A ADAPTARSE A LOS CAMBIOS Y A RELACIONAR CON DIFERENTES JOVENES POR MEDIO DE JUEGOS
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	REALIZAR EJERCICIOS BASICOS PARA QUE EL NIÑO APRENDA A CAMINAR LENTO O RAPIDO EN UNA SUPERFICIE PLANA O DE EQUILIBRIO
						CORRER	APRENDER A SALTAR Y REALIZAN JUEGOS UBICANDOLE EN HILERAS Y DESPLAZANDOSEN HASTA LAOTRA CANCHA SALTANDO Y LUEGO ENTREGAN LA SOGA A SUS COMPAÑEROS HASTA PASAR TODOS EN ELMENOR TIRMPO POSIBLE
						SALTAR	POR MEDIO DE JUEGOS SE TRABAJARA EN EL DEPORTISTA LAS DIFERENTES FORMAS DE SALTO (LARGO CORTO HORIZONTAL Y VERTICAL)
						ATRAPAR	ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO ATRAPAR, COORDINACION MANO OJO COORDINACIÓN BILATERAL HABILIDADES ESPACIALES Y SOLUCION DE PROBLEMAS
						RODAR	EN SEÑAR AL DEPORTISTA LA FORMA DE RODAR, REPTAR CON JUEGOS DIDACTICOS Y DE DESTREZAS POLIFUNCIONALES
			ICAS BASICAS	1	FUERZA	RAPIDA	POR MEDIO DE JUEGOS SE ENSEÑARA AL DEPORTISTA LAS DIFERENCIAS DE FUERZA UTILIZADA EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						EXPLOSIVA	POR MEDIO DE JUEGOS SE ENSEÑARA AL DEPORTISTA LAS DIFERENCIAS DE FUERZA UTILIZADA EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						ESTATICA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO MANTENERSE SOBRE UNA BASE ESTABLE MIENTRAS REALIZA DIFERENTES MOVIMIENTOS
						DINAMICA	POR MEDIO DE SALTOS Y CARRERAS ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA LA ESTABILIDAD DINAMICA AL REALIZAR DIFERENTES EJERCICIOS
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPACIDAD PARA REALIZAR CONTINUAMENTE UNA ACTIVIDADO TRABAJO DURANTE EL MAYOR TIEMPO POSIBLE

		FISICO	**CAPACIDADES FIS**			ANAEROBICA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO REALIZAR UN ESFUERZO MUY INTENSO POR UN TIEMPO BREVE
				3	**VELOCIDAD**	REACCION	POR MEDIO DE JUEGOS SE ENSEÑARA AL DEPORTISTA A TRABAJAR LA REACCION EJERCIENDO VELOCIDAD AL REALIZARLO
						CICLICA	MEDIANTE CARRERAS ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA A DESARROLLAR Y EXPLOTAR SU CAPACIDAD DE VELOCIDAD EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						RESISTENCIA	MEIANTE DIFERENTES EJERCICIOS ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA LA IMPORTANCIA DE LA RESISTENCIA EN EL DEPORTE
				4	**FLEXIBILIDAD**	ACTIVA DINAMICA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA NEDIANTE EJERCICIOS A MANEJAR SU FLEXIBIDAD EN LAS DIFERENTES PARTES DEL CUERPO
						ACTIVA ESTATICA	TRABAJAREMOS EN EL DEPORTISTA LAS FORMAS CORRECTAS DE EXIJIR SUS MUSCULOS CONTROLADAMENTE
				1	El ESPACIO	Los jugadores deben ejecutar los desplazamientos en diferentes partes del campo de juego con el fin crear epacios para que sus compañeros encuentren un espacio vacio donde recibir libremente el balon	ocupar de forma individual su espacio y rotar con el fin de crear desequilibrio al equipo contrario y asi recibir libremente el balon con el fin de generar espacios de juego
						En acciones de equipo, la utilización táctica del espacio puede realizarse a través de un posicionamiento concreto sobre el campo de juego, lo que llamamos habitualmente posicionamiento del sistema de juego ofensivo o defensivo (2-2, 3-1, 4-0…etc)	permitir o utilizar las diferentes tacticas de espacio en este sistema, bien sea Defensivos o Ofensivos.
						con esta actividad desarrollada en los entrenamientos generaremos mas opciones de concretar o de darle un mejor manejo al balon	Mejorar en el manejo y el transporte del balon creando mas oportunidades de concretar y asi llegar a un fin como lo es la Victoria en el encuentro.
						impedir una accion tactica de juego en ataque.	alcanzar un nivel tanto fisico como tactico de reduccion de espacios
						Ocupacion de espacios libres	tener una coordinación perfecta entre ocupación-pase-recepción y posteriormente pueda existir una finalización.
				2	LA SUPERIORIDAD	Superioridad psicológica: Consiste en la imposición al contrario, poseedor o no del balón, de la opción que más nos interese que tome. De una forma más simple, se podría identificar con el hecho de actuar con una intención de tal que obligue al contrario a reaccionar en el modo que nos interesa.	Enseñar al deportista que el puede oblgar al contrario a jugar como el lo plantee con balon o sin balon
						Superioridad posicional: Es aquella en la que los jugadores de un equipo están distribuidos de tal forma (en ataque o en defensa), que obligan al rival a actuar y situarse en posiciones de desventaja para la acción que se está desarrollando y que le obligarán a ceder en la disputa por esa acción.	generar en nuestros deportistas la confianza para que ellos manejen las diferentes sircustancias de juego bien sea en superioridad o inferioridad numerica y sepan aprobechar estas opciones que se presentan en un encuentro deportivo.

		TECNICO	DESTREZAS			Superioridad numérica: Es aquella en la que en un espacio determinado y normalmente determinante, es superior el número de jugadores de un equipo al del otro. En la mayor parte de los casos esta superioridad debería	Aprender a manejar esta oportunidad de la superioridad de jugadores en elcampo hara que nuestro equipo coja mas confianza y obtenga los resultados que se esperan.
						superioridad numerica en ataque y defensa	Atacar en inferioridad numérica y defender en superioridad numérica con una defensa zonal, en unos espacios delimitados.asi el deportista aprendera a manejar espacios
						antcipacion,interceptacion y entrada	Anticipación, interceptación y entrada son acciones de carácter individual con el objetivo de evitar que el rival reciba el balón y/o progrese la jugada
				3	EL JUGADOR y SUS PUESTOS	Esta lógica del juego explica que no son las mismas características las que se requieren para un jugador deba ocupar espacios en el que realizan constantes acciones de táctica defensiva, que las que se requieren para otro que deba ocupar espacios en los que las acciones sean de	llevar al deportista a definir su rol en el campo de juego y asi aprovechar los recursos de cada uno de ellos (manejo, velocidad, definicion
						Estas posiciones le dan sentido al ordenamiento táctico colectivo y buscan ofrecer la mejor respuesta como equipo a través del máximo aprovechamiento de las características particulares de cada jugador	definir las tacticas a utilizar en el desarrollo del juego y su sistema de rotacion bien sea defensivo o ofensivo.
						En función de esas características particulares para cada espacio de juego, se definieron los siguientes puestos específicos: Portero, Cierre, Alas y Pívot.	trabajar la posicion de cada uno de los deportistas para lograr un mejor rendimiento tanto individual como colectivo.
						Cierre en el campo de juego todas las posiciones requieren tener una buena técnica y la posición de cierre, aunque sea la menos ofensiva del equipo, también necesita de un buen manejo del balón para iniciar el juego, o para incorporarse al ataque y	Enseñar al deportista su labor para cortar los ataques del rival es básica En el fútbol de Salon.
						Pivot en el Campo de juego	enseñar al deportista la funcion que ejerce el Pivot en el campo de juego ya que estos Suelen ser los jugadores con más gol del equipo. Juegan cerca de la portería rival y su labor principal es liderar el juego ofensivo. A grandes rasgos, según el posicionamiento y características de cada uno podemos diferenciar dos tipos de pívot: Pivot Fijo y Falso Pivot
						Técnica Individual : Son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol de Salon	Enseñarle al joven acciones que permitan desarrollar jugadas con el balon dominado y culminar con la definicion sobre el arco
						Técnica Colectiva : Son las acciones que consiguen enlazar dos o más jugadores de un equipo buscando siempre el beneficio del conjunto mediante una eficaz finalización de la jugada.	enseñarle a los jovenes las tecnicas colectivas que permitan la definicion de una jugada.

	PERFECIONAMIENTO			4	TÉCNICAS FUTBOL DE SALON	El Control del Balon	enseñar al deportista El control del balon, como su propia palabra indica es hacerse con el balón, dominarlo y dejarlo en posición y debidas condiciones para ser jugado inmediatamente con una acción posterior.
						La Conduccion del Balon	fundamentar la técnica que debe realizar el jugador al controlar y manejar el balón en su rodar por el terreno de juego. Importante la progresión en su enseñanza, es decir de lo lento y sencillo a lo rápido y superior.
						El Regate	afianzar la tecnica individual del regate o finta para mejorar la efectividad en equipo
				5	RECUPERACION DEL DEPORTISTA	Compensar las reservas de oxígeno utilizadas durante el ejercicio intenso (deuda de oxígeno).	enseñar al deportista a regular su repiracion con el fin de compesar las reservas de oxigeno
						Disminuir la tensión muscular.	enseñar y poner en practica Ejercicios de elongación despues de cada rutina espesificos del deporte
						Choques termicos	Utilizar unicamente cuando el joven presente una fatiga muscular con dolor , devido al ejercicio.
						Caminatas o montar en bicicleta como medio de recuperacion	practicar con el joven caminatas o montar en bicicleta minimo de 15 a 20 minutos para relajar los musculos
						Descanso Activo	enseñarle al joven que el ejercicio regenerativo es muchas veces denominado como “descanso activo” o “calma dinámica”. por ejemplo, luego del partido , suelen tener al día siguiente un leve
				1	En esta Secion trabajaremos en algo bien importante como la velocidad esta se manifiesta de diversas maneras: Velocidad de reacción. Velocidad gestual. Velocidad de desplazamiento.	Velocidad de reacción: es la capacidad de responder a un estímulo en el menor tiempo posible. Depende del sistema nervioso central (velocidad de conducción de las fibras) y también del estímulo y su complejidad. En gran medida es una aptitud natural y aunque se entrena, su desarrollo es mínimo a lo largo de la vida de un deportista. Esta capacidad se debe activar en	trabajar enfocadamente en potenzializar la velocidad de cada individuo y asi aprovechar al maximo su esfuerzo.
						Velocidad gestual: es la capacidad de realizar un movimiento acíclico (por ejemplo: un disparo o chute a portería) en el menor tiempo posible. Esta capacidad está ligada a la contracción muscular y a la estructura bioquímica del sistema neuromuscular, que determina la velocidad de conducción nerviosa de las fibras musculares. Su entrenabilidad se debe realizar desde los 6 años hasta la pubertad.	recalcar en el deportista la importancia de estar siempre atento a cualquier actividad bien sea por reflejo o por oido.
						Velocidad de desplazamiento: es la capacidad de realizar una serie de movimientos o acciones más o menos complejas de forma cíclica (por ejemplo: conducción de balón durante 10 metros) en el menor tiempo posible. Fundamentalmente se debe entrenar entre los 8 y 12 años ya que a los 15-16 años se estabiliza, incluso puede disminuir.	trabajaremos en los jovenes su veloxidad y los exijiremos para que alcanzen su maxima potencia

		TACTICO				Conducción de balón en slalom (entre conos) 20 metros. Correr 20 metros al 100%. Relevos a medio campo sin	aplicar las diferentes formas de ejercitar y acelerar al deportista y asi conseguir mejores reflejos y velocidad.
						realizacion de pruefas como el tes de Leger	aplicar esta prueba del Tes de leger con el fin de evaluar el estado fisico de cada uno de los participantes
				2	En esta Secion trabajaremos en algo bien importante como la velocidad esta se manifiesta de diversas maneras: Velocidad de reacción. Velocidad gestual. Velocidad de desplazamiento.	Velocidad de reacción: es la capacidad de responder a un estímulo en el menor tiempo posible. Depende del sistema nervioso central (velocidad de conducción de las fibras) y también del estímulo y su complejidad. En gran medida es una aptitud natural y aunque se entrena, su desarrollo es mínimo a lo largo de la vida de un deportista. Esta capacidad se debe activar en edades tempranas entre los 8 y 10 años.	trabajar enfocadamente en potenzializar la velocidad de cada individuo y asi aprovechar al maximo su esfuerzo.
						Velocidad gestual: es la capacidad de realizar un movimiento acíclico (por ejemplo: un disparo o chute a portería) en el menor tiempo posible. Esta capacidad está ligada a la contracción muscular y a la estructura bioquímica del	recalcar en el deportista la importancia de estar siempre atento a cualquier actividad bien sea por reflejo o por oido.
						Velocidad de desplazamiento: es la capacidad de realizar una serie de movimientos o acciones más o menos complejas de forma cíclica (por ejemplo: conducción de balón durante 10 metros) en el menor tiempo posible. Fundamentalmente se debe entrenar entre los 8 y 12 años ya que a los 15-16 años se estabiliza, incluso	trabajaremos en los jovenes su veloxidad y los exijiremos para que alcanzen su maxima potencia
						Conducción de balón en slalom (entre conos) 20 metros. Correr 20 metros al 100%. Relevos a medio campo sin	aplicar las diferentes formas de ejercitar y acelerar al deportista y asi conseguir mejores reflejos y velocidad.
						realizacion de pruefas como el tes de Leger	aplicar esta prueba del Tes de leger con el fin de evaluar el estado fisico de cada uno de los participantes
				3	Tacticas y formas de Defensa	sistema de defensa en zona total	Enseñar al joven que estadefensa es la mas normal ya que se utiliza una formacion de 1, 1 ,3
						sistema de defensa en zona parcial	enseñar al joven deportista que esto quiere decir que en campo contrario se hace marcacion en zona y en campo propio se hace marcacion personal. Uno a uno
						Defensa hombre a hombre	Enseñar al deportista la forma de marcar hombre a hombre ya que esta marcacion exije de un buen estado fisico en cada uno de los deportistas
						Marcacion media cancha	Utilizar esta marcacion unicamente al hombre que se mueve con coberturas al balon
						sistema de Repliegues	Enseñar al grupo de deportistas el sistema de repliegues ya que este sirve para que los defensores retrocedan a sus pocisiones una vez sean superados por el balon y esto permite evidenciar si el ataque es centrado o lateralizado.

		TEORICO		**1**	**HISTORIA DEL DEPORTE**	REALIZAR UNA CHARLA GENERAL SOBRE LA HISTORIA Y COMO LLEGO EL FUTBOL DE SALON A NUESTRO PAIS	OBTENER CONOCIMIENTOS TEORICOS DEL FUTBOL DE SALON
						VIDEOS SOBRE LOS INICOS DE LA DISCIPLINA	DAR A CONOCER LA IMPORTANCIA Y RELEVANCIA DE NUESTRO DEPORTE
						HACER PREGUNTAS PARA RETROALIMENTAR LA INFORMACIÓN	GENERAR CONOCIMIENTO
						COMPARTIR CONOCIMIENTOS DE LOS DIFERENTES JUGADORES A TRAVEZ DE LOS TIEMPOS	DAR EJEMPLO DE SUPERACION DE JUGADORES PROFESIONALES
						HISTORIA CAMPEONATOS MUNDIALES Y LA PARTICIPACION DE NUESTRO PAIS EN ELLOS	GENERAR EN EL NIÑO CONFIANZA EN EL DEPORTE QUE PUEDE SER UN MEDIO DE INGRESOS A FUTURO
				2	**REGLAMENTACION**	DURANTE EL JUEGO FINAL DE LAS ACTIVIDADES IR EXPLICANDO Y APLICANDO LAS REGLAS DE JUEGO PARA QUE EL DEPORTISTA VALLA TENIENDO CONCIENCIA DE ELLO	DAR A CONOCER DE FORMA PAULATINA Y EN EL JUEGO FINAL LAS REGLAS DEL DEPORTE
						SI EL DEPORTISTA DEIDE NO CONTINUAR EN LA ESCUELA DE FORMACION HAY QUE DEJARLO EXPERIMENTAR OTRO DEPORTE	PERMITIRLE QUE TOMEN SUS PROPIAS DESICIONES
						CONOCER LOS ELEMENTOS BASICOS QUE COMPONEN O PERMITEN REALIZAR UN JUEGO	ADQUIRIR CONOCIMIENTOS PROPIOS DE SU DEPORTE
						CONOCER LAS MEDIDAS DE LOS BALONES QUE UTILIZARAN PARA EL APRENDIZAJE DEL FUTBOL DE SALON	APRENDER SOBRE LOS ELEMENTOS DEPORTIVOS QUE SE UTILIZAN PARA SU APRENDIZAJE
						DIFERENCIAR MEDIOS Y FORMAS DE COMUNICACIÓN	CONOCER LAS FORMAS DE COMUNICACIÓN A MANEJAR EN LA DISCIPLINA DEPORTIVA
				3	**SENTIDO DE PERTENENCIA**	CONOCER EL SENTIDO DE PERTENECIA EN LOS DIFERENTES AMBITOS	ENSEÑAR AL DEPORTISTA EL SENTIDO DE PERTENENCIA CON LOS DIFRENTES ELEMENTOS UTILIZADOS EN LE PRACTICA DEL DEPORTE
						RECONOCER EL SENTIDO DE PERTENECIA CON SU GRUPO DE TRABAJO	ENSEÑAR AL DEPORTISTA LA IMPORTANCIA DEL COMPAÑERISMO Y EL SENTIDO DE PERTENENCIA EN LO QUE SE HACE DENTRO Y FUERA DE UN CAMPO DEPORTIVO
						RECALCAR EL SENTIDO DE PERTENENCIA EN NUESTROS QUE HACERES DIARIOS	ENSEÑAR AÑ DEPORTISTA QUE DEVEMOS TENER SENTIDO DE PERTENENCIA EN NUESTRO DIARIO VIVIR EN LA CASA COLEGIO Y EN NUESTRO MUNICIPIO
						RESALTAR EL SENTIDO DE PERTENENCIA Y CUIDADO CON LA NATURALEZA	RESALTAR EL SENTIDO DE PERTENENCIA Y CUIDADO CON LA NATURALEZA Y NUESTROS ENTORNOS DONDE COMPARTIMOS CON NUESTROS SEMEJANTES
						RESALTAR EL SENTIDO DE PERTENENCIA CON LOS ANIMALES Y EL AUTO CUIDADO DE NUESTROS OBJETOS PERSONALES	RESALTAR EL SENTIDO DE PERTENENCIA CON LOS ANIMALES Y EL AUTO CUIDADO DE NUESTROS OBJETOS PERSONALES
						RESPETAR A LOS DEMAS	EN SEÑAR AL DEPORTIS TA EL RESPETO POR SUS COMPAÑEROS Y A SI MISMPO
						COLABORAR CON LOS COMPAÑEROS Y SEMEJANTES	ENSEÑAR LA IMPORTANCIA DE LA UNIION Y LA COLABORACION ENTRE COMPAÑEROS

		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	**ALEGRASE DE LOS LOGROS DE LOS DEMAS**	RESALTAR QUE LOS LOGROS DE NUESTROS AMIGOS SON LOGROS QUE DEVEMOS APLAUDIR Y RECONOCER
						PENSAR EN LOS DEMAS	ENSEÑAR AL DEPORTISTA QUE ESTA PRIMERO EL LOGRO GRUPAL QUE EL PERSONAL
						APRENDER A GANAR Y PERDER	ENSEÑAR AL DEPORTISTA A ASIMILAR LOS TRIUNFOS Y DERROTAS
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	RECALCAREMOS EN EL DEPORTISTA EL ASEO PERSONAL Y DE SU INDUMENTARIA
						ALIMENTACIÓN	EXPLICAREMOS LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA AIMENTACION AL DEPORTISTA PARA SU BUEN DESARROLLO FISICO Y MENTAL
						PRESENTACION PERSONAL	ENFATIZAREMOS AL DEPORTISTA LA BUENA PRESENTACION DENTRO Y FUERA DEL CAMPO DEPORTIVO
						DESCANSO Y SUEÑO	RESALTAREMOS AL JOVEN DEPORTISTA LA IMPORTANCIA DEL BUEN DESCANSO Y DEL SUEÑO
						EJERCICIO FISICO	INCULCAREMOS AL DEPORTISTA EL EJERCICIO FISCICO PARA UNA BUENA DISPOSICION Y COMO COMPLENMENTO DE LA SALUD DE CADA UNO DE ELLOS
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	RECALCAREMOS AL JOVEN UNA BUENA ACTITUD EN LO QUE SE REALICE PARA LA CONSECUCION DE LOS LOGROS
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	ENSEÑAREMOS AL JOVEN QUE CON DISCIPLINA Y ESFUERZO DSE PUEDEN CONSEGUIR LOS OBJETIVOS TRAZADOS
						DISCIPLINA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA A SER DISCIPLINADO PUNTUAL Y QUE TENGA UNA ACTITUD DE DISPOSICION
						COMPAÑERISMO	TRABAJAREMOS EN EN EL JOVEN EL SENTIDO DE COMPAÑERISMO PARA LOGRAR LAS METAS PROPUESTAS DENTRO Y FUERA DE LA COMPETENCIA
						TRABAJO	IMPULSAREMOS EL TRABAJO TANTO INDIVIDUAL COMO DE CONJUNTO PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	RECALCAREMOS AL DEPORTISTA LA DISPOSICIÓN DE SIEMPRE ESTAR ATENTO A CUALQUIER SITUACION QUE SE PRESENTE DENTRO Y FUERA DEL CAMPO DEPORTIVO
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	ENSEÑAREMOS AL JOVEN LA SANA Y BUENA CONVIVENCIA DEPORTIVA DENTRO Y FUERA DE UN CAMPO DE JUEGO
						MANEJO ESTADOS ANIMICOS	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA A MANEJAR LOS DIFERENTES ESTADOS ANIMIUCOS PROPIOS Y AJENOS EN EL DEPORTE
						TRABAJO EN EQUIPO	RECALCAREMOS LA IMPORTANCIA DEL TRABAJO EN EQUIPOQUE YA QUE LA UNION HACE LA FUERZA Y LLEVA A CONSEGUIR DIFERENTES LOGROS PROPUESTOS
						TRABAJO BAJO PRESION Y DIFERENTES ESTADOS ANIMICOS	TRABAJAR AL DEPORTISTA BAJO DIFERENTES ESTADOS ANIMICOS Y VALORAR SU COMPORTAMIENTO
		RECREACION	ES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	REALIZAR INTEGRACIONES DEPORTIVAS	REALIZAREMOS INTEGRACIONES DEPORTIVAS CON OTRAS ESCUELAS PARA VALOR EL COMPORTAMIENTO DEL DEPORTISTA
				2	JUEGOS TRADICIONALES	INCULCAR AL DEPORTISTA OTROS DEPORTES	ENSEÑAREMOS OTROS DEPORTES AL JOVEN PARA QUE EL MISMO DESIDA CUAL LE GUSTA
						RAICES Y JUEGOS TRADICIONALES COMO	RETOMAREMOS NUESTRA RAICES Y JUEGOS TRADICIONALES COMO COMPLEMENTO DE LA FORMACION DEPORTIVA DEL JOVEN
						REALIZAR CONCURSOS DE JUEGOS AUTOTONOS	REALIZAR CONCURSOS DE JUEGOS AUTOTONOS
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	REALIZACION DE TALLERES ARTISTICOS	COMPLEMENTAREMOS AL NIÑO CON OTRAS ACTIVIDADES ARTISTICAS EN SU FORMACION
						FORMACION DEPORTIVA CON ACTIVIDADES COMO LA DANZA	REALIZAREMOS CON EL DEPORTISTA ACTIVIDADES LUDICAS DONDE PARTICIPE EN DANZAS
						TRABAJAR EMOS ACTIVIDAES ARTISTICAS COMO EL DIBUJO	REALIZAREMOS TRABAJOS DE DIBUJO COMO COMPLEMENTO ENLA FORMACION DEL DEPORTISTA
						TRABAJOS EN MATERIALES RESICLABLES	TRABAJAREMOS CON MATERIALES RECICLABLES REALIZANDO DIFERENTES ACTIVIDADES
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	JUEGOS POPULARES	SE RESALTARAN LOS JUEGOS COMUNMENTE POPULARES
						JUEGOS AUTOCTONOS	REALIZAREMOS JUEGOS AUTOTONOS DEL MUNICIPIO Y EL DEPARTAMENTO
						JUEGOS TRADICIONALES	CONCURSO DE JUEGOS TRADICIONALES

			ACTIVID			JUEGOS RECREATIOVS	REALIZAREMOS JUEVOS RECREATIVOS INVOLUCRANDO A LOS PADRES DE FAMILIA
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	INTEGRACION ESCUELAS DEPORT	REALIZAR ENCUENTROS CON OTRAS ESCUELAS DEPORTIVAS
						JUEGO DEL MARTILLO	REALIZAR ESTA ACTIVIDAD PARA DEPERTAR AL NIÑO Y MOTIVAR EL TRABAJO EN EQUIPO
						FUTBOL ENANOS	REALIZAR ENCUENTROS DE FUTBOL DE SALON EN CUCLILLAS
						FUTBOL CARRETILLA	REALIZAR COMPETENCIAS DE FUTBOL DE SALON EN POSICION DE CARRETILLA

FECHA DE ENTREGA	**16/08/2023**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**JOHOBANY RODRIGO MORENO ORJUELA**

PROVINCIA	**RIONEGRO**

TEMAS MES DE JULIO	DESCRIPCION
CONTROL Y PASE	Se trata de una acción técnica individual mediante la cual un futbolista controla el balón dejándolo debidamente preparado para ser jugado de manera inmediata. El control es prácticamente el primer movimiento que realiza el jugador cuando recibe el esférico, por lo que gracias a la eficacia de este, se pueden conseguir unos buenos resultados en las
CONDUCCION	consiste en transportar el balón de una zona a otra del campo utilizando diferentes partes del pie, realizando toques sucesivos y manteniendo el control sobre el balón.
CIRCUITO FISICO Y TECNICO	Son tareas en forma de circuitos con variedad de acciones de finalización, en las que debemos ser exigentes en que los jugadores realicen las acciones mecánicas de forma intensa, enlazadas con las acciones técnicas realizadas con calidad.
VELOCIDAD DE REDACCION	Por medio de juegos se enseñara al deportista a trabajar la reacción ejerciendo velocidad al realizarlo



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



NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
5 ANOS	2	2		2		3									4
6 ANOS	3	2		6		2									5
7 ANOS	4	4		5		5									8
8 ANOS	2	4		3		4									6
9 ANOS	3	2		5		2									5
10 ANOS	3	4		4		6									7
11 ANOS	3	2		3		2									5
12 ANOS	2	2		4		3									4
13 ANOS		1				1									1
14 ANOS															0
15 ANOS															0
16 ANOS															0
17 ANOS															0
TOTALES	45														60

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	Respeto	FORMADOR	JOHOBANY MORENO
MUNICIPIO	PACHO	FECHA	3 de octubre	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	Generar actividades con el fin que el deportista inicia su proceso de adaptacioin			SESION	01

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Reflexion	SENSIBILIZACION	Se realiza lectura acerca de que es el respeto, luego se hace preguntas sobre el tema explicado y cada uno da sus aportes.	Se realiza un circulo de los participantes para hacer la reflexion
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	* La lleva con balón en la mano. Variante: con más balones. *Elongación pasiva e hidratación.	En una zona de 15x15 metros, los deportistas se ubican esperando la indicación de la formadora. El deportista que reciba el balón, debe tratar de alcanzar a sus compañeros y tocar alguna parte de su cuerpo sin soltar dicho balón. La lleva el compañero que sea alcanzado y tocado por el implemento.
25 MIN.	FASE CENTRAL	Control y Pase	EJERCICIO 1	Pases x parejas (estatico y dinamico) * Control con planta de pie y uso del borde interno con pie derecha e izquierda * Desplazamiento lateral. * Desplazamiento adelante y atrás. 3 series de 1 minuto y 30 segundos con pausa activa e hidratación al finalizar	Se ubican por parejas con un balón cada uno frente a un platillo ubicado a 3 mestros de su compañero. Con la señal sonora, los deportistas empiezan a trabajar el pase de acuerdo a saberes previos. Con platillos ubicados en la horizontal del platillo inicial a una distancia de 1 metro, los deportistas se desplazan lateralmente sin perder de vista el implemento y efectuan el pase. Misma dinámica con platillos ubicados en la vertical a 1 metro para que se desplacen adelante y atrás y efectuar el pase.
30 MIN.		Conducción	EJERCICIO 2	*Conducción borde interno pierna derecha e izquierda. *Conducción empeine pierna derecha e inzquierda. *Conducción con vista completa en el balón. *Conducción con visión periférica. 3 series de 2 minutos con pausa activa e hidratación al finalizar.	Cada depotista tendá un balón con el que de desplazará por todo el terreno de juego. A la señal sonora deberán conducir unicamente por las líneas que demarcan el terreno de juego e ir realizando las especificaciones del formador con respecto a superficie de contacto o pierna empleada para conducir.
MIN.			EJERCICIO 3		
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De las dinámicas dentro dela parte de juego y se hce autoevaluación.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	saludar debidamente antes de iniciar la sesion.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESIÓN

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Respeto	FORMADOR	JOHOBANY MORENO
MUNICIPIO	PACHO	FECHA	5 de octubre	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	Generar actividades con el fin que el deportista inicia su proceso de adaptacioin			SESION	2

0

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Reflexion	SENSIBILIZACION	Se realiza lectura acerca de que es el respeto, luego se hace preguntas sobre el tema explicado y cada uno da sus aportes.	Se realiza un circulo de los participantes para hacer la reflexion
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	* La lleva con balón en la mano. Variante: con más balones. *Elongación pasiva.	En una zona de 15x15 metros, los jugadores se ubican esperando la indicación del formador. El deportista que reciba el balón, debe tratar de alcanzar a sus compañeros y tocar alguna parte de su cuerpo sin soltar dicho balón. La lleva el compañero que sea alcanzado y tocado por el implemento.
25 MIN.	FASE CENTRAL	control y pase	EJERCICIO 1	*Pases contra el muro a 3-5-7-10 metros. *Borde interno, borde externo derecha , izquierda - desplazamientos	Cada jugador se ubica a diferentes distancias y empieza a practicar los pases con borde interno, externo, empeine y el control con planta de pie con pierna derecha e izquierda.
30 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	se demarca la zona con un triangulo con distancia de 7 metros con grupos de tres personas en cada esquina , se trabaja a tres fases - Evitar los menos errrores posibles - Evitar filas y conglomeraciones - Adecuar tiempos e intensidad nota: se da inicio del circuito por la derecha participando los primeros de cada grupo	1-pases mas accion de remate 2- pase + salto de vallas 3- conduccion en zig-za  
MIN.			EJERCICIO 3		
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De las dinámicas dentro de la parte de juego y se hce autoevaluación.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	saludar por el nombre a cada participante	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Respeto	FORMADOR	JOHOBANY MORENO
MUNICIPIO	PACHO	FECHA	07 de octubre	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	Generar actividades con el fin que el deportista inicia su proceso de adaptacioin			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Reflexion	SENSIBILIZACION	Se realiza lectura acerca de que es el respeto, luego se hace preguntas sobre el tema explicado y cada uno da sus aportes.	Se realiza un circulo de los participantes para hacer la reflexion
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Cojidas individual o grupal. Con tiempo entre cada repetición. * Movilidad Articular especifica. *Elongación e hidratación.	Se hace señalzación de las líneas de a cancha donde los niños deben jugar sin salirse de las mismas. La persona que persigue a sus compañeros debe intentar atraparlos y/o tocarlos con el balón sin lanzarlo o dejarlo caer de sus manos también corriendo por todas las líneas sin salirse de ellas.
25 MIN.	FASE CENTRAL	Conducción	EJERCICIO 1	*La X: Desplazamiento desde el cono 5 a los otros siempre egresando al5. * Conducción planta de pie de frente y de espalda. * Conducción borde interno y empeine pie derecho e izquierdo.	Se ubican cuatro conos formando un cuadrado y en el punto medio uno para formar una x. El jugador se ubica en el cono 5 con balón. Este se desplaza al cono en diagonal y regresa al cono 5 para luego ir al siguiente cono en diagonal y regresar nuevamente al cono 5. Este ejercicio se hace en dirección a las menecillas del reloj y al terminar, devuelve el movimiento.
30 MIN.		Velocidad de reacción.	EJERCICIO 2	*Juego del 1 y del 2. * Cúbito abdominal o cúbito dorsal. *Sentado o de rodilla. *Plantas de pies unidas o posición yoga.	Se ubican por parejas y en la fila de medio se separan a 1 metro del cono. Los número 1 y los 2. de acuerdo a la indicación del formador, la persona que es del número que no se nombra debe tratar de tocar alguna parte del cuerpo de la persona que fue nombrada de acuerdo a su número.
MIN.			EJERCICIO 3		
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De las dinámicas dentro de la parte de juego y se hce autoevaluación.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	Llevar un cartel sobre el Rrespeto	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Respeto	FORMADOR	JOHOBANY MORENO
MUNICIPIO	PACHO	FECHA	10 de octubre	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	Generar actividades con el fin que el deportista inicia su proceso de adaptacioin			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Reflexion	SENSIBILIZACION	Se realiza lectura acerca de que es el respeto, luego se hace preguntas sobre el tema explicado y cada uno da sus aportes.	Se realiza un circulo de los participantes para hacer la reflexion
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Cojidas individual o grupal. Con tiempo entre cada repetición. * Movilidad Articular especifica. *Elongación e hidratación.	Se hace señalzación de las líneas de a cancha donde los niños deben jugar sin salirse de las mismas. La persona que persigue a sus compañeros debe intentar atraparlos y/o tocarlos con el balón sin lanzarlo o dejarlo caer de sus manos también corriendo por todas las líneas sin salirse de ellas.
25 MIN.	FASE CENTRAL	Conducción	EJERCICIO 1	*La X: Desplazamiento desde el cono 5 a los otros siempre egresando al5. * Conducción planta de pie de frente y de espalda. * Conducción borde interno y empeine pie derecho e izquierdo.	Se ubican cuatro conos formando un cuadrado y en el punto medio uno para formar una x. El jugador se ubica en el cono 5 con balón. Este se desplaza al cono en diagonal y regresa al cono 5 para luego ir al siguiente cono en diagonal y regresar nuevamente al cono 5. Este ejercicio se hace en dirección a las menecillas del reloj y al terminar, devuelve el movimiento.
30 MIN.		Velocidad de reacción.	EJERCICIO 2	*Concentracion	Colocar a los jugadores de espalda a cierta distancia de conos y al sonido del pito correr a llegar a tocar el cono
MIN.			EJERCICIO 3		
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De las dinámicas dentro de la parte de juego y se hce autoevaluación.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	Llevar un cartel sobre el Rrespeto	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JOHOBANY MORENO
MUNICIPIO	PAACHO	FECHA	12 de octubre	NIVEL	INICIACION 1, INICIACION 1
OBJETIVO:	Mejorar las capacidades coordinativas generales en base a las habilidades y destrezas que el jugador ya posee.			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	1 .Presentacion de la entrenador frente al grupo de formacion. 2 .presentacion de los participantes, Especificaciones de los parametros en entrenamientos	Se realiza actividad de tingo tingo tango donde el tango debe nombrar tres de sus compañeros por el nombre
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego de seguir las ordenes en la identificacion de las partes del cuerpo, accion y reaccion, trote continuo paraa activar el sitema cardio pulmonal	
20 MIN.	FASE CENTRAL	coordinativa y tecnica	EJERCICIO 1		1. realizar ocho entre conos 2, toques continuos de balon 3 pases a toque alternar derecha izquierda
30 MIN.		fuerza y recistencia	EJERCICIO 2	coducion de balon	Conducción de balón al trote alrededor de la pista durante 1 vuelta y media, dejar el balón y realizar 4 diagonales en la pista al 70% de intensidad. Volver a ejecutar lo mismo 10 veces. No superar las 180 p./m.. Larecuperación es el trote conduciendo el balón.
MIN.		flexinilidad	EJERCICIO 3		
MIN.			JUEGO		
15 MIN.	FASE FINAL	ACTITUDINALES	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	vuelta a la calma ,corregir actitudes negativas, de mal comportamiento y/o agresivas de forma individual.	
			RETO PROXIMA SESION	Hacer pases mas precisos	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JOHOBANY MORENO
MUNICIPIO	PACHO	FECHA	14 de octubre	NIVEL	INICIACION 1, INICIACION 1
OBJETIVO:	Mejorar las capacidades coordinativas generales en base a las habilidades y destrezas que el jugador ya posee.			SESION	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	1 .Presentacion de la entrenador frente al grupo de formacion. 2 .presentacion de los participantes,Especificaciones de los parametros en entrenamientos	REALIZMOS UN CIRCULO DONDE NOS VAMOS PRESENTANDO UNO A UNO CON NOMBRE COMPLETO EDAD DONDE VIVE ETC.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego de seguir las ordenes en la identificacion de las partes del cuerpo, accion y reaccion, trote continuo paraa activar el sitema cardio pulmonal	
20 MIN.	FASE CENTRAL	coordinativa y tecnica	EJERCICIO 1		1. realizar ocho entre comos 2, toques continuos de balon 3 pases a toque alternar derecha izquierda
30 MIN.		fuerza y recistencia	EJERCICIO 2	coducion de balon	Conducción de balón al trote alrededor de la pista durante 1 vuelta y media, dejar el balón y realizar 4 diagonales en la pista al 70% de intensidad. Volver a ejecutar lo mismo 10 veces. No superar las 180 p./m.. La recuperación es el trote conduciendo el balón.
MIN.		flexinilidad	EJERCICIO 3		
MIN.			JUEGO		
15 MIN.	FASE FINAL	actitudinales	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	vuelta a la calma ,corregir actitudes negativas, de mal comportamiento y/o agresivas de forma individual.	
			RETO PROXIMA SESION	Trabajar mas la resistencia	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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 de Salon	VALOR	Respeto	FORMADOR	JOHOBANY MORENO
MUNICIPIO	PACHO	FECHA	17 de octubre	NIVEL	iniciacionn 1
OBJETIVO:	Generar actividades con el fin que el deportista inicia su proceso de adaptacioin			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Reflexion	SENSIBILIZACION	Se realiza lectura acerca de que es el respeto, luego se hace preguntas sobre el tema explicado y cada uno da sus aportes.	Se realiza un circulo de los participantes para hacer la reflexion
25 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	* La lleva con balón en la mano. Variante: con más balones. *Elongación pasiva e hidratación.	En una zona de 15x15 metros, los deportistas se ubican esperando la indicación de la formadora. El deportista que reciba el balón, debe tratar de alcanzar a sus compañeros y tocar alguna parte de su cuerpo sin soltar dicho balón. La lleva el compañero que sea alcanzado y tocado por el implemento.
25 MIN.	FASE CENTRAL	Control y Pase	EJERCICIO 1	Pases x parejas (estatico y dinamico) * Control con planta de pie y uso del borde interno con pie derecha e izquierda * Desplazamiento lateral. * Desplazamiento adelante y atrás. 3 series de 1 minuto y 30 segundos con pausa activa e hidratación al finalizar	Se ubican por parejas con un balón cada uno frente a un platillo ubicado a 3 mestros de su compañero. Con la señal sonora, los deportistas empiezan a trabajar el pase de acuerdo a saberes previos. Con platillos ubicados en la horizontal del platillo inicial a una distancia de 1 metro, los deportistas se desplazan lateralmente sin perder de vista el implemento y efectuan el pase. Misma dinámica con platillos ubicados en la vertical a 1 metro para que se desplacen adelante y atrás y efectuar el pase.
30 MIN.	FASE CENTRAL	Conducción	EJERCICIO 2	*Conducción borde interno pierna derecha e izquierda. *Conducción empeine pierna derecha e inzquierda. *Conducción con vista completa en el balón. *Conducción con visión periférica. 3 series de 2 minutos con pausa activa e hidratación al finalizar.	Cada depotista tendá un balón con el que de desplazará por todo el terreno de juego. A la señal sonora deberán conducir unicamente por las líneas que demarcan el terreno de juego e ir realizando las especificaciones del formador con respecto a superficie de contacto o pierna empleada para conducir.
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3		
25 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De las dinámicas dentro de la parte de juego y se hce autoevaluación.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	saludar debidamente antes de iniciar la sesion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

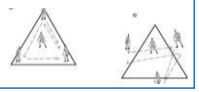
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Respeto	FORMADOR	JOHOBANY MORENO
MUNICIPIO	PACHO 0	FECHA	19 de octubre	NIVEL	iniciacionn 1
OBJETIVO:	Generar actividades con el fin que el deportista inicia su proceso de adaptacioin			SESION	8

TIEMPO	FASE		TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL		Reflexion	SENSIBILIZACION	Se realiza lectura acerca de que es el respeto, luego se hace preguntas sobre el tema explicado y cada uno da sus aportes.	Se realiza un circulo de los participantes para hacer la reflexion
25 MIN.			Predeportivos	CALENTAMIENTO	* La lleva con balón en la mano. Variante: con más balones. *Elongación pasiva.	En una zona de 15x15 metros, los jugadores se ubican esperando la indicación del formador. El deportista que reciba el balón, debe tratar de alcanzar a sus compañeros y tocar alguna parte de su cuerpo sin soltar dicho balón. La lleva el compañero que sea alcanzado y tocado por el implemento.
25 MIN.	FASE CENTRAL		control y pase	EJERCICIO 1	*Pases contra el muro a 3-5-7-10 metros. *Borde interno, borde externo derecha , izquierda - desplazamientos	Cada jugador se ubica a diferentes distancias y empieza a practicar los pases con borde interno, externo, empeine y el control con planta de pie con pierna derecha e izquierda.
30 MIN.			circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	se demarca la zona con un triangulo con distancia de 7 metros con grupos de tres personas en cada esquina , se trabaja a tres fases - Evitar los menos errrores posibles - Evitar filas y conglomeraciones - Adecuar tiempos e intensidad nota: se da inicio del circuito por la derecha participando los primeros de cada grupo	1-pases mas accion de remate 2- pase + salto de vallas 3- conduccion en zig-za 
MIN.				EJERCICIO 3		
25 MIN.				JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	
10 MIN.	FASE FINAL		Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De las dinámicas dentro de la parte de juego y se hce autoevaluación.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
				RETO PROXIMA SESION	saludar por el nombre a cada participante	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 de salon	VALOR	Respeto	FORMADOR	JOHOBANY MORENO
MUNICIPIO	PACHO	FECHA	21 de octubre	NIVEL	iniciacionn 1
OBJETIVO:	Generar actividades con el fin que el deportista inicia su proceso de adaptacioin			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Reflexion	SENSIBILIZACION	Se realiza lectura acerca de que es el respeto, luego se hace preguntas sobre el tema explicado y cada uno da sus aportes.	Se realiza un circulo de los participantes para hacer la reflexion
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Cojidas individual o grupal. Con tiempo entre cada repetición. * Movilidad Articular especifica. *Elongación e hidratación.	Se hace señalzación de las líneas de a cancha donde los niños deben jugar sin salirse de las mismas. La persona que persigue a sus compañeros debe intentar atraparlos y/o tocarlos con el balón sin lanzarlo o dejarlo caer de sus manos también corriendo por todas las líneas sin salirse de ellas.
25 MIN.	FASE CENTRAL	Conducción	EJERCICIO 1	*La X: Desplazamiento desde el cono 5 a los otros siempre egresando al 5. * Conducción planta de pie de frente y de espalda. * Conducción borde interno y empeine pie derecho e izquierdo.	Se ubican cuatro conos formando un cuadrado y en el punto medio uno para formar una x. El jugador se ubica en el cono 5 con balón. Este se desplaza al cono en diagonal y regresa al cono 5 para luego ir al siguiente cono en diagonal y regresar nuevamente al cono 5. Este ejercicio se hace en dirección a las menecillas del reloj y al terminar, devuelve el movimiento.
30 MIN.		Velocidad de reacción.	EJERCICIO 2	*Juego del 1 y del 2. * Cúbito abdominal o cúbito dorsal. *Sentado o de rodilla. *Plantas de pies unidas o posición yoga.	Se ubican por parejas y en la fila de medio se separan a 1 metro del cono. Los número 1 y los 2. de acuerdo a la indicación del formador, la persona que es del número que no se nombra debe tratar de tocar alguna parte del cuerpo de la persona que fue nombrada de acuerdo a su número.
MIN.			EJERCICIO 3		
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De las dinámicas dentro de la parte de juego y se hce autoevaluación.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	Llevar un cartel sobre el Rrespeto	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Respeto	FORMADOR	JOHOBANY MORENO
MUNICIPIO	PACHO	FECHA	24 de octubre	NIVEL	iniciacionn 1
OBJETIVO:	Generar actividades con el fin que el deportista inicia su proceso de adaptacioin			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Reflexion	SENSIBILIZACION	Se realiza lectura acerca de que es el respeto, luego se hace preguntas sobre el tema explicado y cada uno da sus aportes.	Se realiza un circulo de los participantes para hacer la reflexion
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Cojidas individual o grupal. Con tiempo entre cada repetición. * Movilidad Articular especifica. *Elongación e hidratación.	Se hace señalización de las líneas de a cancha donde los niños deben jugar sin salirse de las mismas. La persona que persigue a sus compañeros debe intentar atraparlos y/o tocarlos con el balón sin lanzarlo o dejarlo caer de sus manos también corriendo por todas las líneas sin salirse de ellas.
25 MIN.	FASE CENTRAL	Conducción	EJERCICIO 1	*La X: Desplazamiento desde el cono 5 a los otros siempre egresando al 5. * Conducción planta de pie de frente y de espalda. * Conducción borde interno y empeine pie derecho e izquierdo.	Se ubican cuatro conos formando un cuadrado y en el punto medio uno para formar una x. El jugador se ubica en el cono 5 con balón. Este se desplaza al cono en diagonal y regresa al cono 5 para luego ir al siguiente cono en diagonal y regresar nuevamente al cono 5. Este ejercicio se hace en dirección a las menecillas del reloj y al terminar, devuelve el movimiento.
30 MIN.		Velocidad de reacción.	EJERCICIO 2	*Concentracion	Colocar a los jugadores de espalda a cierta distancia de conos y al sonido del pito correr a llegar a tocar el cono
MIN.			EJERCICIO 3		
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De las dinámicas dentro de la parte de juego y se hce autoevaluación.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	Llevar un cartel sobre el Rrespeto	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JOHOBANY MORENO
MUNICIPIO	PACHO	FECHA	26 de octubre	NIVEL	iniciacionn 1
OBJETIVO:	Utilizar ejercicios acordes para los aprendizajes basados en la familiarizacion y coordinacion con o sin balon			SESION	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica	SENSIBILIZACION	llanado a lista y temas de entrenamiento	se reaiza llamado a cada deportista para saber su asistencia a cada clase se da charla a los temas de entrenamiento
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	realizar ejercicios de movilidad articular y “stretching”. Durante la fase de pausa/recuperación entre ejercicios, series, repeticiones	
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1	calentamiento previo	a) Trote en parejas, dirección libre. Alumno A realiza movimientos imitando animales o aviones y alumno B le imita instantáneamente. A la orden, cambian las funciones de las parejas. b) El mismo anterior, pero el alumno A trota con cambios de dirección y/o hace fintas que son inmediatamente imitadas por B. Cambio.- c) Elasticidad y flexibilidad
20 MIN.		trabajo fisico	EJERCICIO 2	trote libre	los alumnos trotarán dando dos pasos seguidos con cada pie hasta completar 12 pasos y seguirán trotando hasta que el profesor estime que se han recuperado. Repetir el ejercicio 5 veces. En parejas con un balón, saltar a pies juntos por sobre el balón hasta completar 10 veces. En fila, saltar a pies juntos 6 balones dispuestos en hilera con una separación de 2 pasos entre cada balón
			EJERCICIO 3		
70 MIN.		controles	JUEGO	repaso de las clases anter	Competencias entre tres y cuatro parejas. Dominio entre 4. Que la pelota no caiga. Secuencias técnicas trabajadas. PARADAS. Demostración y explicación a cargo del profesor. En parejas, estático, a ras de piso. En parejas, en movimiento, a ras de piso. En parejas, estático, a media altura. En movimiento. En parejas, en movimiento, parar el balón, levantarlo y ejecutar una secuencia técnica básica. En parejas, conducir el balón y a la orden del compañero frenar y parar el balón pisándolo con la planta del pie. Estructuras 4:2 Jugar enviando el balón al mas libre, quien debe parar el balón con la planta del pie y jugar al compañero que se ha separado de los marcadores. Espacio delimitado y sin arcos. 4:3 Ídem anterior Fútbol de salon (traspaso) Una vez ejecutado y entendido el ejercicio anterior
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	analisis	por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).
			RETO PROXIMA SESION	Dirijir un tema de calentamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JOHOBANY MORENO
MUNICIPIO	PACHO	FECHA	28 de octubre	NIVEL	iniciacionn 1
OBJETIVO:	Utilizar ejercicios acordes para los aprendizajes basados en la familiarizacion y coordinacion con o sin balon			SESION	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	dinamica	SENSIBILIZACION	llamado a lista y temas de entrenamiento	se realiza llamado a cada deportista para saber su asistencia a cada clase se da charla a los temas de entrenamiento
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	realizar ejercicios de movilidad articular y “stretching”. Durante la fase de pausa/recuperación entre ejercicios, series, repeticiones	
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 1		
20 MIN.		trabajo fisico	EJERCICIO 2	trote libre	los alumnos trotarán dando dos pasos seguidos con cada pie hasta completar 12 pasos y seguirán trotando hasta que el profesor estime que se han recuperado. Repetir el ejercicio 5 veces. En parejas con un balón, saltar a pies juntos por sobre el balón hasta completar 10 veces. En fila, saltar a pies juntos 6 balones dispuestos en hilera con una separación de 2 pasos entre cada balón
			EJERCICIO 3		
70 MIN.		controles	JUEGO	repaso de las clases anter	Competencias entre tres y cuatro parejas. Dominio entre 4. Que la pelota no caiga. Secuencias técnicas trabajadas. PARADAS. Demostración y explicación a cargo del profesor. En parejas, estático, a ras de piso. En parejas, en movimiento, a ras de piso. En parejas, estático, a media altura. En movimiento. En parejas, en movimiento, parar el balón, levantarlo y ejecutar una secuencia técnica básica. En parejas, conducir el balón y a la orden del compañero frenar y parar el balón pisándolo con la planta del pie. Estructuras 4:2 Jugar enviando el balón al mas libre, quien debe parar el balón con la planta del pie y jugar al compañero que se ha separado de los marcadores. Espacio delimitado y sin arcos. 4:3 Ídem anterior Fútbol de salon (traspaso) Una vez ejecutado y entendido el ejercicio anterior
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	analisis	por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORT E FORMATIVO

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	DETERMINACION	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNI	Rocha- CUNDINAMARCA	FECH	1/08/	NIVE	INICIACION
OBJET	Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el			SESIO	1

TIEM	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	• Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que	dar a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propuesta
25 MIN.		deportistas	CALENTAMIENTO	1-manejo de balon por la cancha 2- ataque con el balon 3 - defender el balon con su cuerpo.	velocidad ,cortdinacion y
25 MIN.	FASE CENTRAL	pases	EJERCI	1-trabajo en parejas 2-	1-toques de campo a campo con balon 2-
30 MIN.		coordin	EJERCICI	1-coordinacion de brasos	1- coordinación de pase de balon por
		atrapar	EJERCICI	paces con la mano de	1 - paces con la mano a corta distancia 2-
		coordina	JUEGO	mini partdo 5 vs 5	partido con la mano
30 MIN.	FASE FINAL	mejora miento	ESTIRAM IENTO	ejercicios de estiramientos	se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estirramiento
		charla	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORT E FORMATIVO

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	HONESTIDAD	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNI	PAIME CUNDINAMARCA	FECH	2/08/	NIVE	INICIACION
OBJET	Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el			SESIO	2

TIEM	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	• Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que	dar a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propuesta
25 MIN.		deportis	CALENTAMIENTO	se harmaran parejas donde se jugara manitas calientes y el que se deje pegar en las manos devera correr a su maxima velocidad asta la lina contraria sin dejarse alcanzar. Donde trabajaremos velocidad y reaccion	coordinación y agilidad
25 MIN. MIN.	FASE CENTRAL	velocidad y resistencia	EJERCICIO 1	1,circuito de velosidad frontal 2- vertical 3- de espaldas	1-circuito de platillos trabajando skippin y zigzag por medio de cos y platillos
30 MIN.		velosidas	EJERCICIO 2	1-trabajo en parejas 2- trabajo individual	1-paces a corta distancia 2-paces a larga distacia
		toque de balon y resistencia	EJERCICIO 3	e por medio de conos 2-traslado de balon a maxima vel	1-por parejas lateralmente pasaran el balon de primera intecion sin tocar los conos 2-trasaldar balon por sircuito de conos
		defensa	JUEGO	defendiendo las bombas	1-se formaran dos grpos el grupo a debera defender sinco bombas mientras el grupo b tratara de romperlas y luego asi sucesivamente
30 MIN.	FASE FINAL	mejoramiento del rango de movimiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramientos	se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estirramiento
		charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORT E FORMATIVO

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNICIPIO	PAIME CUNDINAMARCA	FECHA	3/08/2023	NIVEL	INCIACION
OBJETIVO:	Estimular el desarrollo motriz de los estudiantes a través del Futbol de salón			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	• Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que se trabajan durante la secion .	dar a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propuesta
25 MIN.		deportistas	CALENTAMIENTO	se realizara el juego de cojidas dentro de la cancha donde el ultimo sera el ganador y el resto dentro que darle vuelta a [illegible]	coordinación y agilidad
		manejo de balon	EJERCICIO 1	trasportando el balon y esquivando [illegible] enzig zag por medio de conos 3-trasportar balon en maxima velocidad	1-circuito de conos y platillos para mejorar la trasporte del balon
25 MIN.	FASE CENTRAL	paces	EJERCICIO 2	1- pacaes a corta y larga distancia	1.paces por medio de conos 2-pace por encima de conos
30 MIN.		coordinación	JUEGO	mini partdo 3 vs 3	partido de bangitas
		atrapar el balon	EJERCICIO 3	paces con la mano y pie de cono a cono	1 - paces con la mano a corta distancia 2-paces con el pie larga distancia
		mejoramiento del rango de movimiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramientos	se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estirramiento
30 MIN.	FASE FINAL	charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

OBSERVACIO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORT E FORMATIVO

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNICIPIO	PAIME CUNDINAMARCA	FECHA	8/08/2023	NIVEL	iniciacion
OBJETIVO:	Estimular el desarrollo motriz de los estudiantes a través del Futbol de salón			SESION	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)

10 MIN.	FASE INICIAL	• Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que se trabajan durante la secion .	dar a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propuesta	
25 MIN.		deportis	CALENTAMIENTO	1-manejo de balon por lacacha 2- ataque con el balon 3 - defender el balon con su cuerpo.	velocidad ,cordinacion y	
25 MIN.	FASE CENTRAL	resisten	EJERCI	1,circuito de platillos 2-skippin y velocidad por medio de platillos 3- salto y velocidad en conis	1-velocidad y coordinacion en brasos y	
		coordin	EJERCICI	1ejercic io de aros resistencia 2-ejercicio con platillos resistencia y lateralidad 3- ejercic io con aros fuerza maximay resistencia.	1 ejercicio en aros de series de 10 2-ejercicio con dos aros donde se	
30 MIN.		pase a	EJERCICI	e por medio de conos 2-	1-por parejas lateralmente pasaran el	
		integraci	JUEGO	partido de banquitas	partido a paces de priera	
30 MIN.	FASE FINAL	mejora miento	ESTIRAM	ejercicios de estiramientos	se forma un circulo y se trabaja	
		charla	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional	

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORT E FORMATIVO

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	JUSTICIA	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNICIPIO	PAIME CUNDINAMARCA	FECHA	9/08/2023	NIVEL	iniciacion
OBJETIVO:	Estimular el desarrollo motriz de los estudiantes a través del			SESION	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	• Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que se trabajara en la secion propuesta
25 MIN.		deportis	CALENTAMIENTO — 1-circuito de actibacion muscular	1-trasportar balon con las manos y pies
25MIN.	FASE CENTRAL	coordin	EJERCI — 1-conduccion y jiros 2.	1 conduccion con la planta para conducir
30 MIN.		coordin	EJERCICI — 1-conduccion y paces	1-conduccion lateralmente con la planta 2-cambio de direcciones a
		tecnica	EJERCICI — 1. conduccion con	1-circuito de bosque de
30 MIN.	FASE FINAL	definicion mejoramiento del rango de movimiento	EJERCICIO 4 — ESTIRAMIENTO Y REFLEXION — 1-1-control y definiciom — ejercicios de estiramientos	1-circuito de pace ,control y definicion contra portero — se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estirramiento
		charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION — se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

OBSERVACIONES:

DEPORTE		FECHA	10/09/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso de formación			SESION	6

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
DEPORTE			VALOR — PERSEVERANCIA	FORMADOR — HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNICIPIO	PAIME CUNDINAMARCA	• Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos	SENSIBILIZACION — llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que se trabajan durante la secion .	dar a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propuesta
10 MIN.	FASE INICIAL			
25 MIN.		deportistas	CALENTAMIENTO — 1-circuito de actibacion muscular	1-trasportar balon con los pies por medio de un sircuito asta llegar a la meta
25 MIN.	FASE CENTRAL	meno del balon	EJERCICIO 1 — 1-coonducion conparte externa en linea recta 2- coonduccion dando giro a platillos 3 coonduccion saltando conos	1circuito de platillos y conos
30 MIN.		tecnica individual	EJERCICIO 2 — 1-coonduccion en zigzag manejando parte interno y externo del pie	1-coonduccion por medio de platillos con borde interno y externo del pie
		integra l conduccion	EJERCICIO 3 — 1-coonduccion y pace / 1-actividad con tapas	1-se forman grupos donde trabaran coonduccion con el balon y paces a / 1-formar figuras y trasportando los pies
30 MIN.	FASE FINAL	mejoramiento del rango de movimiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION — ejercicios de estiramientos	se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estirramiento
OBSERVACIO		charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION — se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORT E FORMATIVO

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	AUTODISCIPLINA	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNICIPIO	PAIME CUNDINAMARCA				
	Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso de formación				

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
		• Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos	SENSIBILIZACION — llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que se trabajan durante la secion . — FECHA 25/08/2023	dar a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propuesta — NIVEL — INICIACION
OBJETIVO:				SESION 7
10 MIN.	FASE INICIAL	meno del balon	EJERCICIO 1 — 1-coonducion conparte externa en linea recta 2- coonduccion dando giro a platillos 3 coonduccion saltando conos	1circuito de platillos y conos
25 MIN.		deportistas	CALENTAMIENTO — 1-circuito de actibacion muscular	1-trasportar balon en zigzag asta llegar a la meta
25 MIN.	FASE CENTRAL	tecnica individual	EJERCICIO 2 — 1-coonducion en zigzag manejando parte interno y externo del pie	1-coonduccion por medio de platillos con borde interno y externo del pie
		integracion conduccion	JUEGO — 1-actividad con aros / EJERCICIO 3 — 1-coonduccion y pace	1-mantener el aro en la cintura / 1-se trabajara coonduccion con el balo y paces a corta y larga distancia

30 MIN.	FASE FINAL	mejora miento	ESTIRAM	ejercicios de estiramientos	se forma un circulo y se trabaja
		charla	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORT E FORMATIVO

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	RECONOCIMIENTO	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNI	PAIME CUNDINAMARCA	FECH	16/08/	NIVE	INICIACION
OBJET	Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el			SESIO	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA • Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que	dar a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propuesta
25 MIN.		deportis tas	CALENTAMIENTO	1-circuito de actibacion muscular	subir y bajar escaleras
	FASE CENTRAL	meno del balon	EJERCI	1-coonduccion conparte externa en zigzag recta 2- coonduccion dando giro a platillos 3 coonduccion saltando discos	1circuito de platillos y conos
25 MIN.		tecni	EJERCICI	1-coonduccion en linea recta manejando parte interno y externo del pie	1-coonduccion por medio de linea
30 MIN.		conducci	EJERCICI	1-conduccion y pace	1-se trabajaran en grupos de 2 donde
		integraci	JUEGO	1-actividad con tapas	1-formar figuras con tapas
30 MIN.	FASE FINAL	mejora miento	ESTIRAM	ejercicios de estiramientos	se forma un circulo y se trabaja
		charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra	charla motivacional

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORT E FORMATIVO

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNI	PAIME CUNDINAMARCA	FECH	17/08/	NIVE	iniciacion
OBJET	Estimular el desarrollo motriz de los estudiantes a través del			SESIO	9

TIEM	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA • Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que se trabajan durante la secion .	dar a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propuesta
25 MIN.		deportistas	CALENTAMIENTO	1-circuito de actibacion muscular	talones sin impacto y repetimos
25 MIN.		coordinacion	EJERCICIO 1	1-pases y control 2-conduccion y jiros 3-reaccion	1 control orientado asia la otra pierna derecha e izquierda para dar el pase y viseversa 2-conduccion con el empeine para conducircon el pie contrario 3-trabajo orizontal
	FASE CENTRAL	coordinacion	EJERCICIO 2	1-conduccion y paces	1-conduccion lateralmente con la planta 2-cambio de direcciones a
30 MIN		definicion	EJERCICIO 4	1-1-control y definicion	1-circuito de pace ,control y definicion contra portero
		mejoramiento del rango de movimiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	1. conduccion con ambas piernas ejercicios de estiramientos	1-circuito de bosque de platillos se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estiramiento
30 MIN.	FASE FINAL	charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

OBSERVACIO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORT E FORMATIVO

DEPORTE	futbol de salon	FECHA	22/08/2023	NIVEL	Iniciacion
MUNICIPIO	PAIME CUNDINAMARCA	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
OBJETIVO:	Estimular el desarrollo motriz de los estudiantes a través del Futbol de salón			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA • Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que se trabajan durante la secion ,	dar a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propuesta
25 MIN.		deportistas	CALENTAMIENTO	1-circuito de actibacion muscular	1 un jugador pasa el balon a su compañero
25 MIN.	FASE CENTRAL	coordinacion	EJERCICIO 1	1-pases y control 2-conduccion y jiros 3-reaccion	1 control orientado y conduce alrededor del cono mientras que el otro rodea el cono sin balon 2-conduccion con la planta para conducircon el pie contrario 3-trabajo orizontal
		coordinacion	EJERCICIO 2	1- conduccion y paces	1-conduccion lateralmente con la planta 2-cambio de direcciones a rais de pase de un compañero
30 MIN.		definicion	EJERCICIO 4	1-1-control y definicion	1-circuito de pace ,control y definicion contra portero
		mejoramiento del rango de movimiento	EJERCICIO 3 ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	1. conduccion con ambas piernas ejercicios de estiramientos	1-circuito de bosque de platillos se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estiramiento
30 MIN.	FASE FINAL	charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORT E FORMATIVO

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	AUTODOMINIO	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNI	PAIME CUNDINAMARCA	FECH	23/08/	NIVE	iniciacion
OBJET	Estimular el desarrollo motriz de los estudiantes a través del			SESIO	11
TIEM					

	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	• Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que	dar a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propuesta
25 MIN.	FASE INICIAL	deportis	CALENTAMIENTO	1-circuito de actibacion muscular	realizar sentadillas
25 MIN.	FASE CENTRAL	coordin	EJERCI	1-pases y control 2-	1 control orientado asia la otra pierna derecha e izquierda para dar el pase y
30 MIN	FASE CENTRAL	coordin	EJERCICI	1-conduccion y paces	1-conduccion lateralmente con el
	FASE CENTRAL	tecnica	EJERCICI	1. conduccion con	1-circuito de bosque de
30 MIN.	FASE FINAL	definicion mejoramiento del rango de movimiento	EJERCICIO 4 ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	1-1-control y definicion ejercicios de estiramientos	1-circuito de pace ;control y definicion contra portero se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estirramiento
	FASE FINAL	charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORT E FORMATIVO

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	RECOMPENSA	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNI	PAIME CUNDINAMARCA	FECH	24/08/	NIVE	iniciacion
OBJET	Estimular el desarrollo motriz de los estudiantes a través del			SESIO	12
TIEM					

	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	• Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que	dar a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propuesta
25 MIN.	FASE INICIAL	deportistas	CALENTAMIENTO	1-circuito de actibacion muscular	plancha lateral con rodillas
	FASE CENTRAL	coordinacion	EJERCICIO 1	1-pases y control 2-conduccion y jiros 3- reaccion	1 control orientado asia la otra pierna derecha e izquierda para dar el pase y viseversa 2-conduccion con la planta para conducircon el pie contrario 3- trabajo orizontal
25 MIN.	FASE CENTRAL				
30 MIN	FASE CENTRAL	coordin	EJERCICI	1-conduccion y paces	1-conduccion lateralmente con la
	FASE CENTRAL	tecnica	EJERCICIO 3	1. conduccion con ambas piernas	1-circuito de bosque de platillos
	FASE CENTRAL	mejoramiento			
30 MIN.	FASE CENTRAL	definicion del rango de movimiento	EJERCICIO 4 ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	1-1-control y definicion ejercicios de estiramientos	se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estirramiento
	FASE FINAL	charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORT E FORMATIVO

DEPORTE	futbol de salon				
MUNICIPIO	PAIME CUNDINAMARCA	FECHA	29/08/2023	NIVEL	iniciacion
OBJETIVO:	Estimular el desarrollo motriz de los estudiantes a través del Futbol de salón	VALOR	RECOMPENSA	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
TIEMPO				SESION	12

	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	• Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que se trabajan durante la secion .	dar a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propuesta
	FASE INICIAL	deportistas	CALENTAMIENTO	1-circuito de actibacion muscular	plancha lateral con rodillas
MIN.	FASE INICIAL	coordinacion	EJERCICIO 1	1-pases y control 2-conduccion y jiros 3- reaccion	1 control orientado asia la otra pierna derecha e izquierda para dar el pase y viseversa 2-conduccion con la planta para conducircon el pie contrario 3- trabajo orizontal
MIN.	FASE CENTRAL				
25 MIN.	FASE CENTRAL	coordinacion	EJERCICIO 2	1-conduccion y paces	1-conduccion lateralmente con la planta y empeine 2-cambio de direcciones a rais de pase de un compañero
	FASE CENTRAL	definicion	EJERCICIO 4	1-1-control y definicion	1-circuito de pace ;control y definicion contra portero
	FASE CENTRAL	mejoramiento del rango de movimiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramientos 1. conduccion con ambas piernas	se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estirramiento
30 MIN.	FASE FINAL				
	FASE FINAL	charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORT E FORMATIVO

DEPORTE	futbol de salon				
MUNICIPIO	PAIME CUNDINAMARCA	FECHA	30/08/2023	NIVEL	iniciacion
OBJETIVO:	Estimular el desarrollo motriz de los estudiantes a través del Futbol de salón			SESION	12
		VALOR	RECOMPENSA	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)

		TEMATICA			

10 MIN.	FASE INICIAL	• Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que se trabajan durante la secion .	dar a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propuesta
		deportistas	CALENTAMIENTO	1-circuito de actibacion muscular	plancha lateral con rodillas
25 MIN.	FASE CENTRAL	coordinacion	EJERCICIO 1	1-pases y control 2-conduccion y jiros 3-reaccion	1 control orientado asia la otra pierna derecha e izquierda para dar el pase y viseversa 2-conduccion con la planta para conducircon el pie contrario 3-trabajo orizontal
		mejoramiento del rango de coordinacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	1-conduccion y paces ejercicios de estiramientos	1-conduccion lateralmente con la planta y empeine 2-cambio de se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estiramiento
30 MIN.		movimiento tecnica	EJERCICIO 3	1. conduccion con ambas piernas	1-circuito de bosque de platillos
		definicion	EJERCICIO 4	1-1-control y definiciom	1-circuito de pace ,control y definicion contra portero
OBSERVACIONES:	FASE FINAL	charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORT E FORMATIVO

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	RECOMPENSA	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNI	PAIME CUNDINAMARCA	FECH	31/08/	NIVE	iniciacion
OBJET	Estimular el desarrollo motriz de los estudiantes a través del			SESIO	12

TIEM	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	• Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que	dar a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propuesta
		deportis	CALENTAMIENTO	1-circuito de actibacion muscular	plancha lateral con rodillas
25 MIN.	FASE CENTRAL	coordinacion	EJERCICIO 1	1-pases y control 2-conduccion y jiros 3-reaccion	1 control orientado asia la otra pierna derecha e izquierda para dar el pase y viseversa 2-conduccion con la planta para conducircon el pie contrario 3-trabajo orizontal
		mejoramiento del rango de coordinacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXI N EJERCICIO 2	ejercicios de estiramientos 1-conduccion y paces	se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estirramiento 1-conduccion lateralmente con la planta y empeine 2-cambio de
30 MIN.		tecnica	EJERCICIO 3	1. conduccion con ambas piernas	1-circuito de bosque de platillos
		definicion	EJERCICIO 4	1-1-control y definiciom	1-circuito de pace ,control y definicion contra portero
OBSERVACIONES:	FASE FINAL	charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORT E FORMATIVO

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNICIPIO	PAIME CUNDINAMARCA	FECHA	1/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTCION 1
OBJET	Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso			SESIO	1

TIEM	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15	FASE INICIAL — TEMATICA • Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que se trabajan durante la secion .	a conocer la forma y estilo que se
25 MIN.	FASE INICIAL — deportistas	CALENTAMIENTO	se armaran grupos de tres con un balon a toques en un area determinada sin control	coordinación y agilidad
25 MIN.	FASE CENTRAL — pases	EJERCICIO 1	pases con la mano de	1 - paces con la mano a corta distancia 2-paces con la manoa larga distancia
MIN.	FASE CENTRAL — circuito	EJERCICI	transportar balon por cicuito	1-pasar pormedio de bosque de conos sin tocar ninguno ysin perder eldominio del valon. 2- pasar por medios de
	FASE CENTRAL — atrapar el	EJERCICI	trabajo en parejas con ayuda de conos y platillos	1-paces a corta distancia 2-paces
	coordinación	JUEGO	la lleva	partido con la mano
30 MIN.	FASE FINAL — mejoramiento del rango de movimiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramientos	se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estirramiento
	charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORT E FORMATIVO

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHO
MUNI	Paime	FECH	2/08/	NIVE	FUNDAMENTCIO
OBJET	Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso			SESIO	2

TIEM	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15	FASE INICIAL — TEMATICA • Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los	dar a conocer la forma y estilo que se trabajara
25 MIN.	FASE INICIAL — deportistas	CALENTAMIENTO	1-recorrido con balon plata derecha planta	velocidad ,cortdinacion y resistencia
25 MIN.	FASE CENTRAL — velocidad y resistencia	EJERCICIO 1	1,circuito de platillo con dominio de balon en	1-velocidad y coordinacion en
	FASE CENTRAL — resistenci	EJERCICI	marcas a velocidad de reaccion	1 ejercicio en conos de series de 10 2-ejercicio con dos conos
30 MIN.	toque de balon y resistencia	EJERCICI	1-pase por medio de	pasaran el balon de primera intecion
	coordinación	JUEGO	ponchados	partido a primera intencion
30 MIN.	FASE FINAL — mejoramiento del rango de movimiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramientos	se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estirramiento
	charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORT E FORMATIVO

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	JUSTICIA	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNICIPIO	PAIME CUNDINAMARCA	FECHA	3/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTCION 1
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso de formación			SESION	3

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15	FASE INICIAL — TEMATICA • Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que se trabajan durante la secion .	a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propu
25 MIN.	FASE INICIAL — deportistas pases	CALENTAMIENTO EJERCICIO 1	juego de tres lineas a velocidad de reaccion y voz de mando el niño realizara u n recorrido sobre un circuito a m odo competencia para lofrar llegar en el menor tiempo posible utilizando alternamnete la planta de los pies	coordinación y agilidad aces a corta distancia 2-paces a larga distacia 3-paces esqubando co
25 MIN.	FASE CENTRAL — circuito de control de valon	EJERCICIO 2	transportar balon por cicuito de conos y platillos	transportar el balon con un compañero de modo que este realice paredes sobre circuitos
30 MIN.				

		atrapar el	EJERCICI	paces con la mano de	1 - paces con la mano a corta
		coordinaci	JUE	juego en espacio reducido	partido real
	FASE FINAL	mejorami ento del	ESTIRAM	ejercicios de estiramientos	se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de
30 MIN.		charla	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORT E FORMATIVO

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	PERSEVERANCIA	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
		FECH	8/08/	NIVE	FUNDAMENTCIO
OBJET	Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso			SESIO	4
TIEM					

	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15	FASE INICIAL	• Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos	SENSIBILIZ ACION	llamado a lista y Explicacion verval de	dar a conocer la forma y estilo que se trabajara
25 MIN.		deportista	CALENTA	1-manejo de balon por lacacha 2- ataque con el balon 3 - defender el balon con su cuerpo.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	resistenci	EJERCIC	1circuito de platillos 2-skippin y velocidad por medio de platillos 3- salto y velocidad en conis	coordinación dinamica
30 MIN.		coordinaci	EJERCICI	1ejercicio de co nos resistencia 2-ejercicio con platillos resistencia y lateralid ad 3- ejercicio con conos fuerza maxima y resistencia.	periodo de prubaas fisicas
		pase a primera intencio	EJERCICI		1-por parejas lateralmente pasaran
		integracion	JUE	partido de banquitas	trabajpos de control y
30 M IN.	FASE FINA	mejoramiento del rango de movim	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramientos	se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estirramiento
		charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORT E FORMATIVO

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	AUTODICIPLINA	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNI	PAIME	FECH	9/08/	NIVE	FUNDAMENTCIO
OBJET	Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso			SESIO	5
TIEM					

	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15	FASE INICIAL	• Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que se trabajan durante la secion .	dar a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propuesta
25 MIN.		deportistas	CALENTAMIENTO	1-activacion muscular	
		tecnica individual	EJERCICIO 1	1 contrataques	en modo ataque se recupera e balon y se contra atacara a tres toques; dianchas a cronometro
25 MIN.	FASE CENTRAL	tecnica individual	EJERCICIO 2	1marcajes sobre zonas	marca en los tiros de esquina
30 MIN.		integracion	JUEGO	tiros penales	definicion
		conduccion	EJERCICIO 3	1- mini circuito de conduccion con ambas piernas	1-conducir balon por medio de platillos sin tocar ninguno de ellos
		mejoramiento del rango de movimiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios grupales tren inferior	se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estiramiento
30 MIN.	FASE FINAL				
OBSERVACIO		charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORT E FORMATIVO

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	RECONOCIMIENTO	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNICIPIO	PAIME CUNDINAMARCA	FECHA	10/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTCION 1
				SESION	6
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso de formación				
TIEMPO					

	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 min	FASE INICIAL	• Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que se trabajan durante la secion .	dar a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propuesta
25 MIN.		deportistas	CALENTAMIENTO	1-circuito de actibacion muscular	saltos a mando de voz

30 MIN.	FASE CENTRAL	tecnica	EJERCIC	1-pases y controles 2-	
30 MIN.		tecnica individual	EJERCICI	1 circuito de ejercicios anteriores	1-conduccion lateralmente con la planta 2-cambio de
		conduccion	EJERCICI	1. mini sircuito de ,	1-conducir balon por medio de,
		integracion	JUE	1-actividad con bobas	1-el grupo 1 no devera de dera
30 MIN.	FASE FINAL	mejorami ento del	ESTIRAM	ejercicios de estiramientos	se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estirramiento
		charla	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORT E FORMATIVO

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
		FECH	15/08/	NIVE	FUNDAMENTCIO
OBJET	Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso			SESIO	7

TIEM	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15	FASE INICIAL	TEMATICA • Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos	llamado a lista y Explic acion verv al de los ejercic ios que se trabajan durante la secion .	a conocer la forma y estilo que se
25 MIN.		deportista	1-circuito de actibacion muscular	sentadillas
25 MIN.	FASE CENTRAL	tecnica	superficies de contacto	remates de boleacontrol con pecho y pateo
30 MIN.		tecnica	control de balon lanzado	lanzar balones asi el aire a una
		conduccion	1. mini sircuito de	1-conducir balon por medio de,
		integracion	carrera de encostalados	recorrer un circuito y llegar en el menor tiempo posible
30 MIN.	FASE FINAL	mejoramiento del rango de movimiento	ejercicios de estiramientos	se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estiramiento
		charla sobre la secion	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORT E FORMATIVO

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNI	PAIME	FECH	16/08/	NIVE	FUNDAMENTCIO
OBJET	Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso			SESION	8

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15	FASE INICIAL	TEMATICA • Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que se trabajan durante la secion .	dar a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propuesta
25 MIN.		deportistas	1-circuito de actibacion muscular	rtar balon con las manos y pies por medio de un sircuito asta llegar
25	FASE CENTRAL	tecnica individual	1-pases y controles 2-conduccion y jiros	a pierna para dar el pase y viseversa 2-conduccion con la planta par
30 MIN.		tecnica individual	1 remates	direccionar balon a red o a un punto fijo
		conduccion	conducir balon bajo precion	en grupos de a tgres intentaremos arebatar el balon por etapas al ri
		integracion	1-actividad con bobas	a de dera romper el globo y el grupo dos devera de buscar la socion
30 MIN.	FASE FINAL	mejoramiento del rango de movim	ejercicios de estiramientos	se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estiramiento
		charla sobre la secion	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORT E FORMATIVO

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	AUTODOMINIO	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
		FECH	17/08/	NIVE	FUNDAMENTCIO
OBJET	Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso			SESIO	9

TIEM	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15	FASE INICIAL	• Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos	SENSIBILIZ ACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que se trabajan durante la secio n .	a conocer la forma y estilo que se
25 MIN.		deportista	CALENTA	1-circuito de actibacion muscular	rtar balon con las manos y pies por
25 MIN.	FASE CENTRAL	tecnica	EJERCIC	1-pases y controles 2-conduccion y jiros	a pierna para dar el pase y viseversa
30 MIN.		tecnica individual	EJERCICI	1 circuito de ejercicios anteriores	1-conduccion lateralmente
		conduccion	EJERCICI	1. mini sircuito de	1-conducir balon por medio de,
		integracion	JUE	1-actividad con bobas	a de dera romper el globo y el grupo
30 MIN.	FASE FINA		ESTIRAM	ejercicios de estiramientos	se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estiramiento
		charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

mejoramiento del rango de movim

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORT E FORMATIVO

DEPO	futbol de	VAL	HONESTID	FORM	HAROLD DANIEL
MUNI	PAIME	FECH	22/08/	NIVE	FUNDAMENTCIO
OBJET	Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso			SESIO	10

TIEM	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15	FASE INICIAL	• Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos	SENSIBILIZ ACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que se trabajan durante la secio n .	a conocer la forma y estilo que se
10 min		deportista	CALENTA	1-circuito de actibacion muscular	rtar balon con las manos y pies por
25 MIN.		tecnica individual	EJERCIC	1-pases y controles 2-conduccion y jiros	a pierna para dar el pase y viseversa 2-conduccion con la planta par
25 MIN.	FASE CENTRAL	tecnica individual	EJERCICIO 2	1 circuito de ejercicios anteriores	1-conduccion lateralmente con la planta 2-cambio de
		conduccion	EJERCICIO 3	1. mini sircuito de conduccion con ambas piernas	1-conducir balon por medio de platillos sin tocar ninguno de ellos
		integracion	JUEGO	1-actividad con bobas	a de dera romper el globo y el grupo dos devera de buscar la socion
30 MIN.	FASE FINA		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramientos	se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estiramiento
		charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

mejoramiento del rango de movim

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORT E FORMATIVO

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	RECOMPENSA	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNICIPIO	PAIME CUNDINAMARCA	FECHA	23/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTCION 1
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso de formación			SESION	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15	FASE INICIAL	• Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que se trabajan durante la secion .	a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propu
MIN.		deportista individual	CALENTAMIENTO	1-pases y controles 2-conduccion y jiros	1-trasportar balon con las manos y pies por medio de un sircuito 1 control orientado asia arriba para dar el pase y viseversa 2-conduccion con la planta para conducircon el pie contrario
25	FASE CENTRAL	tecnica individual	EJERCICIO 2	1 circuito de ejercicios anteriores	1-conduccion lateralmente con la planta 2-cambio de
		integracion	JUEGO	1-. actividad con bobas	1-el grupo 1 no devera de dera romper el globo y el grupo dos
		conduccion	EJERCICIO 3	1. mini sircuito de conduccion con ambas piernas	devera de buscar la socion para romper el globo 1-conducir balon por medio de platillos sin tocar ninguno de ellos
30 MIN.		mejoramiento del rango de movimiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramientos	se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estiramiento
OBSERVACIO	FASE FINAL	charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORT E FORMATIVO

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNI	PAIME	FECH	24/08/	NIVE	FUNDAMENTCIO
OBJET	Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso			SESIO	12

TIEM	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15	FASE INICIAL	• Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que se trabajan durante la secion .	dar a conocer la forma y estilo que se trabajara
		deportista	CALENTA	1-circuito de actibacion muscular	trabajo sobre gradeerias
25	FASE CENTRAL	tecnica	EJERCIC	1-pases y controles 2-conduccion y jiros	conduccion de balon en pases
		tecnica	EJERCICI	1 auto pases	trabajo con pared indivicual, el
		conduccion	EJERCICI	1. mini sircuito de	1-conducir balon por medio de
		integracion	JUE	1-actividad con bobas	1-el grupo 1 no devera de dera
30 MIN.	FASE FINAL	mejorami ento del	ESTIRAM	ejercicios de estiramientos	se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de
		charla	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORT E FORMATIVO

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	DETERMINACION	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
		FECH	29/08/	NIVE	FUNDAMENTCIO
OBJET	Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso			SESIO	12

TIEM	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 10 min	FASE INICIAL	• Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que se trabajan durante la secion .	dar a conocer la forma y estilo que se trabajara
		deportista	CALENTA	1-circuito de actibacion muscular	trabajo sobre gradeerias
25	FASE CENTRAL	tecnica	EJERCIC	1-pases y controles 2-conduccion y jiros	conduccion de balon en pases
		tecnica	EJERCICIO 2	1 auto pases	trabajo con pared indivicual, el participanyte paterar un balon
		conduccion	EJERCICIO 3	1. mini sircuito de conduccion con ambas piernas	1-conducir balon por medio de platillos sin tocar ninguno de ellos
		integracion	JUEGO	1-actividad con bobas	1-el grupo 1 no devera de dera romper el globo y el grupo dos
30 MIN.	FASE FINAL	mejoramiento del rango de movimiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramientos	se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estirramiento
		charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORT E FORMATIVO

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	CUMPLIMIENTO	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNICIPIO	PAIME CUNDINAMARCA	FECHA	30/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTCION 1
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso de formación			SESION	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 10 min	FASE INICIAL	• Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que se trabajan durante la secion .	dar a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propuesta
		deportista individual	CALENTAMIENTO	1-circuito de actibacion muscular	conduccion de balon en pases con compañero
25	FASE CENTRAL	tecnica individual	EJERCICIO 2	1 auto pases	trabajo con pared indivicual, el participanyte paterar un balon
		conduccion	EJERCICIO 3	1. mini sircuito de conduccion con ambas piernas	1-conducir balon por medio de platillos sin tocar ninguno de ellos
		integracion	JUEGO	1-actividad con bobas	1-el grupo 1 no devera de dera romper el globo y el grupo dos
30 MIN.	FASE FINAL	mejoramiento del rango de movimiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramientos	se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estirramiento
		charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORT E FORMATIVO

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	AUTODOMINIO	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNICIPIO	PAIME CUNDINAMARCA	FECHA	31/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTCION 1

OBJET	Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso	SESIO	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 min	FASE INICIAL	• Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que se trabajan durante la secion .	dar a conocer la forma y estilo que se trabajara
25	FASE CENTRAL	deportista	CALENTA	1-circuito de actibacion muscular	trabajo sobre gradeerias
		tecnica	EJERCIC	1-pases y controles 2-conduccion y jiros	conduccion de balon en pases
		tecnica	EJERCICI	1 auto pases	trabajo con pared individual el
		conduccion	EJERCICI	1. mini circuito de	1-conducir balon por medio de
30 MIN.	FASE FINAL	integracion mejoramiento del rango de movimiento	JUEGO ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	1-actividad con bobas ejercicios de estiramientos	1-el grupo 1 no devera de dera romper el globo y el grupo dos se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estirramiento
		charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNICIPIO	PAIME CUNDINAMARCA	FECHA	1/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTCION 2
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso de formación			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA • **Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos**	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que se trabajan durante la secion .	dar a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propuesta
25 MIN.		deportistas	CALENTAMIENTO	se armaran grupos de tres con un balon a toques en un area determinada sin control	coordinación y agilidad
25 MIN.	FASE CENTRAL	pases	EJERCICIO 1	trabajo en parejas con ayuda de conos y platillos	1-paces a corta distancia 2-paces a larga distacia 3-paces esqubando conos
30 MIN.		circuito de control de valon	EJERCICIO 2	transportar balon por cicuito de conos y platillos	1-pasar pormedio de bosque de conos sin tocar ninguno ysin perder eldominio del valon. 2- pasar por medios de circuito de conos y platillos sin perder el manejo del
		atrapar el balon	EJERCICIO 3	paces con la mano de cono a cono	1 - paces con la mano a corta distancia 2-paces con la manoa larga distancia
		coordinación	JUEGO	la lleva	partido con la mano
30 MIN.	FASE FINAL	mejoramiento del rango de movimiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramientos	se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estirramiento
		charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHO
MUNICIPIO	Paime cundinamarca	FECHA	2/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTCION 2
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso de formación			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA • **Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos**	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que se trabajan durante la secion .	dar a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propuesta
25 MIN.		deportistas	CALENTAMIENTO	1-recorrido con balon plata derecha planta izquierda con presion alta y baja en marca	velocidad ,cordinacion y resistencia
25 MIN.	FASE CENTRAL	velocidad y resistencia	EJERCICIO 1	1,circuito de platillo con dominio de balon en arrastre a espalda yu fintas	1-velocidad y coordinacion en brasos y piernas 2-velocidad maxima.
		resistencia	EJERCICIO 2	marcas a velocidad de reaccion	1 ejercicio en conos de series de 10 2-ejercicio con dos conos donde se trabajara lateralmente 3- tres conos y brincar asia adelante y hacia atrás
30 MIN.		toque de balon y resistencia	EJERCICIO 3	1-pase por medio de conos 2-traslado de balon a maxima velocidad	1-por parejas lateralmente pasaran el balon de primera intecion sin tocar los conos 2-trasaldar balon por sircuito de conos
		coordinación	JUEGO	ponchados	partido a primera intencion
30 MIN.	FASE FINAL	mejoramiento del rango de movimiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramientos	se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estirramiento
		charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	JUSTICIA	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNICIPIO	PAIME CUNDINAMARCA	FECHA	3/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTCION 2
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso de formación			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	**TEMATICA** **• Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos**	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que se trabajan durante la secion .	dar a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propuesta
25 MIN.		deportistas	CALENTAMIENTO	juego de tres lineas a velocidad de reaccion y voz de mando	coordinación y agilidad
25 MIN.	FASE CENTRAL	pases	EJERCICIO 1	en un circuito el niño realizara u n recorrido sobre un circuito a m odo competencia para lofrar llegar en el menor tiempo posible utilizando alternamnete la planta de los pies	1-paces a corta distancia 2-paces a larga distacia 3-paces esquibando conos
30 MIN.		circuito de control de valon	EJERCICIO 2	transportar balon por cicuito de conos y platillos	transportar el balon con un compañero de modo que este realice paredes sobre circuitos
		atrapar el balon	EJERCICIO 3	paces con la mano de cono a cono	1 - paces con la mano a corta distancia 2-paces con la manoa larga distancia
		coordinación	JUEGO	juego en espacio reducido	partido real
30 MIN.	FASE FINAL	mejoramiento del rango de movimiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramientos	se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estirramiento
		charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	PERSEVERANCIA	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNICIPIO	PAIME CUNDINAMARCA	FECHA	8/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTCION 2
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso de formación			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN	FASE INICIAL	**TEMATICA** **• Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos**	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que se trabajan durante la secion .	dar a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propuesta
25 MIN.		deportistas	CALENTAMIENTO	1-manejo de balon por lacacha 2- ataque con el balon 3 - defender el balon con su cuerpo.	velocidad ,cortdinacion y resistencia
25 MIN.	FASE CENTRAL	resistencia	EJERCICIO 1	1,circuito de platillos 2-skippin y velocidad por medio de platillos 3- salto y velocidad en conis	coordinación dinamica
30 MIN.		coordinación	EJERCICIO 2	1ejercicio de conos resistencia 2-ejercicio con platillos resistencia y lateralidad 3- ejercicio con conos fuerza maxima y resistencia.	periodo de prubaas fisicas hechas por el formador
		pase a primera intencio	EJERCICIO 3	1-pase por medio de conos 2-traslado de balon a maxima velocidad	1-por parejas lateralmente pasaran el balon de primera intecion sin tocar los conos 2-trasaldar balon por sircuito de
		integracion	JUEGO	partido de banquitas	trabajpos de control y pase
30 MIN.	FASE FINAL	mejoramiento del rango de movimiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramientos	se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estirramiento
		charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	AUTODICIPLINA	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNICIPIO	PAIME CUNDINAMARCA	FECHA	9/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTCION 2
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso de formación			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10MIN	FASE INICIAL	TEMATICA • **Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos**	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que se trabajan durante la secion.	dar a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propuesta
25 MIN.		deportistas	CALENTAMIENTO	1-activacion muscular	planchas a cronometro
25 MIN.	FASE CENTRAL	tecnica individual	EJERCICIO 1	1 contraataques	en modo ataque se recuperera el balon y se contra atacara a tres toques
30 MIN.		mejoramiento técnica individual del rango de movimiento	ESTIRAMIENTO Y R-FLEX-N EJERCICIO 2	ejercicios grupales tren inferior 1marcajes sobre zonas	se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estir-miento marca en los tiros de esquina
30 MIN.		conduccion	EJERCICIO 3	1. mini sircuito de conduccion con ambas piernas	1-conducir balon por medio de platillos sin tocar ninguno de ellos
		integracion	JUEGO	tiros penales	definicion
OBSERVACIONES:					
	FASE FINAL	charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	RECONOCIMIENTO	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNICIPIO	PAIME CUNDINAMARCA	FECHA	10/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTCION 2
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso de formación			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 min		TEMATICA • **Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos**	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que se trabajan durante la secion .	dar a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propuesta
25 MIN.					
15 30 MIN.	FASE INICIAL	tecnica individual		1-pases y controles 2-conduccion	pases entre lineas control y definicion en parejas
30 MIN.		tecnica individual deportistas	CALENTAMIENTO	1 circuito de ejercicios anteriores 1-circuito de actibacion muscular	1-conduccion lateralmente con la planta 2-cambio de direcciones a rais de pase de un compañero saltos a mando de voz
	FASE	conduccion	EJERCICIO 1	1. mini sircuito de conduccion con ambas piernas	1-conducir balon por medio de platillos sin tocar ninguno de ellos
		integracion	EJERCICIO 2 ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	1-actividad con bobas	1-el grupo 1 no devera de dera romper el globo y el grupo dos devera de buscar la socion para romper el globo
30 MIN.	FASE FINAL	mejoramiento del rango de mo	EJERCICIO 3	ejercicios de estiramientos	
		charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional
OBSERVACIONES:			JUEGO		se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estirramiento

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNICIPIO	PAIME CUNDINAMARCA	FECHA	15/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTCION 2
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso de formación			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 min		TEMATICA • **Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos**	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que se trabajan durante la secion .	dar a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propuesta

15

ASE INICIAL

25 MIN.	F	deportistas	CALENTAMIENTO	1-circuito de actibacion muscular	sentadillas
25 MIN.	FASE CENTRAL	tecnica individual	EJERCICIO 1	superficies de contacto	remates de boleacontrol con pecho y pateo
30 MIN.		tecnica individual	EJERCICIO 2	control de balon lanzado de diferentes partes asia el aire	lanzar balones asi el aire a una altura determinada y correr a conttrolar la mayor cantidad de balones
		conduccion	EJERCICIO 3	1. mini sircuito de conduccion con ambas piernas	1-conducir balon por medio de platillos sin tocar ninguno de ello
		integracion	JUEGO	carrera de encostalados	recorrer un circuito y llegar en el menor tiempo posible
30 M N.	FASE FINAL	mejoramiento del rango de mo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramientos	se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estirramiento
		charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNICIPIO	PAIME CUNDINAMARCA	FECHA	16/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTCION 2
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso de formación			SESION	8

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 min	FASE INICIAL	**TEMATICA** • **Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos**	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que se trabajan durante la secion .	dar a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propuesta
25 MIN.		deportistas	CALENTAMIENTO	1-circuito de actibacion muscular	ar balon con las manos y pies por medio de un sircuito asta llega
25	FASE CENTRAL	tecnica individual	EJERCICIO 1	1-pases y controles 2-conduccion y	pierna para dar el pase y viseversa 2-conduccion con la planta p
30 MIN.		tecnica individual	EJERCICIO 2	1 remates	dirreccionar balon a red o a un punto fijo
		conduccion	EJERCICIO 3	conducir balon bajo presion	grupos de a tgres intentaremos arebatar el balon por etapas al r
		integracion	JUEGO	1-actividad con bobas	de dera romper el globo y el grupo dos devera de buscar la socio
30 M N.	FASE FINAL	mejoramiento del rango de mo	ESTIRAMIENTO Y	ejercicios de estiramientos	se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estirramiento
		charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	AUTODOMINIO	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNICIPIO	PAIME CUNDINAMARCA	FECHA	17/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTCION 2
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso de formación			SESION	9

TIEMPO	FASE	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)

10 min	FASE INICIAL	**TEMATICA** **• Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos**	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que se trabajan durante la secion .	conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion prop
25 MIN.		deportistas	CALENTAMIENTO	1-circuito de actibacion muscular	ar balon con las manos y pies por medio de un sircuito asta llega
25 MIN.	FASE CENTRAL	tecnica individual	EJERCICIO 1	1-pases y controles 2-conduccion y	pierna para dar el pase y viseversa 2-conduccion con la planta p
30 MIN.		tecnica individual	EJERCICIO 2	1 circuito de ejercicios anteriores	1-conduccion lateralmente con la planta 2-cambio de direcciones a rais de pase de un compañero
		conduccion	EJERCICIO 3	1. mini sircuito de conduccion con ambas piernas	1-conducir balon por medio de platillos sin tocar ninguno de ello
		integracion	JUEGO	1-actividad con bobas	de dera romper el globo y el grupo dos devera de buscar la socio
30 MIN.	FASE FINAL	mejoramiento del rango de mo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramientos	se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estirramiento
		charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	HONESTIDAD	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNICIPIO	PAIME CUNDINAMARCA	FECHA	22/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTCION 2
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso de formación			SESION	10

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 min	FASE INICIAL	**TEMATICA** **• Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos**	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que se trabajan durante la secion .	conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion prop
25 MIN.		deportistas	CALENTAMIENTO	1-circuito de actibacion muscular	ar balon con las manos y pies por medio de un sircuito asta llega
25 MIN.	FASE CENTRAL	tecnica individual	EJERCICIO 1	1-pases y controles 2-conduccion y	pierna para dar el pase y viseversa 2-conduccion con la planta p
		tecnica individual	EJERCICIO 2	1 circuito de ejercicios anteriores	1-conduccion lateralmente con la planta 2-cambio de direcciones a rais de pase de un compañero
		conduccion	EJERCICIO 3	1. mini sircuito de conduccion con ambas piernas	1-conducir balon por medio de platillos sin tocar ninguno de ello
		integracion	JUEGO	1-actividad con bobas	de dera romper el globo y el grupo dos devera de buscar la socio
30 MIN.	FASE FINAL	mejoramiento del rango de mo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramientos	se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estirramiento
		charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	RECOMPENSA	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNICIPIO	PAIME CUNDINAMARCA	FECHA	23/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso de formación			SESION	11

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	**TEMATICA** **• Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos**	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que se trabajan durante la secion .	dar a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propuesta
25 MIN.		deportistas tecnica individual	CALENTAMIENTO EJERCICIO 1	1-circuito de actibacion muscular 1-pases y controles 2-conduccion y jiros	1-trasportar balon con las manos y pies por medio de un 1 control orientandose i... otra pierna para dar el pase y viseversa 2-conduccion con la planta para conducircon el pie
25	FASE CENTRAL	tecnica individual	EJERCICIO 2	1 circuito de ejercicios anteriores	1-conduccion lateralmente con la planta 2-cambio de direcciones a rais de pase de un compañero
		conduccion	EJERCICIO 3	1. mini sircuito de conduccion con ambas piernas	1-conducir balon por medio de platillos sin tocar ninguno de ellos

		integracion	JUEGO	1-actividad con bobas	1-el grupo 1 no devera de dera romper el globo y el grupo dos devera de buscar la socion para romper el globo
30 M N.	FASE FINAL	mejoramiento del rango de movimiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramientos	se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estirramiento
		charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	TRABAJO E EQUIPO	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNICIPIO	PAIME CUNDINAMARCA	FECHA	24/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTCION 2
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso de formación			SESION	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	• Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que se trabajan durante la secion	dar a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propuesta
25		deportistas	CALENTAMIENTO	1-circuito de actibacion muscular	trabajo sobre gradeerias
	FASE CENTRAL	tecnica individual	EJERCICIO 1	1-pases y controles 2-conduccion y	conduccion de balon en pases con compañero
		tecnica individual	EJERCICIO 2	1 auto pases	trabajo con pared indivicual, el participanyte paterar un balon a la graderia y seguira a modo pase el mismo con
		conduccion	EJERCICIO 3	1. mini sircuito de conduccion con ambas piernas	1-conducir balon por medio de platillos sin tocar ninguno de ello
		integracion	JUEGO	1-actividad con bobas	de dera romper el globo y el grupo dos devera de buscar la socio
30 M N.	FASE FINAL	mejoramiento del rango de mo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramientos	se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estirramiento
		charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	DETERMINACION	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNICIPIO	PAIME CUNDINAMARCA	FECHA	29/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTCION 2
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso de formación			SESION	13

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 min	FASE INICIAL	• Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que se trabajan durante la secion .	dar a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propuesta
25 MIN.		deportistas	CALENTAMIENTO	1-manejo de balon por la cancha 2-ataque con el balon 3-defenderel balon con su cuerpo	coordinacion,resistencia y velocidad
25	FASE CENTRAL	tecnica individual	EJERCICIO 1	1-pases y controles 2-conduccion y jiros	conduccion de balon en pases con compañero
		tecnica individual	EJERCICIO 2	1 auto pases	trabajo con pared indivicual, el participanyte paterar un balon a la graderia y seguira a modo pase el mismo con la pared
		conduccion	EJERCICIO 3	1. mini sircuito de conduccion con ambas piernas	1-conducir balon por medio de platillos sin tocar ninguno de ello
		integracion	JUEGO	1-actividad con bobas	1-el grupo 1 no devera de dera romper el globo y el grupo dos devera de buscar la socion para romper el globo
30 MIN.	FASE FINAL	mejoramiento del rango de movimiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramientos	se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estirramiento
		charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	AUTODICIPLINA	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNICIPIO	PAIME CUNDINAMARCA	FECHA	30/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTCION 2
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso de formación			SESION	14

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 min	FASE INICIAL	• **Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos**	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que se trabajan durante la secion .	dar a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propuesta
		deportistas	CALENTAMIENTO	1-circuito de actibacion muscular	trabajo sobre gradeerias
25	FASE CENTRAL	tecnica individual	EJERCICIO 1	1-pases y controles 2-conduccion y jiros	conduccion de balon en pases con compañero
		tecnica individual	EJERCICIO 2	1 auto pases	trabajo con pared indivicual, el participanyte paterar un balon a la graderia y seguira a modo pase el mismo con la pared
		conduccion	EJERCICIO 3	1. mini sircuito de conduccion con ambas piernas	1-conducir balon por medio de platillos sin tocar ninguno de ellos
		integracion	JUEGO	1-actividad con bobas	1-el grupo 1 no devera de dera romper el globo y el grupo dos devera de buscar la socion para romper el globo
30 MIN.	FASE FINAL	mejoramiento del rango de movimiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramientos	se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estirramiento
		charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	HONESTIDAD	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNICIPIO	PAIME CUNDINAMARCA	FECHA	31/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTCION 2
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso de formación			SESION	14

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 min	FASE INICIAL	• **Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos**	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que se trabajan durante la secion .	dar a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propuesta
		deportistas	CALENTAMIENTO	1-circuito de actibacion muscular	trabajo sobre gradeerias
25	FASE CENTRAL	tecnica individual	EJERCICIO 1	1-pases y controles 2-conduccion y jiros	conduccion de balon en pases con compañero
		tecnica individual	EJERCICIO 2	1 auto pases	trabajo con pared indivicual, el participanyte paterar un balon a la graderia y seguira a modo pase el mismo con
		conduccion	EJERCICIO 3	1. mini sircuito de conduccion con ambas piernas	1-conducir balon por medio de platillos sin tocar ninguno de
		integracion	JUEGO	1-actividad con bobas	1-el grupo 1 no devera de dera romper el globo y el grupo dos
30 MIN.	FASE FINAL	mejoramiento del rango de movimiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramientos	se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estirramiento
		charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORT E FORMATIVO

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	DETERMINACION	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNI	PAIME CUNDINAMARCA	FECH	5/09/	NIVE	INICIACION
OBJET	Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el			SESIO	1

TIEM	FASE		TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL		• Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que	dar a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propuesta
25 MIN.			deportistas	CALENTAMIENTO	1-manejo de balon por la cancha 2- ataque con el balon 3 - defender el balon con su cuerpo.	velocidad ,cortdinacion y
25 MIN.	FASE CENTRAL		pases	EJERCI	1-trabajo en parejas 2-	1-toques de campo a campo con balon 2-
30 MIN.			coordin	EJERCICI	1-coordinacion de brasos	1- coordinación de pase de balon por
			atrapar	EJERCICI	paces con la mano de	1 - paces con la mano a corta distancia 2-
			coordina	JUEGO	mini partdo 5 vs 5	partido con la mano
30 MIN.	FASE FINAL		mejora miento	ESTIRAM IENTO	ejercicios de estiramientos	se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estirramiento
			charla	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORT E FORMATIVO

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	HONESTIDAD	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNI	PAIME CUNDINAMARCA	FECH	6/09/	NIVE	INICIACION
OBJET	Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el			SESIO	2

TIEM	FASE		TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL		• Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que	dar a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propuesta
25 MIN.			deportis	CALENTAMIENTO	se harmaran parejas donde se jugara manitas calientes y el que se deje pegar en las manos devera correr a su maxima velocidad asta la lina contraria sin dejarse alcanzar. Donde trabajaremos velocidad y reaccion	coordinación y agilidad
25 MIN.	FASE CENTRAL		velocidad y resistencia	EJERCICIO 1	1,circuito de velosidad frontal 2- vertical 3- de espaldas	1-circuito de platillos trabajando skippin y zigzag por medio de cos y platillos
30 MIN.			velosidas	EJERCICIO 2	1-trabajo en parejas 2- trabajo individual	1-paces a corta distancia 2-paces a larga distacia
			toque de balon y resistencia	EJERCICIO 3	e por medio de conos 2-trasladar balon a maxima vel	1-por parejas lateralmente pasaran el balon de primera intecion sin tocar los conos 2-trasaldar balon por sircuito de conos
			defensa	JUEGO	defendiendo las bombas	1-se formaran dos grpos el grupo a debera defender sinco bombas mientras el grupo b tratara de romperlas y luego asi sucesivamente
30 MIN.	FASE FINAL		mejoramiento del rango de movimiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramientos	se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estirramiento
			charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORT E FORMATIVO

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNICIPIO	PAIME CUNDINAMARCA	FECHA	7/09/2023	NIVEL	INCIACION
OBJETIVO:	Estimular el desarrollo motriz de los estudiantes a través del Futbol de salón			SESION	3

TIEMPO	FASE		TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL		• Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que se trabajan durante la secion .	dar a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propuesta
25 MIN.			deportistas	CALENTAMIENTO	se realizara el juego de cojidas dentro de la cancha donde el ultimo sera el ganador y el resto dentra que darle vuelta a [illegible]	coordinación y agilidad
			manejo de balon	EJERCICIO 1	trasportando un balon con [illegible] enzig zag por medio de conos 3-trasportar balon en maxima velocidad	1-circuito de conos y platillos para mejorar la trasporte del balon
25 MIN.	FASE CENTRAL		paces	EJERCICIO 2	1- pacaes a corta y larga distancia	1.paces por medio de conos 2-pace por encima de conos
30 MIN.			coordinación	JUEGO	mini partdo 3 vs 3	partido de bangitas
			atrapar el balon	EJERCICIO 3	paces con la mano y pie de cono a cono	1 - paces con la mano a corta distancia 2-paces con el pie larga distancia
			mejoramiento del rango de movimiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramientos	se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estirramiento
30 MIN.	FASE FINAL		charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

OBSERVACIO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORT E FORMATIVO

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNICIPIO	PAIME CUNDINAMARCA	FECHA	12/09/2023	NIVEL	iniciacion
OBJETIVO:	Estimular el desarrollo motriz de los estudiantes a través del Futbol de salón			SESION	4

TIEMPO	FASE		TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)

10 MIN.	FASE INICIAL	• Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que se trabajan durante la secion .	dar a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propuesta
25 MIN.		deportis	CALENTAMIENTO	1-manejo de balon por lacacha 2- ataque con el balon 3 - defender el balon con su cuerpo.	velocidad ,cordinacion y
25 MIN.	FASE CENTRAL	resisten	EJERCI	1,circuito de platillos 2-skippin y velocidad por medio de platillos 3- salto y velocidad en conis	1-velocidad y coordinacion en brasos y
		coordin	EJERCICI	1ejercic io de aros resistencia 2-ejercicio con platillos resistencia y lateralidad 3- ejercic io con aros fuerza maximay resistencia.	1 ejercicio en aros de series de 10 2- ejercicio con dos aros donde se
30 MIN.		pase a	EJERCICI	e por medio de conos 2-	1-por parejas lateralmente pasaran el
		integraci	JUEGO	partido de banquitas	partido a paces de priera
30 MIN.	FASE FINAL	mejora miento	ESTIRAM	ejercicios de estiramientos	se forma un circulo y se trabaja
		charla	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORT E FORMATIVO

DEPORTE	futbol de salon				
MUNICIPIO	PAIME CUNDINAMARCA	VALOR	JUSTICIA	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
		FECHA	13/09/2023	NIVEL	iniciacion
OBJETIVO:	Estimular el desarrollo motriz de los estudiantes a través del			SESION	5

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA • Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que se trabajan durante la secion .	dar a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propuesta
25 MIN.		deportis	CALENTAMIENTO	1-circuito de actibacion muscular	1-trasportar balon con las manos y pies
25MIN.	FASE CENTRAL	coordin	EJERCI	1-conduccion y jiros 2.	1 conduccion con la planta para conducir
30 MIN.		coordin	EJERCICI O 2	1-conduccion y paces	1-conduccion lateralmente con la planta 2-cambio de direcciones a
		tecnica	EJERCICI	1. conduccion con	1-circuito de bosque de
30 MIN.	FASE FINAL	definicion mejoramiento del rango de movimiento	EJERCICIO 4 ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	1-1-control y definiciom ejercicios de estiramientos	1-circuito de pace ,control y definicion contra portero se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estirramiento
		charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

OBSERVACIONES:

		FECHA	14/09/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso de formación			SESION	6

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
DEPORTE			VALOR	PERSEVERANCIA	FORMADOR HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNICIPIO	PAIME CUNDINAMARCA				
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA • Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que se trabajan durante la secion .	dar a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propuesta
25 MIN.		deportistas	CALENTAMIENTO	1-circuito de actibacion muscular	1-trasportar balon con los pies por medio de un sircuito asta llegar a la meta
25 MIN.	FASE CENTRAL	meno del balon	EJERCICIO 1	1-coonducion conparte externa en linea recta 2- coonduccion dando giro a platillos 3 coonduccion saltando conos	1circuito de platillos y conos
30 MIN.		tecnica individual	EJERCICIO 2	1-coonduccion en zigzag manejando parte interno y externo del pie	1-coonduccion por medio de platillos con borde interno y externo del pie
		integra l conduccion	EJERCICIO 3	1-coonduccion y pace 1-actividad con tapas	1-se forman grupos donde trabaran coonduccion con el balon y paces a 1-formar figuras y letras utilizando los pies
30 MIN.	FASE FINAL	mejoramiento del rango de movimiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramientos	se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estirramiento
OBSERVACIO		charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORT E FORMATIVO

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	AUTODISCIPLINA	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNICIPIO	PAIME CUNDINAMARCA				

Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso de formación

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
		TEMATICA • Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que se trabajan durante la secion .	dar a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propuesta
OBJETIVO:				FECHA 14/09/2023	NIVEL INICIACION
					SESION 7
10 MIN.	FASE INICIAL	meno del balon	EJERCICIO 1	1-coonducion conparte externa en linea recta 2-coonduccion dando giro a platillos 3 coonduccion saltando conos	1circuito de platillos y conos
25 MIN.		deportistas	CALENTAMIENTO	1-circuito de actibacion muscular	1-trasportar balon en zigzag asta llegar a la meta
25 MIN.	FASE CENTRAL	tecnica individual	EJERCICIO 2	1-coonduccion en zigzag manejando parte interno y externo del pie	1-coonduccion por medio de platillos con borde interno y externo del pie
		integracion	JUEGO	1-actividad con aros	1-mantener el aro en la cintura
		conduccion	EJERCICIO 3	1-coonduccion y pace	1-se trabajara coonduccion con el balo y paces a corta y larga distancia

	FASE FINAL	mejora miento	ESTIRAM	ejercicios de estiramientos	se forma un circulo y se trabaja
30 MIN.		charla	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORT E FORMATIVO

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	RECONOCIMIENTO	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNI	PAIME CUNDINAMARCA	FECH	20/09/	NIVE	INICIACION
OBJET	Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el			SESIO	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA • Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que	dar a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propuesta
25 MIN.		deportis tas	CALENTAMIENTO	1-circuito de actibacion muscular	subir y bajar escaleras
	FASE CENTRAL	meno del balon	EJERCI	1-coonduccion conparte externa en zigzag recta 2- coonduccion dando giro a platillos 3 coonduccion saltando discos	1circuito de platillos y conos
25 MIN.		tecni	EJERCICI	1-coonduccion en linea recta manejando parte interno y externo del pie	1-coonduccion por medio de linea
30 MIN.		conducci	EJERCICI	1-conduccion y pace	1-se trabajaran en grupos de 2 donde
		integraci	JUEGO	1-actividad con tapas	1-formar figuras con tapas
30 MIN.	FASE FINAL	mejora miento charla sobre la secion	ESTIRAM RETO PROXIMA SESION	ejercicios de estiramientos se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra	se forma un circulo y se trabaja charla motivacional

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORT E FORMATIVO

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNI	PAIME CUNDINAMARCA	FECH	21/09/	NIVE	iniciacion
OBJET	Estimular el desarrollo motriz de los estudiantes a través del			SESIO	9

TIEM	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA • Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que se trabajan durante la secion .	dar a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propuesta
25 MIN.		deportistas	CALENTAMIENTO	1-circuito de actibacion muscular	talones sin impacto y repetimos
25 MIN.		coordinacion	EJERCICIO 1	1-pases y control 2-conduccion y jiros 3-reaccion	1 control orientado asia la otra pierna derecha e izquierda para dar el pase y viseversa 2-conduccion con el enpeine para conducircon el pie contrario 3-trabajo orizontal
	FASE CENTRAL	coordinacion	EJERCICIO 2	1-conduccion y paces	1-conduccion lateralmente con la planta 2-cambio de direcciones a
30 MIN.		definicion	EJERCICIO 4	1-1-control y definicion	1-circuito de pace ,control y definicion contra portero
		mejoramiento del rango de movimiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	1. conduccion con ambas piernas ejercicios de estiramientos	1-circuito de bosque de platillos se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estiramiento
30 MIN.	FASE FINAL	charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

OBSERVACIO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORT E FORMATIVO

DEPORTE	futbol de salon	FECHA	26/09/2023	NIVEL	Iniciacion
MUNICIPIO	PAIME CUNDINAMARCA	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
OBJETIVO:	Estimular el desarrollo motriz de los estudiantes a través del Futbol de salón			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA • Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que se trabajan durante la secion ,	dar a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propuesta
25 MIN.		deportistas	CALENTAMIENTO	1-circuito de actibacion muscular	1 un jugador pasa el balon a su compañero
25 MIN.	FASE CENTRAL	coordinacion	EJERCICIO 1	1-pases y control 2-conduccion y jiros 3-reaccion	1 control orientado y conduce alrededor del cono mientras que el otro rodea el cono sin balon 2-conduccion con la planta para conducircon el pie contrario 3-trabajo orizontal
		coordinacion	EJERCICIO 2	1- conduccion y paces	1-conduccion lateralmente con la planta 2-cambio de direcciones a rais de pase de un compañero
30 MIN.		definicion	EJERCICIO 4	1-1-control y definicion	1-circuito de pace ,control y definicion contra portero
		mejoramiento del rango de movimiento	EJERCICIO 3 ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	1. conduccion con ambas piernas ejercicios de estiramientos	1-circuito de bosque de platillos se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estiramiento
30 MIN.	FASE FINAL	charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORT E FORMATIVO

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	AUTODOMINIO	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNI	PAIME CUNDINAMARCA	FECH	27/09/	NIVE	iniciacion
OBJET	Estimular el desarrollo motriz de los estudiantes a través del			SESIO	11
TIEM					

	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	• Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que	dar a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propuesta
25 MIN.		deportis	CALENTAMIENTO	1-circuito de actibacion muscular	realizar sentadillas
25 MIN.	FASE CENTRAL	coordin	EJERCI	1-pases y control 2-	1 control orientado asia la otra pierna derecha e izquierda para dar el pase y
30 MIN		coordin	EJERCICI	1-conduccion y paces	1-conduccion lateralmente con el
		tecnica	EJERCICI	1. conduccion con	1-circuito de bosque de
30 MIN.	FASE FINAL	definicion mejoramiento del rango de movimiento	EJERCICIO 4 ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	1-1-control y definicion ejercicios de estiramientos	1-circuito de pace ;control y definicion contra portero se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estirramiento
		charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORT E FORMATIVO

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	RECOMPENSA	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNI	PAIME CUNDINAMARCA	FECH	28/09/	NIVE	iniciacion
OBJET	Estimular el desarrollo motriz de los estudiantes a través del			SESIO	12
TIEM					

	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	• Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que	dar a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propuesta
25 MIN.		deportistas	CALENTAMIENTO	1-circuito de actibacion muscular	plancha lateral con rodillas
		coordinacion	EJERCICIO 1	1-pases y control 2-conduccion y jiros 3- reaccion	1 control orientado asia la otra pierna derecha e izquierda para dar el pase y viseversa 2-conduccion con la planta para conducircon el pie contrario 3- trabajo orizontal
25 MIN.	FASE CENTRAL				
30 MIN		coordin	EJERCICI	1-conduccion y paces	1-conduccion lateralmente con la
		tecnica	EJERCICIO 3	1. conduccion con ambas piernas	1-circuito de bosque de platillos
		mejoramiento			
		definicion de movimiento	EJERCICIO 4 REFLEXION	1-1-control y definicion ejercicios de estiramientos	se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estirramiento
30 MIN.	FASE FINAL				
		charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

OBSERVACIO

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

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	DETERMINACION	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNICIPIO	PAIME CUNDINAMARCA	FECHA	5/09/2023	NIVEL	FUNDAMENTCION 1
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso de formación			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15	FASE INICIAL	• Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que	a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propu
25 MIN.		deportistas	CALENTAMIENTO	se armaran grupos de tres con un balon a toques en un	coordinación y agilidad
25 MIN.	FASE CENTRAL	pases	EJERCICIO 1	paces con la mano de cono a cono	1 - paces con la mano a corta distancia 2-paces con la manoa larga distancia
MIN.		circuito de control de valon	EJERCICIO 2	transportar balon por cicuito de conos y platillos	1-pasar pormedio de bosque de conos sin tocar ninguno ysin perder eldominio del valon. 2- pasar por medios de
		atrapar el balon	EJERCICIO 3	trabajo en parejas con ayuda de conos y platillos	1-paces a corta distancia 2-paces a larga distacia 3-paces esqubando conos
		coordinación	JUEGO	la lleva	partido con la mano
30 MIN.	FASE FINAL	mejoramiento del rango de movimiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramientos	se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estirramiento
		charla sobre la secion	RETO	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	RECOMPENSA	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHO
MUNICIPIO	Paime cundinamarca	FECHA	6/09/2023	NIVEL	FUNDAMENTCION 1
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso de formación			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
35	FASE INICIAL	• Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que se trabajan durante la secion .	dar a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propuesta
25 MIN.		deportistas	CALENTAMIENTO	1-recorrido con balon plata derecha planta izquierda con presion alta y baja en marca	velocidad ,cortdinacion y resistencia
25 MIN.	FASE CENTRAL	velocidad y resistencia	EJERCICIO 1	1,circuito de platillo con dominio de balon en arrastre a espalda yu fintas	1-velocidad y coordinacion en brasos y piernas 2-velocidad maxima.
		resistencia	EJERCICIO 2	marcas a velocidad de reaccion	1 ejercicio en conos de series de 10 2-ejercicio con dos conos donde se trabajara lateralmente 3- tres conos y brincar asia adelante y hacia atrás
30 MIN.		toque de balon y resistencia	EJERCICIO 3	1-pase por medio de conos 2-traslado de balon a maxima velocidad	asaran el balon de primera intecion sin tocar los conos 2-trasalda
		coordinación	JUEGO	ponchados	partido a primera intencion
30 MIN.	FASE FINAL	mejoramiento del rango de movimiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramientos	se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estirramiento
		charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	AUTODOMINIO	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNICIPIO	PAIME CUNDINAMARCA	FECHA	7/09/2023	NIVEL	FUNDAMENTCION 1
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso de formación			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)

15	FASE INICIAL	• Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que se trabajan durante la secion .	a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propu
25 MIN.		deportistas	CALENTAMIENTO	juego de tres lineas a velocidad de reaccion y voz de mando	coordinación y agilidad
25 MIN.	FASE CENTRAL	pases	EJERCICIO 1	en un circuito el niño realizara u n recorrido sobre un circuito a m odo competencia para	ces a corta distancia 2-paces a larga distacia 3-paces esqubando c
30 MIN.		circuito de control de valon	EJERCICIO 2	transportar balon por cicuito de conos y platillos	transportar el balon con un compañero de modo que este realice paredes sobre circuitos
		atrapar el balon	EJERCICIO 3	paces con la mano de cono a cono	1 - paces con la mano a corta distancia 2-paces con la manoa larga distancia
		coordinación	JUEGO	juego en espacio reducido	partido real
30 MIN.	FASE FINAL	mejoramiento del rango de movimiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramientos	se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estirramiento
		charla sobre la secion	RETO	se hablara de lo que se	charla motivacional

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNICIPIO	PAIME CUNDINAMARCA	FECHA	12/09/2023	NIVEL	FUNDAMENTCION 1
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso de formación			SESION	4

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
		TEMATICA		
15	FASE INICIAL	**• Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos**		
			SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que se trabajan durante la secion .	dar a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propuesta
25 MIN.		deportistas	CALENTAMIENTO	1-manejo de balon por lacacha 2- ataque con el balon 3 -defender el balon con su cuerpo.	velocidad ,cortdinacion y resistencia
25 MIN.	FASE CENTRAL	resistencia	EJERCICIO 1	1.circuito de platillos 2-skippin y velocidad por medio de platillos 3- salto y velocidad en conis	
30 MIN.		coordinación	EJERCICIO 2	1ejercic io de conos resistencia 2-ejercic io con platillos resistenc ia y lateralidad 3- ejerc icio con conos fuerza maxima y resistencia	periodo de prubaas fisicas hechas por el formador
		pasea primera intencio	EJERCICIO 3		1-por parejas lateralmente pasaran el balon de primera intecion sin tocar los conos 2-trasaldar balon por sircuito de
		integracion	JUEGO	partido de banquitas	trabajpos de control y pase
30 MIN.	FASE FINA	mejoramiento del rango de movi	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramientos	se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estirramiento
		charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	AUTODICIPLINA	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNICIPIO	PAIME CUNDINAMARCA	FECHA	13/09/2023	NIVEL	FUNDAMENTCION 1
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso de formación			SESION	5

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
		TEMATICA		
15	FASE INICIAL	**• Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos**		
			SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que se trabajan durante la secion .	dar a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propuesta
25 MIN.		deportistas tecnica individual	CALENTAMIENTO EJERCICIO 1	1-activacion muscular 1 contraataques	en modo ataque se recuperera el balon y se contra atacara a planchas a cronometro tres toques
25 MIN.	FASE CENTRAL	tecnica individual	EJERCICIO 2	1marcajes sobre zonas	marca en los tiros de esquina
30 MIN.		integracion	JUEGO	tiros penales	definicion
		conduccion	EJERCICIO 3	1. mini sircuito de conduccion con ambas piernas	1-conducir balon por medio de platillos sin tocar ninguno de ellos

30 MIN.	FASE FINAL	mejoramiento del rango de movimiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios grupales tren inferior	se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estirramiento
		charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	JUSTICIA	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNICIPIO	PAIME CUNDINAMARCA	FECHA	14/09/2023	NIVEL	FUNDAMENTCION 1
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso de formación			SESION	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 min 15	FASE INICIAL	• Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que se trabajan durante la secion .	dar a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propuesta
25 MIN.		deportistas	CALENTAMIENTO	1-circuito de actibacion muscular	saltos a mando de voz
30 MIN.	FASE CENTRAL	tecnica individual	EJERCICIO 1	1-pases y controles 2-conduccion	pases entre lineas control y definicion en parejas
30 MIN.		tecnica individual	EJERCICIO 2	1 circuito de ejercicios anteriores	1-conduccion lateralmente con la planta 2-cambio de direcciones a rais de pase de un compañero
		conduccion	EJERCICIO 3	1. mini sircuito de conduccion con ambas piernas	1-conducir balon por medio de platillos sin tocar ninguno de ello
30 M N.	FASE FINAL	integracion mejoramiento del rango de movimiento	JUEGO ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	1-actividad con bobas ejercicios de estiramientos	1-ergrupo 1 no devera de dera romper erglobo y ergrupo dos devera de buscar la socion para romper el globo se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estirramiento
		charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNICIPIO	PAIME CUNDINAMARCA	FECHA	19/09/2023	NIVEL	FUNDAMENTCION 1
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso de formación			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	• Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que	a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propu
25 MIN.		deportistas tecnica individual	CALENTAMIENTO EJERCICIO 1	1-circuito de actibacion muscular superficies de contacto	sentadillas remates de boleacontrol con pecho y pateo
25 MIN.	FASE CENTRAL				
30 MIN.		tecnica individual	EJERCICIO 2	control de balon lanzado de diferentes partes asia el aire	lanzar balones asi el aire a una altura determinada y correr a conttrolar la mayor cantidad de balones
		integracion conduccion	JUEGO EJERCICIO 3	carrera de encostalados 1. mini sircuito de conduccion con ambas piernas	recorrer un circuito y llegar en el menor tiempo posible 1-conducir balon por medio de platillos sin tocar ninguno de ello
30 MIN.	FASE FINAL	mejoramiento del rango de movimiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramientos	se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estirramiento
		charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

OBSERVACION

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNICIPIO	PAIME CUNDINAMARCA	FECHA	20/09/2023	NIVEL	FUNDAMENTCION 1
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso de formación			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15	FASE INICIAL	TEMATICA • Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explic acion verv al de los ejerc icios que se trabajan durante la secion .	dar a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propuesta
25 MIN.		deportistas	CALENTAMIENTO	1-circuito de actibacion muscular	ar balon con las manos y pies por medio de un sircuito asta llega
25	FASE CENTRAL	tecnica individual	EJERCICIO 1	1-pases y controles 2-conduccion y jiros	pierna para dar el pase y viseversa 2-conduccion con la planta p
30 MIN.		tecnica individual	EJERCICIO 2	1 remates	direccionar balon a red o a un punto fijo
		conduccion	EJERCICIO 3	conducir balon bajo precion	grupos de a tgres intentaremos arebatar el balon por etapas al
		integracion	JUEGO	1-actividad con bobas	de dera romper el globo y el grupo dos devera de buscar la soci
30 MIN.	FASE FINAL	mejoramiento del rango de movi	ESTIRAMIENTO Y	ejercicios de estiramientos	se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estirramiento
		charla sobre la secion	RETO	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	PERSEVERANCIA	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNICIPIO	PAIME CUNDINAMARCA	FECHA	21/09/2023	NIVEL	FUNDAMENTCION 1
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso de formación			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15	FASE INICIAL	TEMATICA • Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explic acion verv al de los ejerc icios que se trabajan durante la secion .	a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propu
25 MIN.		deportistas	CALENTAMIENTO	1-circuito de actibacion	ar balon con las manos y pies por medio de un sircuito asta llega
25 MIN.	FASE CENTRAL	tecnica individual	EJERCICIO 1	1-pases y controles 2-conduccion y jiros	pierna para dar el pase y viseversa 2-conduccion con la planta p
30 MIN.		tecnica individual	EJERCICIO 2	1 circuito de ejercicios anteriores	1-conduccion lateralmente con la planta 2-cambio de direcciones a rais de pase de un compañero
		conduccion	EJERCICIO 3	1. mini sircuito de conduccion con ambas piernas	1-conducir balon por medio de platillos sin tocar ninguno de ello
		integracion	JUEGO	1-actividad con bobas	de dera romper el globo y el grupo dos devera de buscar la socio
30 MIN.	FASE FINA	mejoramiento del rango de movi	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramientos	se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estirramiento
		charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	RECONOCIMIENTO	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNICIPIO	PAIME CUNDINAMARCA	FECHA	26/09/2023	NIVEL	FUNDAMENTCION 1
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso de formación			SESION	10

TIEMPO	FASE	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)

15	FASE INICIAL	TEMATICA • Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explic acion verv al de los ejerc icios que se trabajan durante la secion .	a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propu
10 min		deportistas	CALENTAMIENTO	1-circuito de actibacion	ar balon con las manos y pies por medio de un sircuito asta llega
25 MIN.	FASE CENTRAL	tecnica individual	EJERCICIO 1	1-pases y controles 2-conduccion y jiros	pierna para dar el pase y viseversa 2-conduccion con la planta p
25 MIN.		tecnica individual	EJERCICIO 2	1 circuito de ejercicios anteriores	1-conduccion lateralmente con la planta 2-cambio de
		conduccion	EJERCICIO 3	1. mini sircuito de conduccion con ambas piernas	1-conducir balon por medio de platillos sin tocar ninguno de ello
		integracion	JUEGO	1-actividad con bobas	de dera romper el globo y el grupo dos devera de buscar la socio
	FASE FINA	mejoramiento del rango de movi	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramientos	se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estirramiento
30 M N.		charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNICIPIO	PAIME CUNDINAMARCA	FECHA	27/09/2023	NIVEL	FUNDAMENTCION 1
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso de formación			SESION	11

TIEMPO	FASE	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15	TEMATICA • Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos		
	FASE INICIAL	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que	a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propu
MIN.		deportistas	CALENTAMIENTO	1-circuito de actibacion	1-trasportar balon con las manos y pies por medio de un sircuito asta llegar a la meta
25	FASE CENTRAL	tecnica individual	EJERCICIO 1	1-pases y controles 2-conduccion y jiros	1 control orientado asia la otra pierna para dar el pase y viseversa 2-conduccion con la planta para conducircon el pie contrario
		tecnica individual	EJERCICIO 2	1 circuito de ejercicios anteriores	1-conduccion lateralmente con la planta 2-cambio de
		conduccion	EJERCICIO 3	1. mini sircuito de conduccion con ambas piernas	1-conducir balon por medio de platillos sin tocar ninguno de ellos
		integracion	JUEGO	1-actividad con bobas	1-el grupo 1 no devera de dera romper el globo y el grupo dos devera de buscar la socion para romper el globo
30 M N.	FASE FINAL	mejoramiento del rango de movimiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramientos	se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estirramiento
		charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

OBSERVACION

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

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	HONESTIDAD	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNICIPIO	PAIME CUNDINAMARCA	FECHA	28/09/2023	NIVEL	
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso de formación			SESION	FUNDAMENTCION 1 11

TIEMPO	FASE	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15	TEMATICA • Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos		
	FASE INICIAL	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que se trabajan durante la secion .	a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propu
		tecnica individual	EJERCICIO 1	1-pases y controles 2-conduccion y jiros	1 control orientado asia la otra pierna para dar el pase y
25		deportistas	CALENTAMIENTO	1-circuito de actibacion muscular	1-trasportar balon con las manos y pies por medio de un
	FASE CENTRAL	tecnica individual	EJERCICIO 2	1 circuito de ejercicios anteriores	1-conduccion lateralmente con la planta 2-cambio de direcciones a rais de pase de un compañero
		conduccion	EJERCICIO 3	1. mini sircuito de conduccion con ambas	1-conducir balon por medio de platillos sin tocar ninguno de
		mejoramiento del rango de movimiento integracion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION JUEGO	ejercicios de estiramientos 1actividad con bobas	se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estirramiento 1-el grupo 1 no devera de dera romper el globo y el grupo dos devera de buscar la socion para romper el globo
30 MIN.	FASE FINAL	charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

OBSERVACION

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

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	DETERMINACIÓN	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNICIPIO	PAIME CUNDINAMARCA	FECHA	5/09/2023	NIVEL	FUNDAMENTCION 2
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso de formación			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	• Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que se trabajan durante la secion .	dar a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propuesta
25 MIN.		deportistas	CALENTAMIENTO	se armaran grupos de tres con un balon a toques en un area determinada sin control	coordinación y agilidad
25 MIN.	FASE CENTRAL	pases	EJERCICIO 1	trabajo en parejas con ayuda de conos y platillos	1-paces a corta distancia 2-paces a larga distacia 3-paces esquibando conos
30 MIN.		circuito de control de coordinación	EJERCICIO 2 JUEGO	transportar balon por cicuito de conos y platillos la lleva	1-pasar pormedio de bosque de conos sin tocar ninguno ysin perder eldominio del valon. 2- pasar por medios de circuito de conos y platillos 3- pasar el manejo del balon con la mano
		atrapar el balon	EJERCICIO 3	paces con la mano de cono a cono	1 - paces con la mano a corta distancia 2-paces con la manoa larga distancia
30 MIN.	FASE FINAL	mejoramiento del rango de movimiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramientos	se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estirramiento
		charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	RECOMPENSA	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHO
MUNICIPIO	Paime cundinamarca	FECHA	6/09/2023	NIVEL	FUNDAMENTCION 2
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso de formación			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	• Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que se trabajan durante la secion .	dar a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propuesta
25 MIN.		deportistas	CALENTAMIENTO	1-recorrido con balon plata derecha planta izquierda con presion alta y baja en marca	velocidad ,cordinacion y resistencia
25 MIN.	FASE CENTRAL	velocidad y resistencia	EJERCICIO 1	1,circuito de platillo con dominio de balon en arrastre a espalda yu fintas	1-velocidad y coordinacion en brasos y piernas 2-velocidad maxima.
		resistencia	EJERCICIO 2	marcas a velocidad de reaccion	1 ejercicio en conos de series de 10 2-ejercicio con dos conos donde se trabajara lateralmente 3- tres conos y brincar asia adelante y hacia atrás
30 MIN.		toque de balon y resistencia	EJERCICIO 3	1-pase por medio de conos 2-traslado de balon a maxima velocidad	1-por parejas lateralmente pasaran el balon de primera intecion sin tocar los conos 2-trasaldar balon por sircuito de conos
		coordinación	JUEGO	ponchados	partido a primera intencion
30 MIN.	FASE FINAL	mejoramiento del rango de movimiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramientos	se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estirramiento
		charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	AUTODOMINIO	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNICIPIO	PAIME CUNDINAMARCA	FECHA	7/09/2023	NIVEL	FUNDAMENTCION 2
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso de formación			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	• Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que se trabajan durante la secion .	dar a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propuesta
25 MIN.		deportistas	CALENTAMIENTO	juego de tres lineas a velocidad de reaccion y voz de mando	coordinación y agilidad
25 MIN.	FASE CENTRAL	pases	EJERCICIO 1	en un circuito el niño realizara u n recorrido sobre un circuito a m odo competencia para lofrar llegar en el menor tiempo posible utilizando alternamnete la planta de los pies	1-paces a corta distancia 2-paces a larga distacia 3-paces esqubando conos
30 MIN.		circuito de control de valon	EJERCICIO 2	transportar balon por cicuito de conos y platillos	transportar el balon con un compañero de modo que este realice paredes sobre circuitos
		atrapar el balon	EJERCICIO 3	paces con la mano de cono a cono	1 - paces con la mano a corta distancia 2-paces con la manoa larga distancia
		coordinación	JUEGO	juego en espacio reducido	partido real
30 MIN.	FASE FINAL	mejoramiento del rango de movimiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramientos	se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estirramiento
		charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNICIPIO	PAIME CUNDINAMARCA	FECHA	12/09/2023	NIVEL	FUNDAMENTCION 2
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso de formación			SESION	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN	FASE INICIAL	• Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que se trabajan durante la secion .	dar a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propuesta
25 MIN.		deportistas	CALENTAMIENTO	1-manejo de balon por lacacha 2- ataque con el balon 3 defender el balon con su cuerpo.	velocidad ,cortdinacion y resistencia
25 MIN.	FASE CENTRAL	resistencia	EJERCICIO 1	1,circuito de platillos 2-skippin y velocidad por medio de platillos 3- salto y velocidad en conis	coordinación dinamica
30 MIN.		coordinación	EJERCICIO 2	1ejercicio de conos resistencia 2-ejercicio con platillos resistencia y lateralidad 3- ejercicio con conos fuerza maxima y resistencia.	periodo de prubaas fisicas hechas por el formador
		pase a primera intencio	EJERCICIO 3	1-pase por medio de conos 2-traslado de balon a maxima velocidad	1-por parejas lateralmente pasaran el balon de primera intecion sin tocar los conos 2-trasaldar balon por sircuito de
		integracion	JUEGO	partido de banquitas	trabajpos de control y pase
30 MIN.	FASE FINAL	mejoramiento del rango de movimiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramientos	se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estirramiento
		charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	AUTODICIPLINA	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNICIPIO	PAIME CUNDINAMARCA	FECHA	13/09/2023	NIVEL	FUNDAMENTCION 2
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso de formación			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10MIN	FASE INICIAL	TEMATICA • Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que se trabajan durante la secion .	dar a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propuesta
25 MIN.		deportistas	CALENTAMIENTO	1-activacion muscular	planchas a cronometro
25 MIN.	FASE CENTRAL	tecnica individual	EJERCICIO 1	1 contraataques	en modo ataque se recuperera el balon y se contra atacara a tres toques
30 MIN.		mejoramiento del rango de movimiento tecnica individual	ESTIRAMIENTO Y R. FLEX N EJERCICIO 2	ejercicios grupales tren inferior 1marcajes sobre zonas	se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estir miento marca en los tiros de esquina
30 M IN.		conduccion	EJERCICIO 3	1. mini sircuito de conduccion con ambas piernas	1-conducir balon por medio de platillos sin tocar ninguno de ellos
		integracion	JUEGO	tiros penales	definicion
OBSERVACIONES:					
	FASE FINAL	charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	JUSTICIA	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNICIPIO	PAIME CUNDINAMARCA	FECHA	14/09/2023	NIVEL	FUNDAMENTCION 2
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso de formación			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 min		TEMATICA • Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que se trabajan durante la secion .	dar a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propuesta
25 MIN.					
15 30 MIN.	FASE INICIAL	tecnica individual		1-pases y controles 2-conduccion	pases entre lineas control y definicion en parejas
30 MIN.		tecnica individual deportistas	CALENTAMIENTO	1 circuito de ejercicios anteriores 1-circuito de actibacion muscular	1-conduccion lateralmente con la planta 2-cambio de direcciones a rais de pase de un compañero saltos a mando de voz
	FASE	conduccion	EJERCICIO 1	1. mini sircuito de conduccion con ambas piernas	1-conducir balon por medio de platillos sin tocar ninguno de ellos
		integracion	EJERCICIO 2 ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	1-actividad con bobas	1-el grupo 1 no devera de dera romper el globo y el grupo dos devera de buscar la socion para romper el globo
30 M N.	FASE FINAL	mejoramiento del rango de mo	EJERCICIO 3	ejercicios de estiramientos	
		charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional
OBSERVACIONES:			JUEGO		se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estirramiento

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	ESPERANZA	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNICIPIO	PAIME CUNDINAMARCA	FECHA	19/09/2023	NIVEL	FUNDAMENTCION 2
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso de formación			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 min		TEMATICA • Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que se trabajan durante la secion .	dar a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propuesta

15

ASE INICIAL

25 MIN.	F	deportistas	CALENTAMIENTO	1-circuito de actibacion muscular	sentadillas
25 MIN.	FASE CENTRAL	tecnica individual	EJERCICIO 1	superficies de contacto	remates de boleacontrol con pecho y pateo
30 MIN.		tecnica individual	EJERCICIO 2	control de balon lanzado de diferentes partes asia el aire	lanzar balones asi el aire a una altura determinada y correr a conttrolar la mayor cantidad de balones
		conduccion	EJERCICIO 3	1. mini sircuito de conduccion con ambas piernas	1-conducir balon por medio de platillos sin tocar ninguno de ello
		integracion	JUEGO	carrera de encostalados	recorrer un circuito y llegar en el menor tiempo posible
30 M N.	FASE FINAL	mejoramiento del rango de mo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramientos	se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estirramiento
		charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

OBSERVACIONES:

#DeportesQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNICIPIO	PAIME CUNDINAMARCA	FECHA	20/09/2023	NIVEL	FUNDAMENTCION 2
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso de formación			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 min	FASE INICIAL	**TEMATICA** **• Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos**	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que se trabajan durante la secion .	dar a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propuesta
25 MIN.		deportistas	CALENTAMIENTO	1-circuito de actibacion muscular	ar balon con las manos y pies por medio de un sircuito asta llega
25	FASE CENTRAL	tecnica individual	EJERCICIO 1	1-pases y controles 2-conduccion	pierna para dar el pase y viseversa 2-conduccion con la planta p
30 MIN.		tecnica individual	EJERCICIO 2	1 remates	dirreccionar balon a red o a un punto fijo
			EJERCICIO 3	conducir balon bajo precion	grupos de a tgres intentaremos arebatar el balon por etapas al r
		integracion	JUEGO	1-actividad con bobas	de dera romper el globo y el grupo dos devera de buscar la socio
30 M N.	FASE FINAL	mejoramiento del rango de mo	ESTIRAMIENTO Y	ejercicios de estiramientos	se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estirramiento
		charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

OBSERVACIONES:

#DeportesQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	PERSEVERANCIA	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNICIPIO	PAIME CUNDINAMARCA	FECHA	21/09/2023	NIVEL	FUNDAMENTCION 2
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso de formación			SESION	9

TIEMPO	FASE	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)

10 min	FASE INICIAL	**TEMATICA** **• Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos**	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que se trabajan durante la secion .	conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion prop
25 MIN.		deportistas	CALENTAMIENTO	1-circuito de actibacion muscular	ar balon con las manos y pies por medio de un sircuito asta llega
25 MIN.	FASE CENTRAL	tecnica individual	EJERCICIO 1	1-pases y controles 2-conduccion	pierna para dar el pase y viseversa 2-conduccion con la planta p
30 MIN.		tecnica individual	EJERCICIO 2	1 circuito de ejercicios anteriores	1-conduccion lateralmente con la planta 2-cambio de direcciones a rais de pase de un compañero
		conduccion	EJERCICIO 3	1. mini sircuito de conduccion con ambas piernas	1-conducir balon por medio de platillos sin tocar ninguno de ello
		integracion	JUEGO	1-actividad con bobas	de dera romper el globo y el grupo dos devera de buscar la socio
30 MIN.	FASE FINAL	mejoramiento del rango de mo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramientos	se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estirramiento
		charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	RECONOCIMIENTO	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNICIPIO	PAIME CUNDINAMARCA	FECHA	26/09/2023	NIVEL	FUNDAMENTCION 2
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso de formación			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 min	FASE INICIAL	**TEMATICA** **• Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos**	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que se trabajan durante la secion .	conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion prop
25 MIN.		deportistas	CALENTAMIENTO	1-circuito de actibacion muscular	ar balon con las manos y pies por medio de un sircuito asta llega
25 MIN.	FASE CENTRAL	tecnica individual	EJERCICIO 1	1-pases y controles 2-conduccion	pierna para dar el pase y viseversa 2-conduccion con la planta p
		tecnica individual	EJERCICIO 2	1 circuito de ejercicios anteriores	1-conduccion lateralmente con la planta 2-cambio de direcciones a rais de pase de un compañero
		conduccion	EJERCICIO 3	1. mini sircuito de conduccion con ambas piernas	1-conducir balon por medio de platillos sin tocar ninguno de ello
		integracion	JUEGO	1-actividad con bobas	de dera romper el globo y el grupo dos devera de buscar la socio
30 MIN.	FASE FINAL	mejoramiento del rango de mo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramientos	se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estirramiento
		charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNICIPIO	PAIME CUNDINAMARCA	FECHA	27/09/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso de formación			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	**TEMATICA** **• Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos**	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que se trabajan durante la secion .	dar a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propuesta
25 MIN.		deportistas	CALENTAMIENTO	1-circuito de actibacion muscular	1-trasportar balon con las manos y pies por medio de un
25	FASE CENTRAL	tecnica individual	EJERCICIO 1	1-pases y controles 2-conduccion y jiros	1 control orientado asia la otra pierna para dar el pase y sircuito asta llegar a la meta viseversa 2-conduccion con la planta para conducircon el pie
		tecnica individual	EJERCICIO 2	1 circuito de ejercicios anteriores	1-conduccion lateralmente con la planta 2-cambio de direcciones a rais de pase de un compañero
		conduccion	EJERCICIO 3	1. mini sircuito de conduccion con ambas piernas	1-conducir balon por medio de platillos sin tocar ninguno de ellos

		integracion	JUEGO	1-actividad con bobas	1-el grupo 1 no devera de dera romper el globo y el grupo dos devera de buscar la socion para romper el globo
30 M N.	FASE FINAL	mejoramiento del rango de movimiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramientos	se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estirramiento
		charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	futbol de salon	VALOR	HONESTIDAD	FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MUNICIPIO	PAIME CUNDINAMARCA	FECHA	28/09/2023	NIVEL	FUNDAMENTCION 2
OBJETIVO:	Fortalecer las habilidades deportivas reflejadas en el proceso de formación			SESION	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	• **Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos**	SENSIBILIZACION	llamado a lista y Explicacion verval de los ejercicios que se trabajan durante la secion .	dar a conocer la forma y estilo que se trabajara en la secion propuesta
	FASE CENTRAL	deportistas	CALENTAMIENTO	1-circuito de actibacion muscular	trabajo sobre gradeerias
25		tecnica individual	EJERCICIO 1	1-pases y controles 2-conduccion	conduccion de balon en pases con compañero
		tecnica individual	EJERCICIO 2	1 auto pases	trabajo con pared indivicual, el participanyte paterar un balon a la graderia y seguira a modo pase el mismo con
		conduccion	EJERCICIO 3	1. mini sircuito de conduccion con ambas piernas	1-conducir balon por medio de platillos sin tocar ninguno de ello
		integracion	JUEGO	1-actividad con bobas	de dera romper el globo y el grupo dos devera de buscar la socio
30 M N.	FASE FINAL	mejoramiento del rango de mo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramientos	se forma un circulo y se trabaja diferentes ejercicios de estirramiento
		charla sobre la secion	RETO PROXIMA SESION	se hablara de lo que se debe mejorar para nuestra proxima clase o secion	charla motivacional

OBSERVACIONES:

PANTALLAZOS DE LAS CARPETAS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES: MARZO				**MUNICIPIO:**	**PACHO**	
LUGAR: TOPAIPI				**HORARIO DE PRACTICA:**		
DESARROLLO MENSUAL				**NIVEL**		
				INICIACION	**FUNDAMENTACION**	
				6 A 8 AÑOS	**9 A 12 AÑOS**	**13- 17 AÑOS**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	
			RESPONSABILIDAD			
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	
			CALENTAMIENTO	X	X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			
			RITMO			
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION			
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN	X	X	
		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 FORMADO

INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES,
RECREACIÓN Y CULTURA "IMDERC PACHO"
NIT. 832001620-1
Acuerdo 034 de Septiembre 1995 y Acuerdo 02 de 2009

EL DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE RECREACIÓN Y CULTURA DE PACHO "IMDERC PACHO"

CERTIFICA QUE:

JOHOBANY RODRIGO MORENO ORJUELA, identificado con Cedula de Ciudadania N°10.033.923.245. FORMADOR ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL DE SALON EN PACHO CUNDINAMARCA, durante el periodo comprendido entre el primero (1°) de octubre y el treinta y uno (31) de octubre del Año Dos Mil Veintitrés (2023), cumpliendo con sus obligaciones establecidas en el Contrato De Prestación de Servicios N°930 de 2023.

La presente se expide en Pacho Cundinamarca a los siete (7) días del mes de Noviembre del Año Dos Mil Veintitrés (2023)

Atentamente,

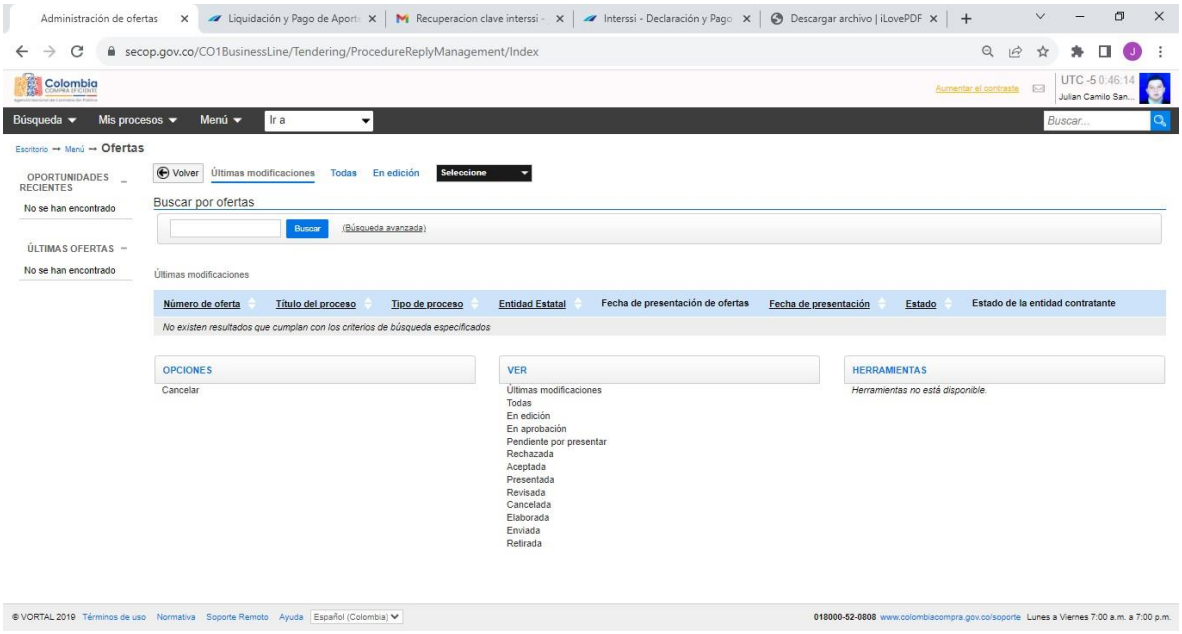
WILMAR ABEL BERNAL FORERO
Director
IMDERC PACHO

Elaboró: Claudia Castañeda

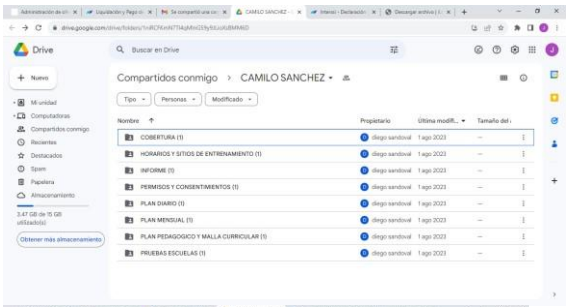
Powered by CamScanner

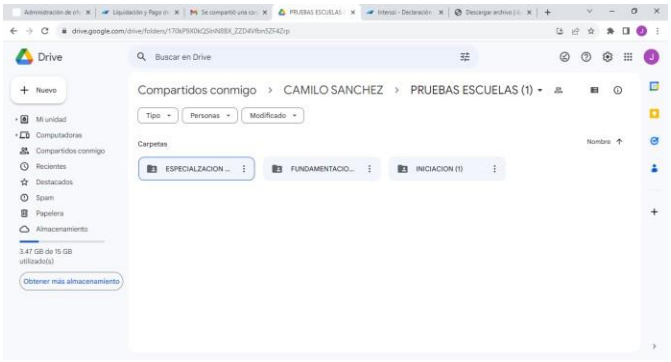
SE ENTREGARÁ CUANDO SE SOLICITE DOCUMENTACIÓN DEL ÁREA DE ARCHIVO, DE ACUERDO A LAS DIRECTRICES ESTIPULADAS POR SUPERVISOR DEL CONTRATO

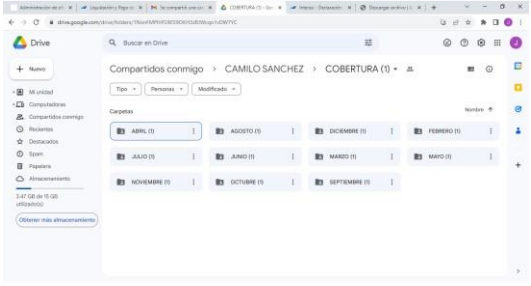
ENTREGA DE INFORMES SECOPII



CARPETAS QUE SE MANEJAN EL DRIVE







FOTOS

INICIACION 1	
	
FECHA Y LUGAR: 03 DE 0ctubre	**FECHA Y LUGAR: 7 DE octubre**
INICIACION 2	
	
FECHA Y LUGAR: 10 de octubre	**FECHA Y LUGAR:12 DE octubre**

FUNDAMENTACION 1	
	
FECHA Y LUGAR:24 DE octubre	**FECHA Y LUGAR:28 DE octubre**