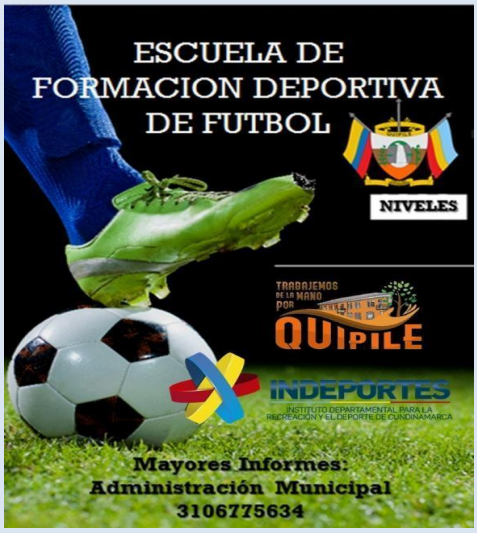
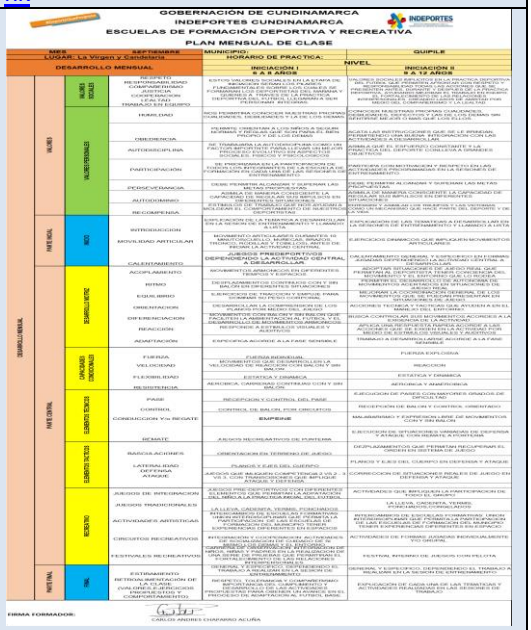
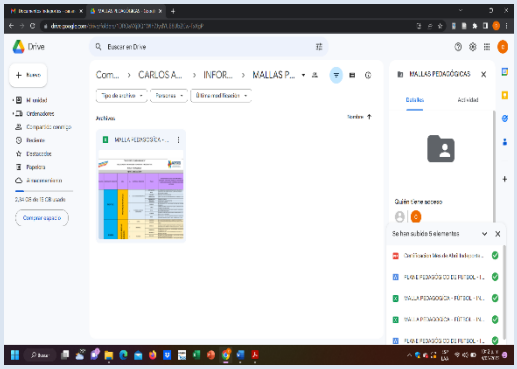
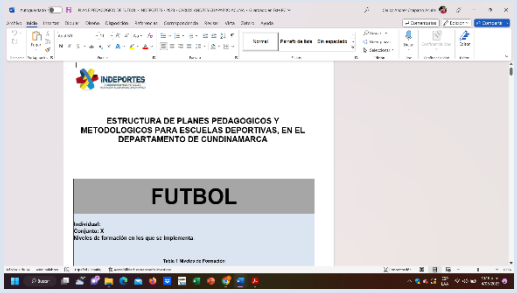
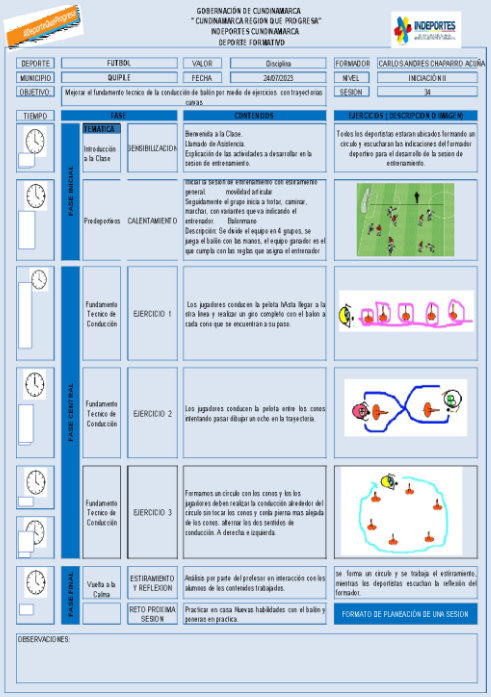
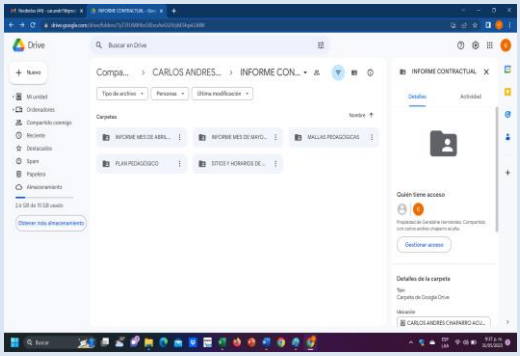
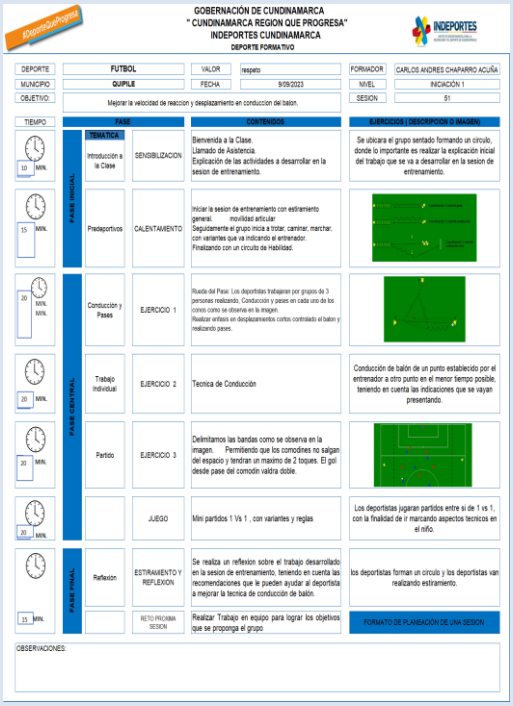
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 07 MES DE OCTUBRE - CTO 731 -2023</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>1.069.584.122</td><td>Tipo de documento</td><td>C.C</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>01/10/2023 al 30/10/2023</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>2023001382</td></tr>
<tr><td colspan="4">Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS DE INDEPORTES CUNDINAMARCA.</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">

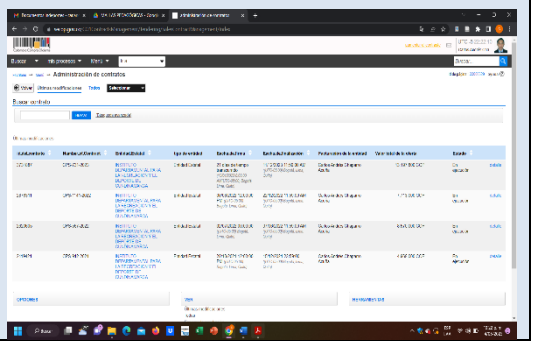
https://drive.google.com/file/d/1MH9mfzpeoAXJKHGWqOZfBbdLjUdrE6XF/view?usp=drive_link</td></tr>
<tr><td colspan="2">2. Realizar la inscripción, y registro de asistencia de los beneficiarios que participan en la escuela de formación, por cada una de las sesiones máximo (24h) después de ejecutadas las mismas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.</td><td colspan="2">
GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE
https://docs.google.com/spreadsheets/d/1kSeGN8cyrSfszLRj_K5VW4cfppX6McKX/edit?usp=drive_link&ouid=105382016697239686394&rtpof=true&sd=true</td></tr>
</table>

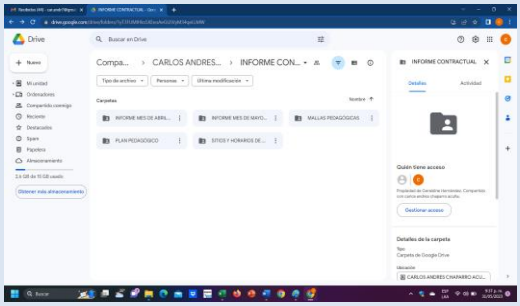
3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	 https://drive.google.com/drive/folders/1RXKPSL2gM91ONNe3M5fVWAJyAEWCZ7V6?usp=drive_link
4. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 https://docs.google.com/document/d/1_9GuBtYLsAsDWhIqwwrR6-LZFEP-59eP/edit?usp=drive_link&ouid=105382016697239686394&rtpof=true&sd=true
5. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	  https://docs.google.com/spreadsheets/d/1bCkXUb58ZnXJ9j0da3HR_M6WyCmII3o7/edit?usp=drive_link&ouid=105382016697239686394&rtpof=true&sd=true

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 al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 **sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos . La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	 GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA " CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIVO DEPORTE FUTBOL VALOR Disciplina FORMADOR CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA MUNICIPIO QUIPILE FECHA 24/07/2023 NIVEL INICIACIÓN II OBJETIVO Mejorar el fundamento tecnico de la conducción de balón por medio de ejercicios con trayectorias curvas. SESION 34 TIEMPO FASE CONTENIDOS EJERCICIOS (DESCRIPCION D IMAGEN) FASE INICIAL: TEMATICA — Introducción a la Clase — SENSIBILIZACION — Bienvenida a la Clase. Llamado de Asistencia. Explicación de las actividades a desarrollar en la sesion de entrenamiento. — Todos los deportistas estaran ubicados formando un circulo y escucharan las indicaciones del formador deportivo para el desarrollo de la sesion de entrenamiento. Predeportivos — CALENTAMIENTO — Inicia la sesion de entrenamiento con estiramiento general, movilidad articular. Seguidamente el grupo inicia a trotar, caminar, marchar, con variantes que va indicando el entrenador. Balonmano. Descripción: Se divide el equipo en 4 grupos, se pega el balón con las manos, el equipo ganador es el que cumpla con las reglas que asigna el entrenador. FASE CENTRAL: Fundamento Tecnico de Conducción — EJERCICIO 1 — Los jugadores conducen la pelota hasta llegar a la otra linea y realizar un giro completo con el balon a cada cono que se encuentren a su paso. Fundamento Tecnico de Conducción — EJERCICIO 2 — Los jugadores conducen la pelota entre los conos intentando pasar dibujar un ocho en la trayectoria. Fundamento Tecnico de Conducción — EJERCICIO 3 — Formamos un circulo con los conos y los los jugadores deben realizar la conducción alrededor del circulo sin tocar los conos y cada pierna mas alejada de los conos, alternar los dos sentidos de conducción. A derecha e izquierda. FASE FINAL: Vuelta a la Calma — ESTIRAMIENTO Y REFLEXION — Asistira por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. — se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras los deportistas escuchan la reflexión del formador. RETO PROXIMA SESION — Practicar en casa Nuevas habilidades con el balón y ponerlas en practica. — FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION OBSERVACIONES: https://docs.google.com/spreadsheets/d/19YkKCeGz1WwnLtPgV2UViuTIYTT8ADla/edit?usp=drive_link&ouid=105382016697239686394&rtpof=true&sd=true
8. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 Drive — Buscar en Drive — Compa... › CARLOS ANDRES... › INFORME CON... INFORME CONTRACTUAL INFORME MES DE ABRIL... — INFORME MES DE MAYO... — MALLAS PEDAGOGICAS — PLAN PEDAGOGICO — SITIOS Y HORARIOS DE... Quién tiene acceso — Gestionar acceso — Detalles de la carpeta — CARLOS ANDRES CHAPARRO ACU... https://drive.google.com/drive/folders/1RXKPSL2gM91ONNe3M5fVWAJyAEWCZ7V6?usp=drive_link

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.	 GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA " CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIVO DEPORTE: FUTBOL — VALOR: respeto — FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA MUNICIPIO: QUIPILE — FECHA: 9/09/2023 — NIVEL: INICIACIÓN 1 OBJETIVO: Mejorar la velocidad de reaccion y desplazamiento en conduccion del balon. — SESION: 51 TIEMPO | FASE | TEMATICA | CONTENIDOS | EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN) 10 MIN. — FASE INICIAL — Introducción a la Clase — SENSIBILIZACION — Bienvenida a la Clase. Llamado de Asistencia. Explicación de las actividades a desarrollar en la sesion de entrenamiento. — Se ubicara el grupo sentado formando un circulo, donde lo importante es realizar la explicación inicial del trabajo que se va a desarrollar en la sesion de entrenamiento. 15 MIN. — FASE INICIAL — Predeportivos — CALENTAMIENTO — Iniciar la sesion de entrenamiento con estiramiento general. movilidad articular Seguidamente el grupo inicia a trotar, caminar, marchar, con variantes que va indicando el entrenador. Finalizando con un circuito de Habilidad. 20 MIN. 20 MIN. — FASE CENTRAL — Conducción y Pases — EJERCICIO 1 — Ruleta del Pase: Los deportistas trabajaran por grupos de 3 personas realizando, Conducción y pases en cada uno de los conos como se observa en la imagen. Realizar enfasis en desplazamientos cortos controlado el balon y realizando pases. 20 MIN. — FASE CENTRAL — Trabajo Individual — EJERCICIO 2 — Tecnica de Conducción — Conducción de balón de un punto establecido por el entrenador a otro punto en el menor tiempo posible, teniendo en cuenta las indicaciones que se vayan presentando. 20 MIN. — FASE CENTRAL — Partido — EJERCICIO 3 — Delimitamos las bandas como se observa en la imagen. Permitiendo que los comodines no salgan del espacio y tendran un maximo de 2 toques. El gol desde pase del comodin valdra doble. 20 MIN. — FASE CENTRAL — JUEGO — Mini partidos 1 Vs 1 , con variantes y reglas — Los deportistas jugaran partidos entre si de 1 vs 1, con la finalidad de ir marcando aspectos tecnicos en el niño. 15 MIN. — FASE FINAL — Reflexion — ESTIRAMIENTO Y REFLEXION — Se realiza un reflexion sobre el trabajo desarrollado en la sesion de entrenamiento, teniendo en cuenta las recomendaciones que le pueden ayudar al deportista a mejorar la tecnica de conducción de balon. — los deportistas forman un circulo y los deportistas van realizando estiramiento. RETO PROXIMA SESION — Realizar Trabajo en equipo para lograr los objetivos que se proponga el grupo — FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION OBSERVACIONES: https://drive.google.com/drive/folders/1pu0Jc-a08ztTO6jnpeYOnCHxI-kRuJKc?usp=drive_link
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.	 El desarrollo de la aplicación de la evaluación técnica, física y teórica (Test y pruebas físicas) al grupo poblacional beneficiado del programa, se desarrolló la segunda aplicación de estos test durante las 2 últimas semanas del mes de septiembre Dando cumplimiento a la realización de la fase diagnóstica y fase final del estado de las condiciones de los deportistas beneficiados en el programa de Fútbol.

	Donde se observó como producto final el mejoramiento de las capacidades físicas y habilidades de los deportistas por medio de la práctica del fútbol, para la próxima aplicación de los test. https://drive.google.com/drive/folders/1n-YH4m62sHidOdxNXnpZvKv3wQUCbom2?usp=drive_link
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.	 Departamento de Cundinamarca Alcaldía Municipal de Quipile Nit. 899999431-0 **LA JEFE DE DESARROLLO ECONOMICO Y SOCIAL DEL MUNICIPIO DE QUIPILE** **HACE CONSTAR:** Que **CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.069.584.122 de cachipay, presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL**, durante el período comprendido entre el 1 de octubre al 30 de octubre del 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato CPS 731-2023. La presente se expide a los dos (02) días del mes de noviembre de 2023. Cordialmente, **BIBIANA ANDREA RODRIGUEZ ORTIZ** Jefe de Desarrollo Económico y Social Proyectó: *Paola Andrea Castaneda* Revisó: *Bibiana Andrea Rodriguez Ortiz, Jefe de desarrollo económico y social* Ruta Documento: *Certificación* Aprobación: *Bibiana Andrea Rodriguez Ortiz, Jefe de desarrollo económico y social* *TRABAJEMOS DE LA MANO POR QUIPILE* Palacio Municipal Av. 2 No. 2-39 www.quipile-cundinamarca.gov.co e-mail: alcaldia@quipile-cundinamarca.gov.co Código Postal 253030 https://drive.google.com/file/d/16e3eX_ziJ1wV1ei25iHW_FI-cNI0n1yG/view?usp=drive_link
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.	Esta actividad se desarrolló el día 9 de septiembre este festival deportivo y recreativo de las escuelas de formación de Indeportes Cundinamarca, se llevó a cabo en la inspección de La Virgen, con los deportistas de Futbol, Baloncesto y Ciclomontañismo, cumpliendo con todos los parámetros establecidos desde el componente de deporte formativo, realizando actividades, lúdicas, deportivas en donde se evidenciaron las capacidades y condiciones físicas de los deportistas de cada escuela de formación.

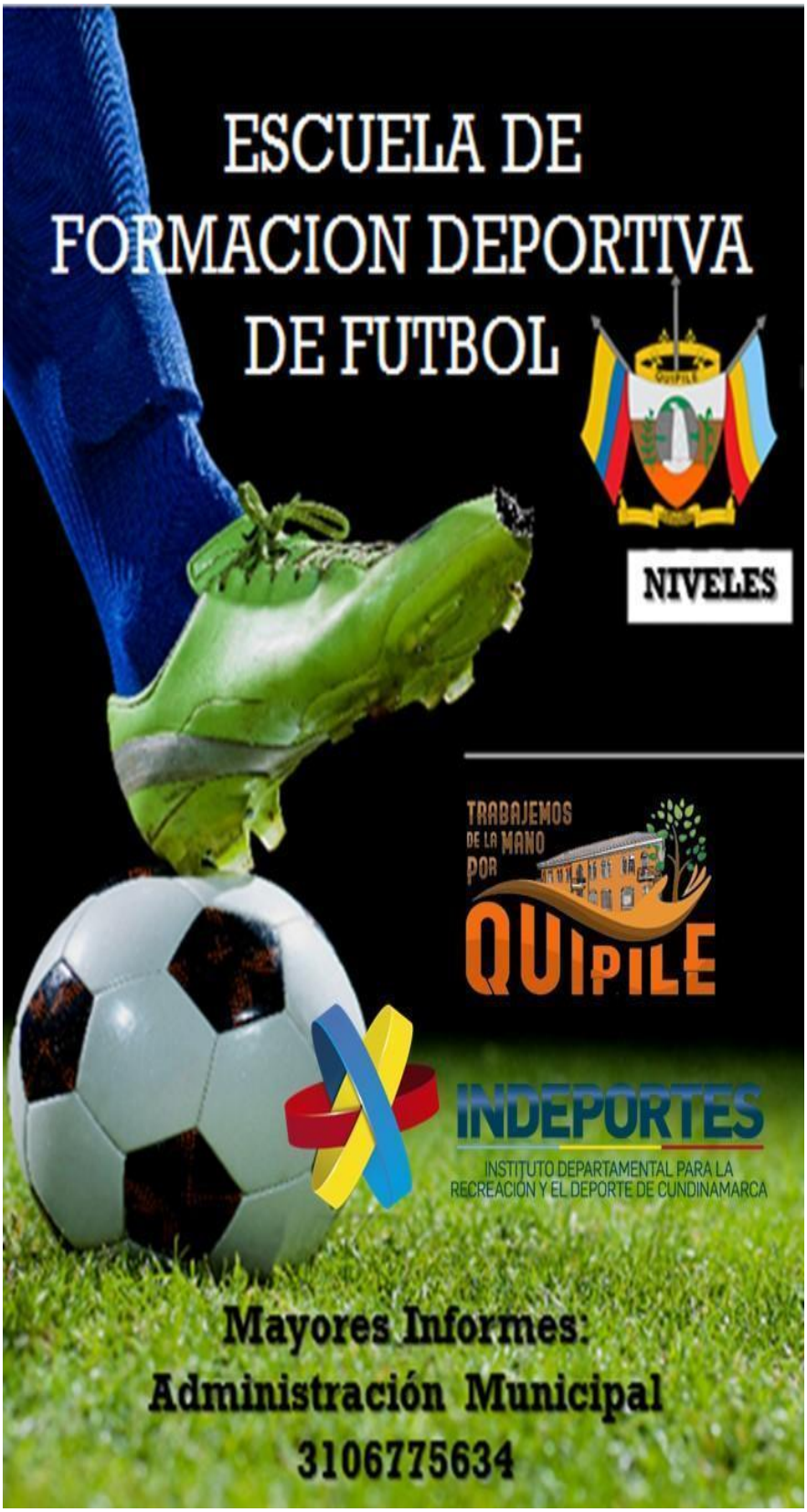
	
13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Durante el mes de octubre participé activamente en las reuniones y capacitaciones realizadas por INDEPORTES Cundinamarca y por la Gestora Provincial del Tequendama Geraldine Hernández. ● Asistí a la Reunión presencial el día 6 de octubre en el municipio de La Mesa, en el punto vive digital a partir de las 09:00 Am, reunión programada por la gestora provincial Geraldine Hernandez, donde se trataron temas sobre los informes contractuales y otros temas referentes a las obligaciones contractuales. ● El día 24 de octubre participé en la reunión virtual, vía meet, el día 24 donde se dieron los lineamientos del informe contractual del mes de octubre.
14. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Durante el mes de octubre no se requirió ningún documento en el área de archivo de la subgerencia administrativa y financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente y por este motivo no se realizó la entrega.
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	

ACTIVIDAD NO 01

DESARROLLE MI PRESENTACIÓN FORMAL PRESENCIAL EL DÍA 24 DE ABRIL A CONTINUE COMPARTIENDO EL POSTER PUBLICITARIO CON LA INFORMACIÓN PERTINENTE DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE FÚTBOL DE QUIPILE, CON LA FINALIDAD DE SOCIALIZAR ANTE LA COMUNIDAD POR LAS REDES SOCIALES, EL VOZ A VOZ Y ASISTENCIA A INSTITUCIONES EDUCATIVAS Y LA EMISORA COMUNITARIA EN LA IGLESIA DEL MUNICIPIO Y COMPARTIENDO LA INFORMACIÓN POR DIFERENTES GRUPOS DE WHATSAPP Y REDES SOCIALES.

TODO ESTO CON LA FINALIDAD DE CONTINUAR CON LA INVITACIÓN A TODOS LOS NIÑOS, NIÑAS, ADOLESCENTES Y JÓVENES PARA QUE CONTINÚEN VINCULÁNDOSE AL PROGRAMA Y CONSOLIDAR LOS GRUPOS DE INICIACIÓN Y FUNDAMENTACIÓN Y CON ELLO LOGRAR LA COBERTURA POBLACIONAL DE LOS DEPORTISTAS PARA LA DISCIPLINA DEPORTIVA DE FÚTBOL.


ESCUELA DE
FORMACION DEPORTIVA
DE FUTBOL
NIVELES
TRABAJEMOS
DE LA MANO
POR
QUIPILE
INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
Mayores Informes:
Administración Municipal
3106775634

ACTIVIDAD NO 02

ASISTENCIA DURANTE EL MES DE OCTUBRE ESTUVE REALIZANDO LA CONVOCATORIA EN LA INSPECCIÓN DE LA VIRGEN Y LA VEREDA CANDELARIA.



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



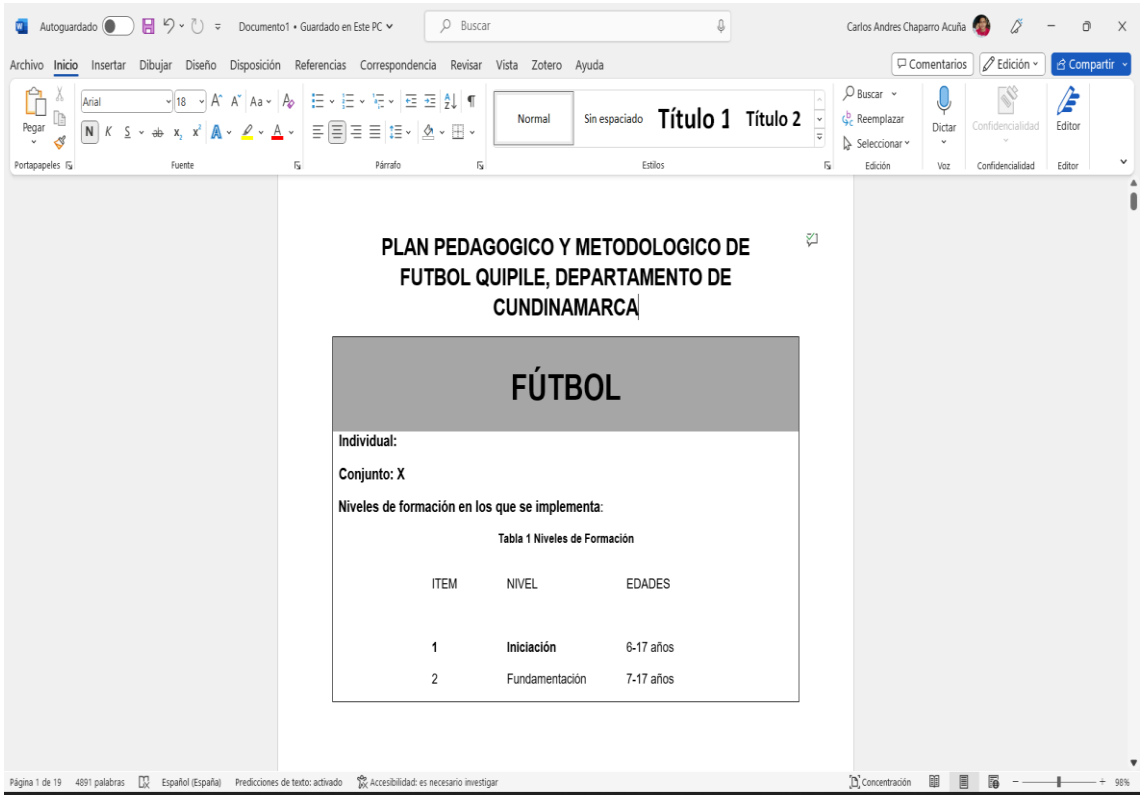
No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	BELTRAN CARO DUVAN FELIPE	3123949808		1		1	1				1		1	0				1		1	1				1		1	0						12	10	2	83%
2	BELTRAN CARO DILAN STIVEN	3135084060		1		1	0				1		1	1				1		1	0				1		1	1						12	10	2	83%
3	JUAN MATHEO SUAREZ CASALLAS	3222142490		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
4	VALBUENA CASTRO DOMINICK	3204542129		0		0	0				0		1	1				1		1	1				0		1	1						12	7	5	58%
5	WENDY VANESA SANCHEZ GONZALEZ	3204957529		1		1	1				1		0	1				0		1	1				1		1	1						12	10	2	83%
6	FABIAN GABRIEL ROJAS RIVERO	3204542129		0		1	0				0		1	1				1		1	0				1		1	1						12	8	4	67%
7	MATHIAS CALEB RONDON BRICEÑO	3204957529		1		0	1				1		0	1				1		1	1				1		0	1						12	9	3	75%
8	LISSANDRO DAVID OVALLES RIVERO	3106775634		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	12	0	100%
9	NIKOL MORALES VELAZQUEZ	3106775634		1		1	1				1		1	1				0		1	1				1		0	1						12	10	2	83%
10	CUBILLOS CANTOR JENNY ALEXANDRA	3106775634		1		1	1				1		1	1				1		0	1				1		0	1						12	10	2	83%
11	ARANZA AURORA RONDON BRICEÑO	3106775634		1		0	1				1		0	1				1		1	1				0		1	1						12	9	3	75%
12	XAVIER ALESSANDRO OVALLES RIVERO	3106775634		0		1	0				0		1	1				0		1	0				1		1	1						12	7	5	58%
13	CRISTIAN SMITH CASTELLANOS RUBIO	3106775634		1		1	1				1		1	0				1		1	1				1		1	1						12	11	1	92%
14	BRAYAN FELIPE CASTELLANOS RUBIO	3106775634		1		0	1				1		0	0				1		1	1				1		0	0						12	7	5	58%
15	EILIN SOFIA LOPEZ NEIRA	3106775634		0		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1						12	11	1	92%
16	BELTRAN CARO SARA NICOL	3106775634		1		1	1				1		1	1				0		0	0				1		1	1						12	9	3	75%
17	YEIMI ALEJANDRA LAVERDE ALFONSO	3106775634		0		0	1				1		0	1				1		1	1				1		1	1						12	9	3	75%
18	CUBILLOS CANTOR KAREN JULIETH	3106775634		1		0	1				1		1	1				1		1	0				1		0	1						12	9	3	75%
19	BELTRAN CARO KAREN DAYANA	3106775634		0		1	1				1		1	1				0		1	1				1		1	1						12	10	2	83%
20	GUTIERREZ CARO NATALIA	3106775634		1		1	1				1		0	1				1		1	0				1		1	0						12	9	3	75%

#DeporteQueProgresa

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	DILAN SANTIAGO HOYOS	3135084060		1		1	1				1		1	1				1			1	1			1		1	1						12	12	0	100%
2	ALBERT SANTIAGO VARGAS GONZALEZ	3123892078		0		1	0				1		1	0				1			1	1			1		0	1						12	8	4	67%
3	JHOAN SEBASTIAN IZQUIERDO RODRIGUEZ	3118166163		1		1	1				1		1	1				1			1	1			0		1	0						12	10	2	83%
4	EMANUEL ALEJANDRO IZQUIERDO RODRIGUEZ	3227412551		1		1	0				0		1	0				1			1	1			0		1	0						12	7	5	58%
5	DE AVILA CARO VALERY SOFIA	3106775634		1		1	1				1		1	1				1			1	1			0		1	1						12	11	1	92%
6	EMILY SOFIA UNEME	3212281566		0		1	1				1		1	1				1			1	1			0		0	1						12	9	3	75%
7	YURI PAOLA MENDOZA SOLER	3123892078		1		1	0				0		1	0				1			1	1			0		1	1						12	8	4	67%
8	PAOLA MORALES PARRA	3106775634		1		1	1				1		1	1				0			1	1			1		1	1						12	11	1	92%
9	JUAN SEBASTIAN GALINDO RUBIO	3106775634		1		1	1				1		1	1							1	1			1		1	0						11	10	1	91%
10	CUBILLOS CANTOR JEYMI FABIANA	3106775634		1		0	1				1		1	1				1			1	1			1		1	0						12	10	2	83%
11	LAGUNA CARO JOSE DANIEL	3106775634		0		0	1				0		1	1				0			1	1			1		0	1						12	7	5	58%
12	JUAN SEBASTIAN LEGUIZAMON CORTES	3106775634		1		1	0				0		1	0				1			1	1			0		1	1						12	8	4	67%
13	GISETH VALENTINA CANO GALINDO	3106775634		1		0	1				1		1	1				1			1	1			1		1	1						12	11	1	92%
14	KEVIN FERNANDO BETANCOURTH GALVIS	3106775634		1		1	0				1		1	0				0			0	1			0		1	1						12	7	5	58%
15	YENIFER NATALIA GONZALEZ LEGUIZAMON	3106775634		1		1	1				1		1	1				1			0	1			0		1	0						12	9	3	75%
16	TRUJILLO AZUAJE ARIANA LISDAY	3106775634		1		1	1				0		1	1				1			1	1			1		1	1						12	11	1	92%
17	LAURA NATALY MENDOZA SOLER	3106775634		0		1	0				1		1	0				1			1	1			1		0	1						12	8	4	67%
18	CUBILLOS CANTOR JOHAN ESNEIDER	3106775634		1		1	1				1		1	1				1			1	1			1		1	0						12	11	1	92%
19	TRUJILLO AZUAJE ALEXABETH YUBANA	3106775634		1		0	1				1		1	1				1			1	1			1		1	1						12	11	1	92%
20	JOSE ALEJANDRO HUERTAS LOPEZ	3106775634		0		0	0				0		1	0				1			0	1			1		0	1						12	5	7	42%
21	WENDY LORENA MUÑOZ CARILLO	3106775634		1		0	1				1		1	1				1			1	1			1		1	1						12	11	1	92%
22	MANUEL MELO CUBILLOS	3106775634		1		1	1				1		1	1				1			1	1			0		1	0						12	10	2	83%
23	JHONY FAUSTINO MUÑOZ CARRILLO	3106775634		1		1	1				0		1	1				0			1	1			1		1	1						12	10	2	83%
24	ANGIE SARAY CRUZ RODRIGUEZ	3106775634		1		1	1				1		1	1				1			0	1			1		1	1						12	11	1	92%
25	JEISON STIVEN DAZA MALDONADO	3106775634		0		1	1				1		1	1				1			0	1			1		0	0						12	8	4	67%
26	DUVAN ANDRES GONZALEZ CIFUENTES	3106775634		1		0	1				0		1	1				1			1	1			1		1	1						12	10	2	83%

ACTIVIDAD NO 03



PLAN PEDAGOGICO Y METODOLOGICO DE FUTBOL QUIPILE, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

FÚTBOL

Individual:

Conjunto: X

Niveles de formación en los que se implementa:

Tabla 1 Niveles de Formación

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

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
FÚTBOL	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	LA COMBINACION DE MOVIMIENTOS, FLUIDEZ Y RELAJACION
						RITMO	DISCRIMINACION SEGMENTARIA DEL CUERPO EN DIFERENTES SITUACIONES DE JUEGO
						EQUILIBRIO	EQUILIBRIO ESTATICO DINAMICO
						ORIENTACION	ORIENTACION DE MOVIMIENTOS DENTRO DEL TERRENO DE JUEGO
						DIFERENCIACION	DIFERENCIA RITMICA
						REACCIÓN	ANTICIPACION - REACCION MOTRIZ
						ADAPTACIÓN	ADAPTACION TEMPORAL
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	RECONOCIMIENTO DEL GASTO ENERGETICO CON Y SIN POSESION DEL BALON
						CORRER	DIFERENCIACION DE MOVIMIENTOS FLUIDEZ Y CONSTANTES PARA LOGRAR UN MEJOR AVANCE
						SALTAR	MANTENER UNA POSICION FIRME EN EL MOMENTO DE GENERAR UN MOVIMIENTO DE IMPACTO
						ATRAPAR	ADAPTAR Y MANTENER UNA SEGURIDAD EN EL MOMENTO QUE EL BALON LLEGA A LAS MANOS
						RODAR	PREVENCION DE SITUACION QUE PUEDAN GENERAR DENTRO UN CONTEXTO DEPORTIVO, CON EL FIN DE AMORTIGUAR LA CAIDA
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	VELOCIDAD	MOVIMIENTOS GENERADOS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						EXPLOSIVA	MOVIMIENTOS GENERADOS AL EMPEZAR UNA CARRERA CORTA O LARGA
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	GENERAR CIRCUITOS DENTRO DE DIFERENTES ACTIVIDADES QUE DESARROLLEN EN DIFERENTES FORMAS JUGADAS ESTA CAPACIDAD
						ANAEROBICA	GENERAR ESPACIOS CORTOS DE RAIA INTENSIDAD PARA MEJORAR LA CONDICION FISICA
				3	VELOCIDAD	RESISTENCIA	LOGRAR MANTENER LA VELOCIDAD PROMEDIO DURANTE UN PERIDO CONSTANTE
						REACCIÓN	MEDIANTE UN ESTIMULO MEJORAR LA CAPACIDAD DE REACCION FRENTE A DIFERENTES SITUACIONES
						ACICLICA	MEDIANTE EJERCICIOS DE CAMBIOS DE RITMO QUE MEJOREN LA CAPACIDAD DE CAMBIOS DE DIRECCION EN UN SITUACIONES DE JUEGO
				4	FLEXIBILIDAD	GENERAL	GENERAR CONSIENCIA DE MOVIMIENTOS POSTTA ACTIVIDAD FISICA, DEPORTIVA Y/O RECREATIVA COMO PREVENCION DE LESIONES DEPORTIVAS
						ESPECIFICIA	MEJORAR LA CAPACIDAD DEL DEPORTISTA MEDIANTE EJERCICIOS DE RESPIRACION Y CONCENTRACION EN LA ELONGACION MUSCULAR
		TECNICO	DESTREZAS	1	DRIBLING	VELOCIDAD	EJERCICIOS CON BALON, PROMOVIENDO LA MIRADA HACIA EL FRENTE Y LA VISION PERIFERICA DE MANTENER EL BALON EN LOS PIES, ASI EFECTUARA MOVIMIENTOS MAS RAPIDOS
						PRESICIÓN	REALIZA MOVIMIENTOS CONTINUOS DE GOLPEO AL BALON CON EL FIN DE LLEVARLO LO CERCA POSIBLE ENTRE LA SUPERFICIE DE CONTACTO Y EL PROXIMO GOLPEO
						OBSTACULOS	REALIZA DIFERENTES MOVIMIENTOS CON BALON TALES COMO FINTAS, REGATES ETC., CON EL FIN DE AUDIR CONTRARIOS Y LLEGAR AL ARCO RIVAL O UN POSTERIOR PASE
				2	PASE	POTENCIA	IMPLEMENTACION DE EJERCICIOS QUE FORTALEZCAN LA PRESICION Y POTENCIA A LA HORA DE EJECUTAR PASES DE LARGO RECORRIDO
						DIRECCIÓN	CON LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO DARA DIRECCION AL BALON
						RECEPCIÓN	REALIZA MOVIMIENTOS APROPIADOS PARA RECIBIR EL BALON EN MOVIMIENTO O ESTATICAMENTE
				3	REMATE	FUERZA	REALIZA UN MOVIMIENTO ACICLICO CON LA POSTURA ADECUACADA PARA EL REMATE
						PRESICIÓN	DIRECCIONA CON LA SUPERFICIE Y LA POSTURA CORPORAL EL MOVIMIENTO QUE EMPLEARA PARA EL REMATE DEL BALON, CON CARGA DE
						SUPERFICIES DE CONTACTO	EMPLEARA LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO DEPENDIENDO EL REMATE NECESARIO AL RECIBIR O POSEER EL BALON
				4	CONTROL	BALON	MOVIMIENTOS NECESARIOS PARA CONTROLAR EL BALON CON LAS SUPERFICIES DE CONTACTO O ALGUNA PARTE DEL CUERPO A EXCEPCION DE LAS NO PERMITIDAS POR LA NORMA
						ORIENTADO	REALIZA MOVIMIENTOS PARA RECIBIR EL BALON Y POSTERIORMENTE SALIR DE ALGUNA SITUACION O SIMPLEMENTE AVANZAR EN LA MEDICION DE LA JUGADA
				5	UBICACIÓN TEMPORO-ESPACIAL	CON BALON	EJECUTA MOVIMIENTOS EN AVANCE DE JUGADAS
						SIN BALON	REALIZA MOVIMIENTOS DEFENSIVOS O TECNICOS EN JUGADAS DE ATAQUE PARA SU EQUIPO, CUIDANDO LA FIGURA TACTICA
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	INICIOS	ENTENDERA LOS INICIOS DEL FUTBOL PARA LA EPOCA MODERNA Y ACTUAL
						TRAYECTORIA	ENTIENDE Y CONOCE LOS PROCESOS DE ADAPTACION DEL FUTBOL EN LAS DIFERENTES NECESIDADES
						EVENTOS MASIVOS	RECONOCE LOS EVENTOS MAS SIGNIFICATIVOS DEL FUTBOL MUNDIAL Y LOCAL
				2	REGLAMENTACION	SISTEMA DE JUEGO	RECONOCE LOS MOVIMIENTOS TACTICOS GENERADOS PARA LA POTENCIALIZACION DEL EQUIPO EN CONSTANTE MOVIMIENTO
						REGLAS GENERALES	RECONOCE LA REGLAMENTACION GENERAL ADAPTADA PARA EL FUTBOL
						REGLAS ESPECIFICAS	RECONOCE LAS REGLAS NECESARIAS DEPENDIENDO LA EDAD Y CATEGORIA DEL JUEGO
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	LOCAL	RECONOCE EL SENTIDO DE PERTENENCIA POR LOS COLORES Y EL SIGNIFICADO DE REPRESENTAR A SU MUNICIPIO, DEPARTAMENTO O PAIS
						GENERAL	PROMUEVE LOS DIFERENTES VALORES ESENCIALES PARA EL FUTBOL, CON SUS COMPAÑEROS Y DEMAS ENTORNO SOCIAL
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	RECONOCE Y REALIZA ACCIONES DE RESPETO FRENTE A LAS DIFERENTES SITUACIONES CON SUS COMPAÑEROS, RIVALES Y ENTRENADORES
						DISCIPLINA	ENTIENDE Y RECONOCE LA IMPORTANCIA DE LA DISCIPLINA PARA APLICARLO EN LA VIDA
						RESPONSABILIDAD	ADQUIERE COMPROMISOS DEPORTIVOS Y EXTRA ESCOLARES, CON SENTIDO DE AUTOSUFICIENCIA DEPORTIVA
						SOLIDARIDAD	RECONOCE LAS DIFERENTES SITUACIONES QUE PUEDAN PRESENTAR COMPAÑEROS Y RIVALES EN EL JUEGO
						TOLERANCIA	RECONOCE LAS DIFERENTES HABILIDADES O TECNICAS GENERADA POR SUS DEMAS COMPAÑEROS
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	ENTIENDE EL SIGNIFICADO DEL CUIDADO CORPORAL GENERAL PARA LA APLICACIÓN EN EL FUTBOL
						ALIMENTACIÓN	COMPRENDE QUE LA BUENA ALIMENTACION ACOMPAÑADA DE EJERCICIO DIARIO PROMUEVE UNA VIDA SALUDABLE
						PRESENTACION PERSONAL	ENTIENDE LA PRESENTACION PERSONAL COMO EL PROCESO DE MEJORAMIENTO PERSONAL DENTRO DEL CAMPO CON SU IMPLEMENTACION
						DESCANSO Y SUEÑO	ENTIENDE EL DESCANSO Y SUEÑO COMO EJERCICIO FUNDAMENTAL PARA MANTENER UN BALANCE EQUILIBRADO ENTRE MENTE Y CUERPO
						EJERCICIO FISICO	REALIZA ACCIONES DENTRO DEL CONTEXTO DEPORTIVO O RECREATIVO QUE GENEREN ESPACIOS DE ACTIVIDAD FISICA
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	RECONOCE LA ACTITUD FRENTE A LAS DIFERENTES ACCIONES DE JUEGO O EN TRABAJOS DE ENTRENAMIENTO, LO CUAL FORTALECE LA MENTE EN TODO EL AMBITO GENERAL DEL NIÑO
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	SE ESFUERZA POR LOGRAR DIFERENTES ACCIONES Y MOVIMIENTOS QUE CON DIFICULTAD EN EL PROCESO NO SE HA LOGRADO, PERO MANTIENE EL EJERCICIO HASTA LOGRARLO
						PERSONAL	RECONOCE QUE EL FUTBOL PUEDE ENSEÑAR A SUPERAR DIFERENTES ACCIONES PERSONALES DENTRO DEL AMBITO FAMILIAR O CONTEXTO
						DEPORTIVA	RECONOCE EL SENTIDO DEPORTIVO POR GANAR O ENTENDER EL MOMENTO EN QUE NO SE LOGRAR GENERAR UN ESPACIO DE INTERACCION
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	EL DEPORTISTA ENTIENDE LOS DIFERENTES MOMENTOS QUE PUEDEN PASAR EN EL CAMPO DE JUEGO
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	EL INFANTE ENTIENDE Y APLICA LA CONVIVENCIA DEPORTIVA CON SUS DIFERENTES COMPAÑEROS LOS CUALES ATIENDEN A LAS NECESIDADES DE CADA DEPORTISTA
FÚTBOL		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS DE INTEGRACIÓN	REALIZAN Y PARTICIPAN EN JUEGOS APLICATIVOS AL FUTBOL CON EL FIN DE LOGRAR UNA MEJOR SINTONIA Y DISPOSICION
						COMPARTIR	REALIZAN DIFERENTES ACCIONES DENTRO Y FUERA DEL CAMPO CON EL FIN DE MEJORAR LOS LAZOS DE AMISTAD ENTRE LOS DEPORTISTAS Y PADRES DE FAMILIA
						INTERCAMBIOS FESTIVALES	REALIZAN DIFERENTES INTERCAMBIOS (PARTIDOS AMISTOSO) CON OTROS DEPORTISTAS O EQUIPOS LO CUAL PUEDAN MEJORAR LAS CONDICIONES DEPORTIVAS Y SOCIALES DEL DEPORTISTA PARTICIPA EN MOMENTOS DEPORTIVOS, QUE GENEREN ESPACIOS ADECUADOS PARA LA APLICACIÓN DEPORTIVA DEL INFANTE
				2	JUEGOS TRADICIONALES	YERMIS	PARTICIPA Y MANTIENE UNA ALEGRIA EN LA PARTICIPACION DEL JUEGO
						COGIDAS	PARTICIPA Y MANTIENE UNA ALEGRIA EN LA PARTICIPACION DEL JUEGO
						PONCHADOS	PARTICIPA Y MANTIENE UNA ALEGRIA EN LA PARTICIPACION DEL JUEGO
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	DIBUJAR	GENERA Y RECONOCE FIGURAS O INSIGNIAS POPULARES DEL FUTBOL LOS CUALES PUEDA UTILIZAR COMO MOTIVACION PERSONAL
						PINTAR	LOGRA IDENTIFICAR LOS COLORES Y INSIGNIAS DE LOS DEPORTISTAS, CLUBES, MUNICIPIOS, DEPARTAMENTOS O PAISES DEL AMBITO DEPORTIVO
						CREACION	CREA ELEMENTOS DEPORTIVO CON MATERIALES CASEROS, LOS CUALES PUEDAN GENERAR ACCIONES EXTRAS EN EL DEPORTISTA
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CON ELEMENTOS	REALIZAN EJERCICIOS DE VELOCIDAD EN DIFERENTES GRUPOS LOS CUALES MEDIANTE LA REALIZACION DEL MOVIMIENTO DEBERA SUPERAR DIFERENTES OBSTACULOS PRESENTADOS EN EL CAMINO
						SIN ELEMENTOS	REALIZAN EJERCICIOS DE PENSAMIENTO Y RECREACION EN GRUPOS DIFERENCIADOS CON SOLO EL MOVIMIENTO CORPORAL SIN ACCIONES DIFERENTES
						DEPORTIVOS	RECONOCE Y REALIZA MOVIMIENTOS RECREATIVOS PUESTOS Y APLICADOS AL FUTBOL COMO JUEGOS PRE DEPORTIVOS
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	ENTRENAMIENTOS	REALIZA Y APLICA EJERCICIOS RECREATIVOS EN CONDICIONES DE RELY DEL PENAL
						COMPETENCIA	PARTICIPA EN FESTIVALES RECREATIVOS FOMENTADO POR ESCUELAS DE FORMACION
						RECREATIVOS	REALIZACION DE DIAS RECREATIVOS POR CATEGORIAS EN EL MARCO DE LA INTEGRACION DEPORTIVA

FECHA DE ENTREGA	28 DE ABRIL DEL 2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
MUNICIPIO	QUIPILE

"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 LL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
FÚTBOL	INICIACIÓN III	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	RECONOCE LOS PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO
						RITMO	REALIZA MOVIMIENTOS CORPORALES DE MANERA RITMICA
						EQUILIBRIO	REALIZA LOS MOVIMIENTOS DE MANERA IDONEA DE MANERA EQUILIBRIDA ENTRE BAZOS, CUERPO Y PIERNAS
						ORIENTACION	RECONOCIMIENTO DE MANERA TEMPORO ESPACIAL DENTRO DEL TERRENO DE JUEGO
						DIFERENCIACION	RECONOCE Y ADAPTA LAS DIFERENTES DINAMICAS DEL CUERPO
						REACCIÓN	EJECUTA ADECUADAMENTE LA VISION EN EL ESPACIO PARA UNA ACTIVIDAD POSTERIOR
						ADAPTACIÓN	RECONOCE EL CUERPO COMO ADAPTACION A LOS DIFERETES MOVIMIENTOS NECESARIOS PARA EL DESARROLLO DEL JUEGO
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	REALIZA DE FORMA NATURAL LAS ACCIONES CORRESPONDIENTES ALTERNANDO
						CORRER	RECONOCE LOS DIFERENTES PATRONES DE MOVIMIENTO EN EL DESARROLLO DEPORTIVO
						SALTAR	REALIZA DE FORMA ADECUADA SALTOS A PIE JUNTO, O INTERCALADOS
						ATRAPAR	REALIZA EJERCICIOS TECNICOS APROPIADOS DE ATRAPAR Y LANZAR EN SITUACIONES REALES
						RODAR	REALIZA MOVIMIENTOS CORPORALES PARA LA AMORTIGUACION DEL MOVIMIENTO EN EL SUELO
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	REALIZA RECORRIDOS CONSTANTES EN SITUACIONES REALES DL JUEGO
						EXPLOSIVA	REALIZA ACCIONES MEDIANTE CIRCUITOS CORTOS EN DIFERENTES MOVIMIETOS
						ISOMÉTRICA	REALIZAR MOVIMIENTOS DE CARGA CON ELEMENTOS DE MANERA ADECUADA A LA EDAD
						ISOTÓNICA	EJECUTA DE MANERA CORRECTA Y PROPIA EL TRABAJO DE FUERZA PARA LAS DIFERENTES PARTES DEL CUERPO, BRAZOS, ABDOMEN, ETC...
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	MEJORAR SU CAPACIDAD CON DIFERENTES ACTIVIDADES PROPIAS RELACIONADAS EN SITUACIONES DE JUEGO
						ANAERÓBICA	MEJORA SUS MUSCULOS DE MANERA ADECUADA CON TRABAJOS, TECNICAS Y/O CIRCUITOS DEPORTIVOS
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	MEJORA SUS MOVIMIENTOS A LA HORA DE CORRER EN DIFERENTES DESPLAZAMIENTO
						REACCIÓN	MEJORA SUS MOVIMIENTOS DE MANERA RAPIDA Y EFICAZ EN LA RESOLUCION
						VISUAL	MEJORA SU CAPACIDAD DE VISION PERIFERICA CON O SIN BALON
				4	FLEXIBILIDAD	GENERAL	MEJORA SUS AMPLITUDEZ CORPORALES MEDIANTE ESTIRAMIENTOS
						ANALITICA	MEJORA SUS AMPLITUDEZ SEGMENTALES DENTRO DEL SISTEMA DEPORTIVO
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	PASE CORTO	REALIZA UN MOVIMIENTO DE PASE CON LA SUPERFICIE DEL PIE IDONEA PARA LA SEGURIDAD
						PASE LARGO	REALIZA UN PASE LARGO CON EL EMPEINE PARA MEJORAR LA DISTANCIA QUE RECORRE EL BALON
						PASE A MEDIA ALTURA	REALIZA UN PASE ALTO CON FUERZA Y CON LA SUPERFICIE DEL PIE QUE MEJOR SE ADAPTE A LA CONDICION
				2	CONTROL	CONTROL EN EL SUELO	REALIZA DE MANERA CORRECTA CON LA SUPERFICIE DE CONTACTO QUE MEJOR SE ACOPLA
						CONTROL ORIENTADO	MEJORA SU CONDICION DE RECEPCION DEL BALON PREVEIENDO LA SITUACION QUE REALIZARA POSTERIORMENTE
						AMORTIGUACIÓN	REALIZA UN CONTROL CON SUPERFICIES DE CONTACTO TALES COMO PECHO, CABEZA, MUSLO O PIE
				3	CONDUCCIÓN	CON BALON	REALIZA MOVIMIENTOS CORPORALES CON EL BALON DE MANERA ADECUADA EN DIFERENTES ESPACIOS
						SUPERFICIE DE CONTACTO	REALIZA MOVIMIENTOS CON DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO TALES COMO, PLANTA DEL PIE, BORDE EXTERNO, INTERNO Y EMPEINE
						ATAQUE	REALIZA MOVIMIENTOS CON BALON EN RAPIDEZ O DEPENDIENDO LA SITUACION EN ATAQUE, PARA EL BENEFICIO DEL EQUIPO
						DRIBLING	REALIZA MOVIMIENTO CON BALON CON EL FIN DE FINTAR A LOS ADVERSARIOS
				4	REMATE	REMATE CON BORDE INTERNO	REALIZA EL REMATE DE MANERA EFICAZ Y EN PASES CORTOS O REMATES AL ARCO
						REMATE CON EL EMPEINE	REMATE FUERTE REALIZADO PARA UN PASE A COMPAÑERO O AL ARCO EN DISTANCIAS LARGAS
						CABEZA	REMATE AL ARCO CON LA CABEZA O A PARA REALIZAR PASES CORTOS
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	INICIOS	ENTENDERA LOS INICIOS DEL FUTBOL PARA LA EPOCA MODERNA Y ACTUAL
						TRAYECTORIA	ENTIENDE Y CONOCE LOS PROCESOS DE ADAPTACION DEL FUTBOL EN LAS DIFERENTES NECESIDADES
						EVENTOS MASIVOS	RECONOCE LOS EVENTOS MAS SIGNIFICATIVOS DEL FUTBOL MUNDIAL Y LOCAL
				2	REGLAMENTACION	SISTEMA DE JUEGO	RECONOCE LOS MOVIMIENTOS TACTICOS GENERADOS PARA LA POTENCIALIZACION DEL EQUIPO EN CONSTANTE MOVIMIENTO
						REGLAS GENERALES	RECONOCE LA REGLAMENTACION GENERAL ADAPTADA PARA EL FUTBOL
						REGLAS ESPECIFICAS	RECONOCE LAS REGLAS NECESARIAS DEPENDIENDO LA EDAD Y CATEGORIA DEL JUEGO
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	LOCAL	RECONOCE EL SENTIDO DE PERTENENCIA POR LOS COLORES Y EL SIGNIFICADO DE REPRESENTAR A SU MUNICIPIO, DEPARTAMENTO O PAIS
						GENERAL	PROMUEVE LOS DIFERNTES VALORES ESENCIALES PARA EL FUTBOL, CON SUS COMPAÑEROS Y DEMAS ENTORNO SOCIAL
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO		1	VALORES	DISCIPLINA	DESARROLLA DISCIPLINA BUSCANDO MEJORAS EN SUS COMPORTAMIENTOS GENERALES
						TOLERANCIA	ACEPTA SITUACIONES DE FRUSTRACION Y LOS MEJORE PARA SU ESTILO DE VIDA
						AMISTAD	COMPRENDE Y ENTIENDE EL VALOR DE TENER AMIGOS A NIVEL SOCIAL
						RESPETO	ENTIENDE LAS DIFERENTES PERSONAS QUE HAY O QUE SE PUEDAN PRESENTAR, ASI MISMO LAS RESPETA
						COMPAÑERISMO	EJERCE RECONOCIMIENTO DE LAS POSIBLES ADVERSIDADES QUE PRESENTEN SUS COMPAÑEROS
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	ENTIENDE EL SIGNIFICADO DEL CUIDADO CORPORAL GENERAL PARA LA APLICACION EN EL FUTBOL
						ALIMENTACIÓN	COMPRENDE QUE LA BUENA ALIMENTACION ACOMPAÑADA DE EJERCICIO DIARIO PROMUEVE UNA VIDA SALUDABLE
						PRESENTACION PERSONAL	ENTIENDE LA PRESENTACION PERSONAL COMO EL PROCESO DE MEJORAMIENTO PERSONAL DENTRO DEL CAMPO CON SU IMPLEMENTACION
						DESCANSO Y SUEÑO	ENTIENDE EL DESCANSO Y SUEÑO COMO EJERCICIO FUNDAMENTAL PARA MANTENER UN BALANCE EQUILIBRADO ENTRE MENTE Y CUERPO
						EJERCICIO FISICO	REALIZA ACCIONES DENTRO DEL CONTEXTO DEPORTIVO O RECREATIVO QUE GENERAN ESPACIOS DE ACTIVIDAD FISICA
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	RECONOCE LA ACTITUD FRENTE A LAS DIFERENTES ACCIONES DE JUEGO O EN TRABAJOS DE ENTRENAMIENTO, LO CUAL FORTALECE LA MENTE EN TODO EL AMBITO GENERAL DEL NIÑO
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	SE ESFUERZA POR LOGRAR DIFERENTES ACCIONES Y MOVIMIENTOS QUE CON DIFICULTAD EN EL PROCESO NO SE HA LOGRADO, PERO MANTIENE EL EJERCICIO HASTA LOGRARLO
						DIVERSIÓN	RECONOCE QUE EL FUTBOL PUEDE ENSEÑAR A SUPERAR DIFERENTES ACCIONES PERSONALES DENTRO DEL AMBITO FAMILIAR O CONTEXTO
						TRABAJO EN EQUIPO	RECONOCE EL SENTIDO DEPORTIVO POR GANAR O ENTENDER EL MOMENTO EN QUE NO SE LOGRAR GENERAR UN ESPACIO DE INTERACCION
						ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	EL DEPORTISTA ENTIENDE LOS DIFERENTES MOMENTOS QUE PUEDEN PASAR EN EL CAMPO DE JUEGO
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	CONVIVENCIA DEPORTIVA	EL INFANTE ENTIENDE Y APLICA LA CONVIVENCIA DEPORTIVA CON SUS DIFERENTES COMPAÑEROS LOS CUALES ATIENDEN A LAS NECESIDADES DE CADA DEPORTISTA
						MANEJO DE EMOCIONES	ES CAPAZ DE MANTENER SUS EMOCIONES DENTRO Y FUERA DEL CAMPO DE JUEGO EN SITUACIONES REALES
						EMPATIA	ES CAPAZ DE ENTENDERSE CON SUS COMPAÑEROS
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS DE PRESENTACIÓN	LOGRA EXPRESAR FRENTE A SUS AMISTADES UNA PARTE DE SI MISMO CON EL FIN DE INTERACTUAR
						ACTIVIDADES LÚDICO RECREATIVAS	MEJORA SUS CONDICIONES DE VIDA, SOCIALES Y AMIGABLES MEDIANTE ACCIONES DE RECREACION DIRIGIDA POR EL DOCENTE
						JUEGOS COOPERATIVOS	SE FOMENTAN TRABAJOS EN GRUPO CON ELEMENTOS RECREATIVOS LOS CUALES PROPORCIONENE UN GRAN TRABAJO COOPERATIVO
						YERMIS	REALIZA Y TIENE UNA VISION DEL OBJETIVO A ALCANZAR
				2	JUEGOS TRADICIONALES	COGIDAS	REALIZA ACCIONES DE EVACION DE MOVIMIENTOS FRENTE A SUS COMPAÑEROS
						PONCHADOS	REALZA ACCIONES CONSTANTES DE MOVIMIENTO CORPORAL PARA EVITAR SER PONCHADO
						GALLINA CIEGA	REALIZA ACCIONES DE MOTIVACION PERSONAL DENTRO DE LA RECREACION
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	JUEGO DE ROLES	REALIZA ACCIONES DIFERENCIADAS EN SUS CAPACIDADES DE AFRONTAR PAPELES DISTINTOS A LOS COMUNES
						DIBUJO	MEJORA SU CAPACIDAD DE DIBUJAR O PINTAR FRENTE A LAS ACTUACIONES DEPORTIVAS
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CON ELEMENTOS	REALIZAN EJERCICIOS DE VELOCIDAD EN DIFERENTES GRUPOS LOS CUALES MEDIANTE LA REALIZACION DEL MOVIMIENTO DEBERA SUPERAR DIFERENTES OBSTACULOS PRESENTADOS EN EL CAMINO
						SIN ELEMENTOS	REALIZAN EJERCICIOS DE PENSAMIENTO Y RECREACION EN GRUPOS DIFERENCIADOS CON SOLO EL MOVIMIENTO CORPORAL SIN ACCIONES DIFERENTES
						DEPORTIVOS	RECONOCE Y REALIZA MOVIMIENTOS RECREATIVOS PUESTOS Y APLICADOS AL FUTBOL COMO JUEGOS PRE DEPORTIVOS
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	ENTRENAMIENTOS	REALIZA Y APLICA EJERCICIOS RECREATIVOS EN CONDICIONES DE REY DEL PENAL
						COMPETENCIA	PARTICIPA EN FESTIVALES RECREATIVOS FOMENTADO POR ESCUELAS DE FORMACION
						RECREATIVOS	REALIZACION DE DIAS RECREATIVOS POR CATEGORIAS EN EL MARCO DE LA INTEGRACION DEPORTIVA

FECHA DE ENTREGA	28 DE ABRIL DEL 2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
MUNICIPIO	QUIPILE

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

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE / MODALIDAD: FÚTBOL

MUNICIPIO: QUIPILE

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO	INICIACIÓN I		INICIACIÓN I					
	SEDE DE TRABAJO	CANDELARIA		CANDELARIA					
9:30 AM A 11:3O AM	GRUPO	INICIACIÓN II		INICIACIÓN II					
	SEDE DE TRABAJO	CANDELARIA		CANDELARIA					
1:00 AM A2: 00 AM	GRUPO				INICIACIÓN I				
	SEDE DE TRABAJO				LA VIRGEN				
3:30 P.M. A 4 P.M.	GRUPO				INICIACIÓN II				
	SEDE DE TRABAJO				LA VIRGEN				
4 P.M. A 5 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

ACTIVIDAD NO 04

TEMAS	ACTIVIDADES
PLAN PEDAGOGICO DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA DE FUTBOL	SE INICIÓ LA PUESTA EN ESCENA DEL PLAN DE TRABAJO DIRECCIONADO PARA LA ESCUELA DE FORMACION DE FUTBOL, TENIENDO EN CUENTA LAS PRINCIPALES CARACTERISTICAS Y PARAMETROS QUE SE MANEJAN EN LA DISCIPLINA.
MALLA CURRICULAR POR GRUPO	SE IMPLEMENTO LA ORAGANIZACIÓN Y PARÁMETROS ESTIPULADOS PARA DESARROLLAR EL PROCESO FORMATIVO DE LOS DEPORTISTAS POR CADA GRUPO DE TRABAJO.
PLAN MENSUAL	SE CUMPLIO A CAVALIDAD EL PLAN MENSUAL DIRECCIONADO PARA EL MES DE OCTUBRE CON CADA UNO DE LOS GRUPOS DE TRABAJO, ADEMAS SE REALIZA LA PRESENTACIÓN DEL PLAN MENSUAL CORRESPONDIENTE PARA EL MES DE NOVIEMBRE.
PLANES DIARIOS	SE DESARROLLARON LOS PLANES DIARIOS DE CLASE ESTIPULADOS PARA EL MES DE OCTUBRE CON CADA UNO DE LOS GRUPOS DE TRABAJO, ADEMAS DE ESTO SE PRESENTARON LAS RESPECTIVAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO PARA CADA GRUPO DE TRABAJO A REALIZARCEN EL MES DE NOVIEMBRE.

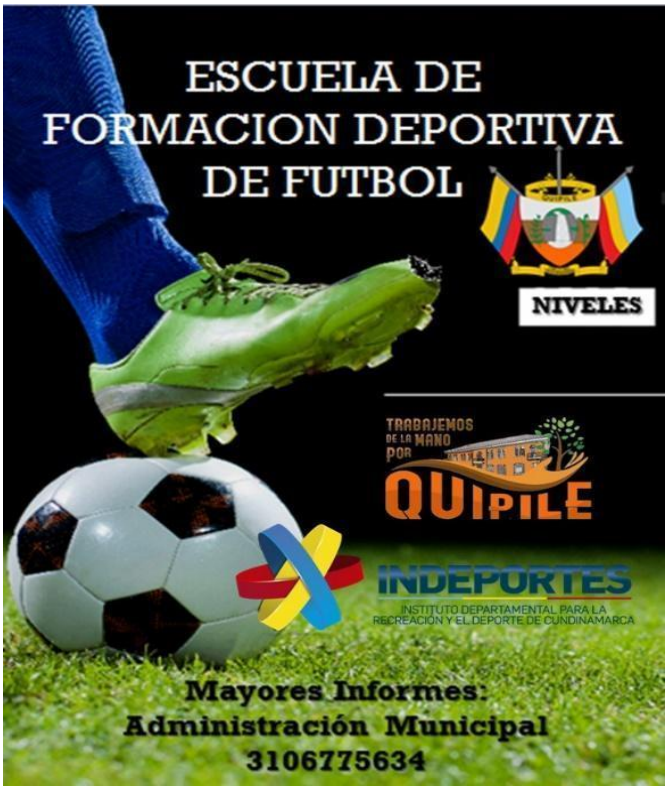
ACTIVIDAD NO 05

EN LA PRÁCTICA DE LA DISCIPLINA DEPORTIVA DE FUTBOL SE CONTINÚA REALIZANDO LA CONCIENTIZANDO A LA COMUNIDAD Y REALIZANDO LA CONVOCATORIA EN COLEGIOS, JUNTAS DE ACCIÓN COMUNAL DEL SECTOR Y DIALOGANDO CON DIFERENTES LIDERES PARA QUE MAS DEPORTISTAS SE VINCULEN AL PROGRAMA Y OBTENER UNA MAYOR COBERTURA POBLACIONAL, EN LOS NIVELES DE INICIACIÓN I E INICIACIÓN II.

INICIACIÓN I: 20 DEPORTISTAS

INICIACIÓN II: 26 DEPORTISTAS

TODO ESTO CON EL FIN DE IR MASIFICANDO LA INFORMACIÓN EN LOS SECTORES ASIGNADOS BENEFICIADOS DEL PROGRAMA QUE ESTÁN UBICADOS EN EL ÁREA RURAL DEL MUNICIPIO, LA INSPECCIÓN DE LA VIRGEN, VEREDA CANDELARIA Y CANDELARIA LA ARGENTINA.



FORMATO DE CORBERTURA POBLACIONAL



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



BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	Afrodescendiente masculino	Afrodescendiente Femenino	Indígena Masculino	Indígena Femenino	TOTALES
5 AÑOS	4			4											4
6 AÑOS	3	3		3		3									6
7 AÑOS	3	3		3		3									6
8 AÑOS	1	4		1		4									5
9 AÑOS	3	2		3		2									5
10 AÑOS	2	3		2		3									5
11 AÑOS	1			1											1
12 AÑOS	6	5		6		5									11
13 AÑOS	1	1		1		1									2
14 AÑOS		1				1									1
15 AÑOS															0
16 AÑOS															0
17 AÑOS															0
TOTALES	24	22	0	24	0	22	0	0	0	0	0	0	0	0	46

ACTIVIDAD NO 06









ACTIVIDAD NO 07

INICIACIÓN I

PLANES DIARIOS – OCTUBRE

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
MUNICIPIO	QUIPILE	FECHA	2/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Brindar actividades que permitan al deportista mantener el desplazamiento controlada con del balón.			SESION	61

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla sobre Temas A Trabajar	SENSIBILIZACION	Reflexion sobre los habitos que le permiten a los deportistas tener mejores condiciones y adaptaciones frente a la practica deportiva y la vida	Diagrama del juego o descripcion de la actividad
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Iniciar en grupo a trotar, caminar, marchar, con variantes que va indicando el entrenador.	Los deportistas realizaran la activicacion muscular en un area especifica y delimitada por el formador deportivo.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Conducción De Balón	EJERCICIO 1	Realizar Movimientos de desplazamiento en carerras cortas con y sin balón.	Los deportistas realizaran desplazamientos con y sin el elemento en un area determinada haciendo enfasis en la velocidad de reaccion y la conduccion del balon.
20 MIN.		circuito tecnico de conducción del balón	EJERCICIO 2	Se establecen circuitos con platillos y conos, que le permitiran al deportista ir realizando el gesto tecnico de la conducción del balón, frente a estimulos auditivos o Visuales.	1. Circuito de llevar el balon en zigzag. 2. realizar el gesto tecnico de conduccion y al escuchar el silbato cambian de dirección.
20 MIN.		Conducción de Balón con diferentes estimulos	EJERCICIO 3	Desplazamiento con diferentes indicaciones por parte del entrenador, dentro del terreno de juego.	realizar desplazamientos con dominio del balon con diferentes zonas del pie, por espacios acondicionados en conos y platillos.
20 MIN.		Actividad Lúdica	JUEGO	carrera de relevos con conducción del balón, utilizando cualquier parte del pie.	Se realizara trabajo por grupos en una actividad que consiste en desplazarse realizando la tecnica de conducir el balon con el pie dominante, desde un punto A a un punto B y entregar el elemento al sguiente compañero.
15 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se brinda un espacio de retroalaimentacion en el cual se aclaren conceptos y dudas sobre el trabajo realizado en la sesion de entrenamiento y a su vez los deportistas van realizando los estiramiento	Los asistentes forman un semi circulo o media luna para que el instructor tenga la atencion de todo el grupo y poder realizar la retroalimentacion pertinente del trabajo desarrollado.
			RETO PROXIMA SESION	Realizar los trabajos propuestos para la clase con buena disposición y alegría.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

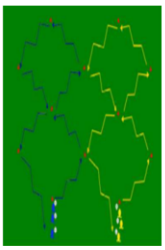
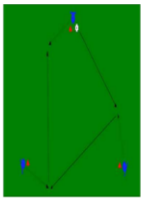
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	**FUTBOL**	VALOR	respeto	FORMADOR	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
MUNICIPIO	**QUIPILE**	FECHA	4/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN I
OBJETIVO:	Mejorar la velocidad de reaccion y conduccion del balon.			SESION	62

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	**TEMATICA** Explicación de las actividades a desarrollar.	SENSIBILIZACION	Bienvenida a la Clase. Llamado de Asistencia. Explicación de las actividades a desarrollar en la sesion de entrenamiento.	Se ubicara el grupo sentado formando un circulo, donde lo importante es realizar la explicación inicial del trabajo que se va a desarrollar en la sesion de entrenamiento.
15 MIN.	FASE INICIAL	Actividades recreativas y juegos Predeportivos	CALENTAMIENTO	Iniciar la sesion de entrenamiento con estiramiento y movilidad articular y para finalizar la fase inicial en grupo iniciamos a trotar, caminar, marchar, con variantes que va indicando el entrenador.	Todos los deportistas al mismo tiempo realizaran los ejercicios y movimientos que el entrenador les indique.
20 MIN. MIN.	FASE CENTRAL	Conducción del Balón	EJERCICIO 1	El ocho 15' Los jugadores realizan el recorrido marcado ejecutando el tipo de conducción y regates que indica el entrenador. Coordinación Escaleras 12 repeticiones Varias filas Acción técnica tras escalera	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Velocidad de reacción con trabajo tecnico	EJERCICIO 2	Triángulo de pase con apoyo previo: Se realiza un Triangulo ubicado a 5 o 6 metros entre cada cono o platillo. Desde que el compañero recibe el balon, el siguiente deportista realiza una desmarcación separandose del platillo antes de recibir el balón, este ejercicio se realiza cambiando de sentido y la pierna de ejecucuión.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Partido	EJERCICIO 3	Se realiza un partido 5 vs 5: Con variante	Se organizan los deportistas por grupos de 5 deportistas y realizan un partido a un solo gol, con la condición de realizar minimo 5 pases para finalizar la jugada en porteria rival.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Actividad Lúdica	JUEGO	Se realizara por equipos carreras de relevos, teniendo en cuenta la tencia de conducción del balón.	Se ubicaran por equipos acordes a la cantidad de deportistas en la sesion de entrenamiento y se dara inicio a la actividad que comprende el trabajo tecnico, competencia y diversión.
15 MIN:	FASE FINAL	Vuelta A la Calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza un reflexion sobre el trabajo desarrollado en la sesion de entrenamiento, teniendo en cuenta recomendaciones que le pueden ayudar al deportista a mejorar los trabajos desarrollados en la sesión de entrenamiento.	Los deportistas se ubicaran en media luna, donde estaran sentados realizando el estiramiento del tren inferior y a su vez estaran atentos a las indicaciones y consejos del formador.
	FASE FINAL	Recomendación	RETO PROXIMA SESION	Realizaremos aseo al espacio deportivo de futbol para dejarlo en orden e ir inculcando la pulcritud y limpieza en los deportistas.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

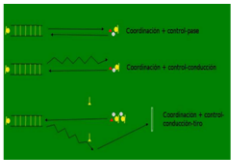
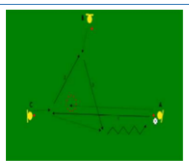
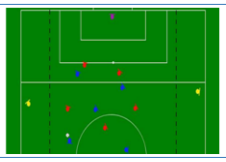
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	**FUTBOL**	VALOR	respeto	FORMADOR	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
MUNICIPIO	**QUIPILE**	FECHA	5/102023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Mejorar la velocidad de reaccion y desplazamiento en conduccion del balon.			SESION	63

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Introducción a la Clase	SENSIBILIZACION	Bienvenida a la Clase. Llamado de Asistencia. Explicación de las actividades a desarrollar en la sesion de entrenamiento.	Se ubicara el grupo sentado formando un circulo, donde lo importante es realizar la explicación inicial del trabajo que se va a desarrollar en la sesion de entrenamiento.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Iniciar la sesion de entrenamiento con estiramiento general. movilidad articular Seguidamente el grupo inicia a trotar, caminar, marchar, con variantes que va indicando el entrenador. Finalizando con un circuito de Habilidad.	
20 MIN. MIN.	FASE CENTRAL	Conducción y Pases	EJERCICIO 1	Rueda del Pase: Los deportistas trabajaran por grupos de 3 personas realizando, Conducción y pases en cada uno de los conos como se observa en la imagen. Realizar enfasis en desplazamientos cortos controlado el balon y realizando pases.	
20 MIN.		Trabajo Individual	EJERCICIO 2	Tecnica de Conducción	Conducción de balón de un punto establecido por el entrenador a otro punto en el menor tiempo posible, teniendo en cuenta las indicaciones que se vayan presentando.
20 MIN.		Partido	EJERCICIO 3	Delimitamos las bandas como se observa en la imagen. Permitiendo que los comodines no salgan del espacio y tendran un maximo de 2 toques. El gol desde pase del comodin valdra doble.	
20 MIN.			JUEGO	Mini partidos 1 Vs 1 , con variantes y reglas	Los deportistas jugaran partidos entre si de 1 vs 1, con la finalidad de ir marcando aspectos tecnicos en el niño.
15 MIN.	FASE FINAL	Reflexión	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza un reflexion sobre el trabajo desarrollado en la sesion de entrenamiento, teniendo en cuenta las recomendaciones que le pueden ayudar al deportista a mejorar la tecnica de conducción de balón.	los deportistas forman un circulo y los deportistas van realizando estiramiento.
			RETO PROXIMA SESION	Realizar Trabajo en equipo para lograr los objetivos que se proponga el grupo	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

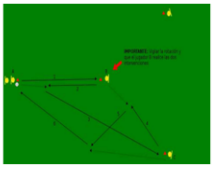
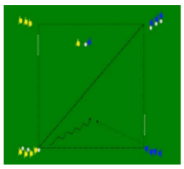
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	**FUTBOL**	VALOR	respeto	FORMADOR	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
MUNICIPIO	**QUIPILE**	FECHA	9/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Generar en los deportistas el deseo de mantener el balón dominado y realizar desplazamientos por el terreno de juego.			SESION	64

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Introducción a la clase	SENSIBILIZACION	Bienvenida a la Clase. Llamado de Asistencia. Explicación de las actividades a desarrollar en la sesion de entrenamiento.	Se ubicara el grupo sentado formando un circulo, donde lo importante es realizar la explicación inicial del trabajo que se va a desarrollar en la sesion de entrenamiento.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Iniciar la sesion de entrenamiento con estiramiento general. movilidad articular Seguidamente el grupo inicia a trotar, caminar, marchar, con variantes que va indicando el entrenador. Finalizando con trabajo de coordinación en Escalera	
20 MIN. MIN.	FASE CENTRAL	Conducción de Balón y Finalización	EJERCICIO 1	Conducción de Balón y Finalización: se delimitara un espacio de 15 x 15, ubicando dos porterias de extremo a extremo de manera diagonal, como se oberva en la imagen, en cada zona se ubicaran 1x1, donde abra un jugador defensor y un atacante, donde la acción primordial el realizar gol.	
20 MIN.		Conducción de Balón, Pase y Remate	EJERCICIO 2	Conducción de Balón, Pase y Remate: Los Jugadroes ubicados en la imagen Con la Letra D, tras dar el pase al compañero, realizaran defensa pasiva, para que el compañero realicen la paren con el otro juador libre y asi poder finaizar en porteria.	
20 MIN.		Circuito, con el elemento.	EJERCICIO 3	Carrera con Desplzamientos en zig zag y Slalom con y sin Balón.	Realizar 10 repeticiones con el balón, desplazandose por el circuito establecido por conos y platillos, en el menor tiempo posible.
20 MIN.		Partido Recreativo	JUEGO	Partido 2 x 10 Minutos	Marcaje individual. Esto fomentará el 1x1 y el uso de paredes para superar la presión. No restringir el número de toques por jugador
15 MIN.	FASE FINAL	Charla	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza un reflexion sobre el trabajo desarrollado en la sesion de entrenamiento, teniendo en cuenta las recomendaciones que le pueden ayudar al deportista a mejorar la tecnica de conducción de balón.	Se forma un circulo y se va realizando trabaja de estirramiento.
			RETO PROXIMA SESION	Indagar sobre la importancia de la hidratación al momento de realizar alguna practica deportiva.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

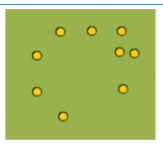
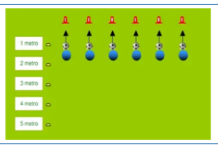
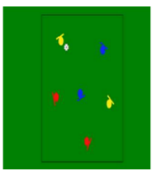
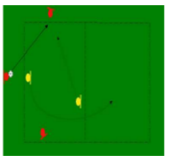
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	**FUTBOL**	VALOR	respeto	FORMADOR	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
MUNICIPIO	**QUIPILE**	FECHA	11/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN I
OBJETIVO:	Generar en los deportistas el deseo de mantener control del balón y realizar buenos pases dentro del terreno de juego.			SESION	65

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	**TEMATICA** Lectura sobre el Futbol	SENSIBILIZACION	Bienvenida a la Clase. Llamado de Asistencia. Explicación de las actividades a desarrollar en la sesion de entrenamiento.	Lectura sobre la vision del futbol como un estilo de vida a partir de su practica.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Iniciar la sesion de entrenamiento con estiramiento general. movilidad articular Seguidamente el grupo inicia a trotar, caminar, marchar, con variantes que va indicando el entrenador. Juego te Robo la Casa: Los deportistas se ubican formando un circulo, donde un jugador se ira desplazando a torte por el borde exterior, a la orden del entrenador el jugador que se encuentra a la altura debe intentar cogerle antes de que el jugador exterior pueda ocupar su sitio tras dar la vuelta completa al	
20 MIN. MIN.	FASE CENTRAL	Pase	EJERCICIO 1	Trabajo de la tecnica del Pase, iniciando en distancia corta y luego ir aumentando, Los deportistas se ubican por parejas, brindandoles 2 platillos y 1 balón.	
20 MIN.		trabajo de Tecnica Control y Pase.	EJERCICIO 2	Rey del Cuadro: En un cuadro delimitado como se observa en la imagen juegan 3 parejas, intentando realizar la mayor cantidad de pases posibles sin que el equipo que esta intentando quitar la pelota lo logre.	
20 MIN.		Desarrollo de Tecnica Control y Pase.	EJERCICIO 3	Trabajo de cobertura, despues de un 2 vs 1.	
20 MIN.		Partido	JUEGO	Partido 3 Vs 3 , con variantes y reglas	Realizan trabajo recreativo afianzando la tecnica de conducción y del pase, donde se establece un minimo numero de pases para poder marcar gol.
15 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Alimentación: Hidratación, Comidas Sanas y descanso.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

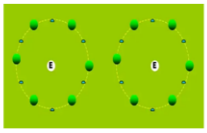
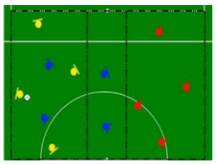
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	**FUTBOL**	VALOR	respeto	FORMADOR	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
MUNICIPIO	**QUIPILE**	FECHA	12/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN I
OBJETIVO:	Generar en los deportistas el deseo de mantener el balón dominado y realizar desplazamientos por el terreno de juego.			SESION	66

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Introducción	SENSIBILIZACION	Bienvenida a la Clase. Llamado de Asistencia. Explicación de las actividades a desarrollar en la sesion de entrenamiento.	Se ubicara el grupo sentado formando un circulo, donde lo importante es realizar la explicación inicial del trabajo que se va a desarrollar en la sesion de entrenamiento.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Iniciar la sesion de entrenamiento con estiramiento general. movilidad articular: situamos los jugadores entre los delimitadores formando un círculo y el monitor se situara en el centro del círculo paramarcar los ejercicios de movilidad articular a seguir. La movilidad articular será en dinámico y comenzaremos por el tren superior para acabaren el tren inferior. Seguidamente el grupo inicia a trotar, caminar, marchar, con variantes que va indicando el	
20 MIN. MIN.	FASE CENTRAL	Juegos de Pases	EJERCICIO 1	Se distribuyen el espacio y los jugadores como en el dibujo. Situación 4x2 en los rectángulos grandes. Si AMARILLOS logran dar 4 pases, pueden pasar el balón al otro rectángulo. (ROJO) Jugadores AZULES del carril central, pueden cortar balón. Cada equipo está robando 5'. Contabilizar robos y poner "castigo" al equipo que menos recupera	
20 MIN.		Conducción y Pase	EJERCICIO 2	Coordinación escalera con acción de la técnica (pase corto), 10 repeticiones Circuito físico-técnico 2x7' A: Conducción + pase B: Cambio de dirección con devolución pared C: Coordinación escalera con pase y slalom.	
20 MIN.		Combinaciones de Tecnicas	EJERCICIO 3	Acción combinativa de diferentes tecnicas, Perfil corporal (oriento el cuerpo hacia donde quiero jugar), control con pierna adelantada (si el balón viene de izquierda, controlo con derecha y viceversa), posiciones escalonadas para el remate (ocupación racional del área) Controles y pases con el interiordel pie	
20 MIN.		Partido	JUEGO	Juego 2 vs 2 en espacios reducidos.	Partido recreativo 2 vs 2, haciendo enfasis en el trabajo desarrollado anteriormente.
15 MIN.	FASE FINAL	Reflexión	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza un reflexion sobre el trabajo desarrollado en la sesion de entrenamiento, teniendo en cuenta las recomendaciones que le pueden ayudar al deportista a mejorar tener en cuenta las zonas de contacto con el balón.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Se realizaran preguntas sobre la sesion anterior.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

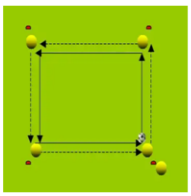
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	**FUTBOL**	VALOR	Respeto	FORMADOR	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
MUNICIPIO	**QUIPILE**	FECHA	16/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN I
OBJETIVO:	Mejorar la velocidad de reaccion entrenando la concentracion y conduccion del balon.			SESION	67

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Introducción de temas a trabajar	SENSIBILIZACION	Bienvenida a la Clase. Llamado de Asistencia. Explicación de las actividades a desarrollar en la sesion de entrenamiento.	Se ubicara el grupo sentado formando un circulo, donde lo importante es realizar la explicación inicial del trabajo que se va a desarrollar en la sesion de entrenamiento.
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Iniciar la sesion de entrenamiento con estiramiento general. movilidad articular Seguidamente el grupo inicia a trotar, caminar, marchar, con variantes que va indicando el entrenador. Finalizando con trabajo de coordinación en Escalera	en forma estática, luego con desplazamientos sin exigencias de intensidad. Es positivo que los niños vayan nombrando la superficie de contacto utilizada en cada toque como una forma de internalizar.
20 MIN. MIN.	FASE CENTRAL	Pase y Conducción de Balón	EJERCICIO 1	Establecemos un cuadrado de aproximadamente 15 x 15 y dividimos el grupo en cinco o seis jugadores. A la señal del entrenadortrabajaremos el pase, el jugador en posesión del balón debe jugarlo con el interior del pie con el compañero de enfrente e intercambiar la posición y así correlativamente. Según el nivel o edad de los jugadores mediremos el ejercicio técnico a trabajar. (Pase, conducción,conducción con el interior de ambas piernas, conducción con la planta del pie, conducción con la pierna menos hábil etc.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Pase y Conducción de Balón	EJERCICIO 2	2 equipos formados por 5 jugadores cada uno juega un partido de posesión con las manos.El objetivo será conseguir 10 pases seguidos sin ser interceptados.El equipo que consiga 10 pases seguidos logrará un punto.Ganará el equipo que consiga mayor número de puntos.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Partido de Futbol	EJERCICIO 3	Partido de futbol acorde a la cantidad de deportistas asistentes al entrenamiento.	Competencia interna: el profesor formará 4 equipos, los que jugarán entre sí hasta obtener un ganador. En casos de empate, se definirá por penales pues siempre debe haber un ganador.
20 MIN.	FASE CENTRAL				
15 MIN.	FASE FINAL	Reflexión	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion del por que se debe mejorar las aprender cuales son las superficies de contaco con el balón.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Realizar practica en casa para pontenciar los temas vistos.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

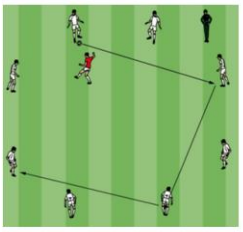
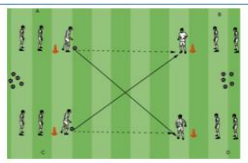
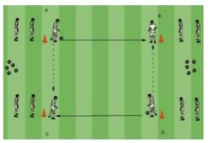
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	**FUTBOL**	VALOR	Respeto	FORMADOR	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
MUNICIPIO	**QUIPILE**	FECHA	19/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN I
OBJETIVO:	Mejorar la velocidad de reaccion entrenando la concentracion y conduccion del balon.			SESION	69

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Introducción a la Clase	SENSIBILIZACION	Bienvenida a la Clase. Llamado de Asistencia. Explicación de las actividades a desarrollar en la sesion de entrenamiento.	Todos los deportistas estaran ubicados formando un circulo y escucharan las indicaciones para el desarrollo de la sesion de entrenamiento.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Iniciar la sesion de entrenamiento con estiramiento general. movilidad articular Seguidamente el grupo inicia a trotar, caminar, marchar, con variantes que va indicando el entrenador. La cantidad de toques por persona y los "monitos" lo decidirá el entrenador. Descripción: Se distribuye el grupo formando un círculo para que hagan pases entre sí, un jugador se ubica en el centro para intentar robarles el balón. Variante: Dos jugadores se ubican en el centro para intentar robarles el balón. Dimensiones del espacio: depende de cantidad de jugadores	
20 MIN. MIN.	FASE CENTRAL	técnica de pase	EJERCICIO 1	técnica de pase Descripción: se divide el grupo en 4 subgrupos y cada grupo se dirige a un cono que se encuentran en forma de cuadrado. Los jugadores realizan pases en diagonal y se desplazan al grupo que está de frente.	
20 MIN.		técnica de pase	EJERCICIO 2	técnica de pase Variante Descripción: Los jugadores realizan pases al grupo que está en frente y se desplazan horizontalmente	
20 MIN.		Actividad Fundamentos tecnico del pase y control del balón	EJERCICIO 3	Pases y Control Orientado	Actividad en grupos: trabajando el fundamento tecnico del Pase y Control con Orientacion al pie dominante entre los platillos y/o conos, aumentando con cada repetición la distancia en la ejecucion de las acciones.
20 MIN.		Partido	JUEGO	Actividad de Juego 3 Vs 2	Juego de recreación: 3 personas Atacan y 2 defiende la porteria, donde todos estaran realizando el trabajo tecnico del pase y control.
15 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la Calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados.	Los deportistas formaran un semi circulo para realizar su estirramiento mientras el formador deportivo ira realizando una breve reflexión del trabajo realizado en la sesion de entrenamiento.
		Reto	RETO PROXIMA SESION	Se realizara un conteo y verificación del estado de la implementación deportiva de la escuela de Formación Deportiva.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	**FUTBOL**	VALOR	Respeto	FORMADOR	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
MUNICIPIO	**QUIPILE**	FECHA	23/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN I
OBJETIVO:	ndar espacios a los deportistas que permitan vincular los fundamentos tecnicos con actividades ludic			SESION	70

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Introducción a la Clase	SENSIBILIZACION	Bienvenida a la Clase. Llamado de Asistencia. Explicación de las actividades a desarrollar en la sesion de entrenamiento.	Todos los deportistas estaran ubicados formando un circulo y escucharan las indicaciones para el desarrollo de la sesion de entrenamiento.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Iniciar la sesion de entrenamiento con estiramiento general. movilidad articular Seguidamente el grupo inicia a trotar, caminar, marchar, con variantes que va indicando el entrenador. Finalizando con trabajo de coordinación en Escalera	Movimientos Articulares con dinamicas que imliquen diferentes desplazamientos en un area delimitada.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tecnica del Pase	EJERCICIO 1	Juego de Pases	Manejo del en espacios reducidos, actividad de rondo, con variantes
20 MIN.		Pase y Remate	EJERCICIO 2	En un espacio delimitado se distribuyen dos grupos de 5 jugadores cada uno. El objetivo es lograr la mayor cantidad de goles posible, pero para que el gol sea válido todos los jugadores del mismo equipo deben haber tocado el balón.	
20 MIN.		Juego	JUEGO	En un espacio determinado se ubican canchitas por todo el sector. Se juegan 10vrs10 y el gol vale realizando pase a un compañero al otro lado de la canchita. Variación: deben realizar 10 pases consecutivos antes de anotar el gol.	
15 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la Calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento, mientras los deportistas escuchan la reflexión del formador.
		Finalización	RETO PROXIMA SESION	Aplicar los conceptos y temas trabajados en las proximas sesiones.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

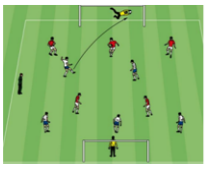
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	**FUTBOL**	VALOR	Respeto	FORMADOR	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
MUNICIPIO	**QUIPILE**	FECHA	25/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN I
OBJETIVO:	ndar espacios a los deportistas que permitan vincular los fundamentos tecnicos con actividades ludica			SESION	71

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Introducción	SENSIBILIZACION	Bienvenida a la Clase. Llamado de Asistencia. Explicación de las actividades a desarrollar en la sesion de entrenamiento.	Todos los deportistas estaran ubicados formando un circulo y escucharan las indicaciones para el desarrollo de la sesion de entrenamiento.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Iniciar la sesion de entrenamiento con estiramiento general. movilidad articular: En un espacio libre los jugadores realizan movimientos articulares abarcando todas las articulaciones. Seguidamente el grupo inicia a trotar, caminar, marchar, con variantes que va indicando el entrenador.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Juego de destreza	EJERCICIO 1	Juego de punteria, utilizando los diferentes contactos del pie.	Utilizaran conos y platillos, los cuales intentaran derribar desde una distancia prudente, realizando remate con borde interno, borde externo y empeine.
20 MIN.		Juego de Pases	EJERCICIO 2	5 jugadores x 5 jugadores juego normal Descripción: En un espacio delimitado se distribuyen dos grupos de 5 jugadores cada uno. El objetivo es que los jugadores rematen a lo largo de las canchas y se pondrán conos debajo de cada marco, el equipo que los derribe primero es el ganador. Para rematar es obligatorio realizar 8 pases	
20 MIN.		Actividad de Integración	EJERCICIO 3	Colectivo Descripción: Se distribuyen los jugadores en dos grupos en un espacio delimitado y se realiza colectivo.	
20 MIN.			JUEGO	Juego de 5 vs 5	Realizaran partidos con comodin para el equipo que tenga posesion del Balón, donde todos pasaran a desarrollar dicho rol.
15 MIN.	FASE FINAL	Reflexión	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento, mientras realizan la vuelta a la calma el formador va dan pautas y recomendaciones sobre el trabajo realizado en la sesion de entrenamiento.
			RETO PROXIMA SESION	Realizar actividad autonoma en casa sobre los trabajos desarrollados en las sesiones de entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

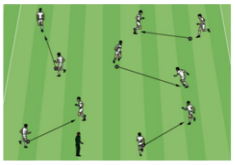
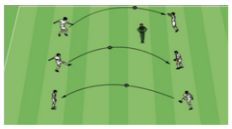
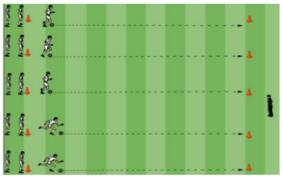
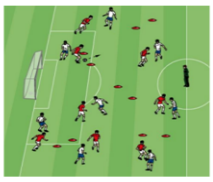
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	**FUTBOL**	VALOR	Respeto	FORMADOR	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
MUNICIPIO	**QUIPILE**	FECHA	26/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN I
OBJETIVO:	Desarrollar una mejor conducción del balón pegado al pie dominante.			SESION	72

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Introducción	SENSIBILIZACION	Bienvenida a la Clase. Llamado de Asistencia. Explicación de las actividades a desarrollar en la sesion de entrenamiento.	Todos los deportistas estaran ubicados formando un circulo y escucharan las indicaciones del formador deportivo para el desarrollo de la sesion de entrenamiento.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Iniciar la sesion de entrenamiento con estiramiento general. movilidad articular Seguidamente el grupo inicia a trotar, caminar, marchar, con variantes que va indicando el entrenador. En un espacio libre los jugadores trotan, la mitad del grupo con balón y la otra mitad sin balón, cuando suena el silbato se pasa el balón al jugador cercano que trota sin balón.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Control de Balón	EJERCICIO 1	Control de balón en parejas Descripción: En parejas los jugadores realizan dominio de balón con el objetivo que éste no tenga contacto con el suelo.	
20 MIN.		Conducción	EJERCICIO 2	Conducción frontal Descripción: Se distribuyen los jugadores en 5 grupos Ejercicios: 1. Conducción con pierna dominante. 2. Conducción con pierna no dominante. 3. Conducción con dominio de balón. 4. Conduce y detiene balón con pierna dominante	
20 MIN.		Desarrollo de Tecnica de Conducción	EJERCICIO 3	Conducción en espacio reducido y anotaciones Descripción: En un espacio delimitado se distribuyen los jugadores en dos grupos, el objetivo es conducir el balón y anotar en las canchitas ubicadas en el espacio, la anotación es válida si el jugador atraviesa la canchita conduciendo el balón.	
20 MIN.		Juego	JUEGO	Juego 1 vs 1	Ejercicio de ataque y defensa donde por parejas realizaran la actividad cambiando de roles e ir rotando entre los compañeros.
15 MIN.	FASE FINAL	Vuelta A La Calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Trote suave Descripción: Los jugadores realizan un trotesuave sin balón, seguido de ejercicios de flexibilidad.	
		Reflexión	RETO PROXIMA SESION	Los deportistas traeran Hidratación para toda la sesión de entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INICIACIÓN II

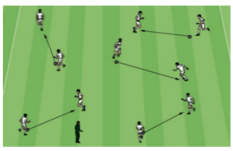
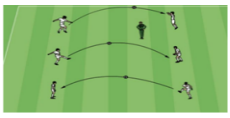
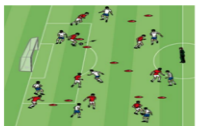
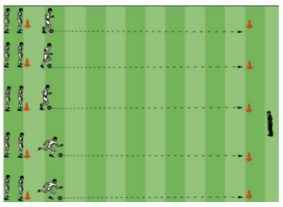
PLANES DIARIOS – OCTUBRE

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	**FUTBOL**	VALOR	RESPETO - DISCIPLINA	FORMADOR	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
MUNICIPIO	**QUIPILE**	FECHA	2/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Permitir el desarrollo del fundamento técnico de conduccion del balón.			SESION	61

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Introducción	SENSIBILIZACION	Bienvenida a la Clase. Llamado de Asistencia. Explicación de las actividades a desarrollar en la sesion de entrenamiento.	Todos los deportistas estaran ubicados formando un circulo y escucharan las indicaciones del formador deportivo para el desarrollo de la sesion de entrenamiento.
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Iniciar la sesion de entrenamiento con estiramiento general. movilidad articular Seguidamente el grupo inicia a trotar, caminar, marchar, con variantes que va indicando el entrenador. En un espacio libre los jugadores trotan, la mitad del grupo con balón y la otra mitad sin balón, cuando suena el silbato se pasa el balón al jugador cercano que trota sin balón.	
20 MIN. MIN.	FASE CENTRAL	Pase y control	EJERCICIO 1	En parejas los jugadores realizan dominio de balón con el objetivo que éste no tenga contacto con el suelo.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Control y Conducción.	EJERCICIO 2	Conducción en espacio reducido y anotaciones Descripción: En un espacio delimitado se distribuyen los jugadores en dos grupos, el objetivo es conducir el balón y anotar en las canchitas ubicadas en el espacio, la anotación es válida si el jugador atraviesa la canchita conduciendo el balón.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Control y Conducción.	EJERCICIO 3	Conducción frontal Descripción: Se distribuyen los jugadores en 5 grupos Ejercicios: 1. Conducción con pierna dominante. 2. Conducción con pierna no dominante. 3. Conducción con dominio de balón. 4. Conduce y detiene balón con pierna dominante 5. Conduce con pierna no dominante	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Actividad Lúdica	JUEGO	Rondo	Rondo de Pases: establecer trabajo por grupos para el desarrollo del fundamento tecnico del pase.
15 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se brinda un espacio de retroalimentacion en el cual se aclaren conceptos y dudas sobre el trabajo realizado en la sesion de entrenamiento y a su vez los deportistas van realizando los estiramiento	Los asistentes forman un semi circulo o media luna para que el instructor tenga la atencion de todo el grupo y poder realizar la retroalimentacion pertinente del trabajo desarrollado.
	FASE FINAL	Reflexión	RETO PROXIMA SESION	Realizar los trabajos propuestos para la clase con buena disposición y alegría.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

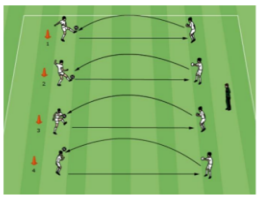
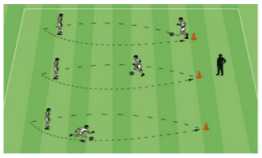
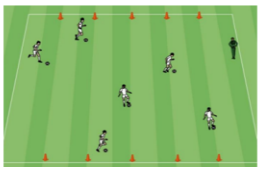
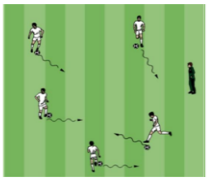
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	**FUTBOL**	VALOR	DISCIPLINA - PARTICIPACIÓN	FORMADOR	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
MUNICIPIO	**QUIPILE**	FECHA	4/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Permitir el desarrollo del fundamento técnico de conduccion del balón.			SESION	62

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Explicación de las actividades a desarrollar.	SENSIBILIZACION	Bienvenida a la Clase. Llamado de Asistencia. Explicación de las actividades a desarrollar en la sesion de entrenamiento.	Todos los deportistas estaran ubicados formando un circulo y escucharan las indicaciones del formador deportivo para el desarrollo de la sesion de entrenamiento.
15 MIN.		Actividades recreativas y juegos Predeportivos	CALENTAMIENTO	Iniciar la sesion de entrenamiento con estiramiento general. movilidad articular Seguidamente el grupo inicia a trotar, caminar, marchar, con variantes que va indicando el entrenador. En parejas, un jugador de frente al otro (alternando funciones) 1. Borde interno ambos perfiles. 2. Empeines con skipping 3. Devoluciones con muslos 4. Cabeza ambos perfiles	
20 MIN. MIN.	FASE CENTRAL	Conducción de Balón	EJERCICIO 1	Cada pareja se ubica de frente a una distancia de 10 metros. Conduciendo el balón sale un jugador en dirección al compañero, lo rodea y hace una pequeña aceleración para regresar al punto de partida. Su compañero hace lo mismo.	
20 MIN.		Conducción de Balón	EJERCICIO 2	Conducción individual Descripción: Se forma un pasillo con conos, los jugadores conducen el balón paralelo a él; al llegar a la altura de cada cono deben parar el balón con la plata del pie y continuar conduciendo hasta los conos siguientes. Utilizar ambas piernas.	
20 MIN.		Conducción de Balón	EJERCICIO 3	Conducción en espacio reducido Descripción: Conducir el balón en un espacio delimitado, cuando el entrenador lo indique: 1. cambiar de dirección utilizando la pierna hábil. 2. cambiar de dirección utilizando la pierna no hábil. 3. detener el balón con la planta del pie. 4. conducir realizando fintas	
20 MIN.		Partido	JUEGO	Partido 5 vs 5	Juego Libre por equipo 4 vs 4, aplicando los ejercicios haciendo enfasis en el trabajo de conducción, Pase y recepción.
15 MIN.	FASE FINAL	Vuelta A la Calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza un reflexion sobre el trabajo desarrollado en la sesion de entrenamiento, teniendo en cuenta recomendaciones que le pueden ayudar al deportista a mejorar la tecnica de conducción de balón.	Los deportistas se ubicaran en media luna, donde estaran sentados realizando el estiramiento y a su vez estaran atentos a las indicaciones y consejos del formador.
		Recomendación	RETO PROXIMA SESION	Realiza jornada de aseo al inicio de la clase y al finalizar.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

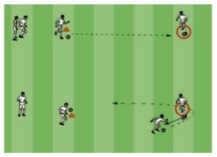
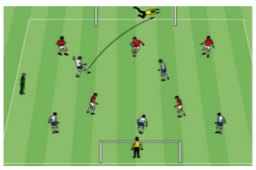
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	**FUTBOL**	VALOR	Honestidad - Respeto	FORMADOR	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
MUNICIPIO	**QUIPILE**	FECHA	5/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Permitir el desarrollo del fundamento técnico de conduccion del balón.			SESION	63

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Introducción a la Clase	SENSIBILIZACION	Bienvenida a la Clase. Llamado de Asistencia. Explicación de las actividades a desarrollar en la sesion de entrenamiento.	Todos los deportistas estaran ubicados formando un circulo y escucharan las indicaciones del formador deportivo para el desarrollo de la sesion de entrenamiento.
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Iniciar la sesion de entrenamiento con estiramiento general. movilidad articular Seguidamente el grupo inicia a trotar, caminar, marchar, con variantes que va indicando el entrenador.	Movimientos Articulares con dinamicas que imliquen diferentes desplazamientos en un area delimitada.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Velocidad	EJERCICIO 1	Trabajo de velocidad de reacción frente ante un estimulo. De forma Individual y grupal	.Circuito de velocidad de reacción, con llegada en busca del balon, regateando un cono y rematando a porteria.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Conducción de Balón	EJERCICIO 2	Conducción individual Descripción: Se forman subgrupos de 5 jugadores y se asignan 2 balones a cada uno. Un jugador se coloca en la línea de salida y otro dentro del un aro a 10 m de distancia; el jugador conduce hasta el aro y cambia el balón con el que tiene el jugador en el aro, y se devuelve a la línea de salida	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Conducción y remate	EJERCICIO 3	Conducción y Remate Descripción: Se distribuyen los jugadores en dos grupos ubicados según los conos. El grupo 1 pasa el balón para que el jugador del grupo 2 lo alcance y conduzca en zigzag, luego se dirige a línea de fondo y centra para que el jugador del grupo 1 remate frente al marco. Luego cambian de rol	
20 MIN. MIN.	FASE CENTRAL	actividad Colectiva	JUEGO	Descripción: Se distribuyen los jugadores en dos grupos en un espacio delimitado y se realiza colectivo. Se puede ejecutar un remate sólo después de una conducción	
15 MIN.	FASE FINAL	Reflexión	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza un reflexion sobre el trabajo desarrollado en la sesion de entrenamiento, teniendo en cuenta las recomendaciones que le pueden ayudar al deportista a mejorar la tecnica de conducción de balón.	los deportistas forman un circulo y los deportistas van realizando estiramiento, mientras escuchan las recomendaciones del formador deportivo.
			RETO PROXIMA SESION	Desarrollar en casa actividades que refuercen el trabajo de los fundamentos tecnicos.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

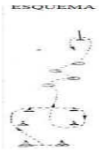
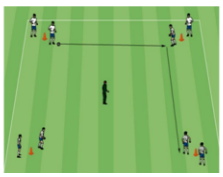
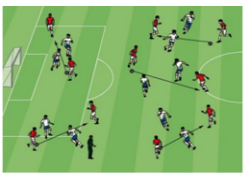
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	**FUTBOL**	VALOR	Paritícpación - Convivencia	FORMADOR	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
MUNICIPIO	**QUIPILE**	FECHA	9/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Fortalecer por medio la practica la tecnica de la recepción y control del balón			SESION	64

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Introducción a la clase	SENSIBILIZACION	Bienvenida a la Clase. Llamado de Asistencia. Explicación de las actividades a desarrollar en la sesion de entrenamiento.	Todos los deportistas estaran ubicados formando un circulo y escucharan las indicaciones del formador deportivo para el desarrollo de la sesion de entrenamiento.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Iniciar la sesion de entrenamiento con estiramiento general. movilidad articular Seguidamente el grupo inicia a trotar, caminar, marchar, con variantes que va indicando el entrenador.	
20 MIN. MIN.	FASE CENTRAL	Recepción	EJERCICIO 1	Mejorar la conducción de balón 1. Salida entre conos 2. Conducir la pelota dejando los conos a la derecha 3. Pasar con la pelota por medio de los conos 4. Franquear los aros, situando la pelota entre estos y recuperándola antes de la media vuelta 5. Rodear el poste y regreso	
20 MIN.		Recepción	EJERCICIO 2	. Recepción y pase Descripción: Se ubican dos jugadores en cada cono, recibe el pase del compañero de manera que realice una recepción orientada. Variante: 2 balones saliendo de esquinas contrarias y cambiar la orientación.	
20 MIN.		Recepción	EJERCICIO 3	Cuenta toques Descripción: Se distribuye el equipo en dos grupos de 10 personas. Se pasan el balón entre ellos evitando que sea interceptado por el equipo contrario. Obligatorio jugar a dos toques. Gana el equipo que primero logre la cantidad de toques que indica el entrenador.	
20 MIN.		Partido Recreativo	JUEGO	Mini partidos 5 Vs 5, con variantes y reglas	Partido con finalidad recreativa que permita ir afirmando tecnicas especificas del futbol.
15 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la Calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza un reflexion sobre el trabajo desarrollado en la sesion de entrenamiento, teniendo en cuenta las recomendaciones que le pueden ayudar al deportista a mejorar la tecnica de conducción de balón.	Se forma un semi-circulo y se va realizando el trabajo de estiramiento.
		Reflexión	RETO PROXIMA SESION	Indagar sobre las reglas del futbol.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

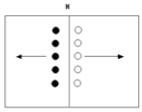
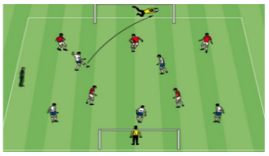
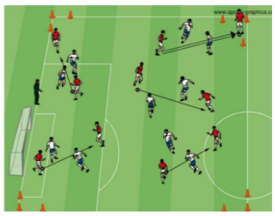
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	**FUTBOL**	VALOR	Convivencia - Disciplina	FORMADOR	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
MUNICIPIO	**QUIPILE**	FECHA	11/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Fortalecer por medio la practica la tecnica de la recepción y control del balón			SESION	65

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Lectura sobre las reglas del Futbol	SENSIBILIZACION	Bienvenida a la Clase. Llamado de Asistencia. Explicación de las actividades a desarrollar en la sesion de entrenamiento.	Todos los deportistas estaran ubicados formando un circulo y escucharan las indicaciones del formador deportivo para el desarrollo de la sesion de entrenamiento.
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Iniciar la sesion de entrenamiento con estiramiento general. movilidad articular Seguidamente el grupo inicia a trotar, caminar, marchar, con variantes que va indicando el entrenador.	Iniciar la sesion de entrenamiento con estiramiento y 
20 MIN.	FASE CENTRAL	Conducción	EJERCICIO 1	Se distribuyen los jugadores en dos grupos en un espacio delimitado y se realiza colectivo. Si se anota después de una recepción, el gol vale doble.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	trabajo de Tecnica Conducción y Pase.	EJERCICIO 2	Balón enviado por el portero, este se debe recepcionar y rematar, cada persona recepciona con la parte del cuerpo que se requiera.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Desarrollo de Tecnica Conducción	EJERCICIO 3	Cuenta toques con anotación Descripción: Se ubican dos grupos de 10 jugadores cada uno y en cada esquina se ubica un marco en forma de triángulo. Cada equipo ataca dos marcos y defiende dos marcos. Cuando complete el número de pases indicado por el entrenador puede ir a anotar a alguno de los marcos, la anotación vale si un compañero de equipo se coloca dentro del marco y antes de tomar el balón debe recepcionar obligatoriamente.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Partido	JUEGO	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	Realizan trabajo recreativo afianzando la tecnica de conducción y del pase.
15 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Alimentación: Hidratación, Comidas Sanas y descanso.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

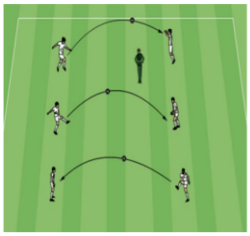
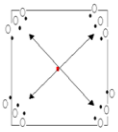
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	**FUTBOL**	VALOR	Participación	FORMADOR	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
MUNICIPIO	**QUIPILE**	FECHA	12/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Fortalecer por medio la practica la tecnica de la recepción y control del balón			SESION	66

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Introducción	SENSIBILIZACION	Bienvenida a la Clase. Llamado de Asistencia. Explicación de las actividades a desarrollar en la sesion de entrenamiento.	Todos los deportistas estaran ubicados formando un circulo y escucharan las indicaciones del formador deportivo para el desarrollo de la sesion de entrenamiento.
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Iniciar la sesion de entrenamiento con estiramiento general. movilidad articular Seguidamente el grupo inicia a trotar, caminar, marchar, con variantes que va indicando el entrenador. Descripción: Un balón por parejas, realizan control del balón sin que este contacte con el suelo. Variante: Realizar un toque más al que logró el compañero. Al momento de recibir el pase del compañero recepcionar con cualquier	
20 MIN. MIN.	FASE CENTRAL	Conducción	EJERCICIO 1	Cambio de base. A la señal, los se desplazan de una base a otra pasando por el cono central. Deben conducir su balón sin tocar a nadie	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Conducción	EJERCICIO 2	Ejercicio de Conducción	Carrera de relevos, los jugadores colocados en dos grupos realizan una conducción de 15 metros hasta un cono, giran en ese lugar y entregan el balón a su segundo compañero y así sucesivamente.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Fundamento tecnico de Conducción	EJERCICIO 3	Trabajo fundamento tecnico de Conducción	Los jugadores se distribuyen en grupos de cuatro formando un cuadrado. El primer jugador conduce hasta el segundo le entrega el balón y se queda en dicha situación. El segundo corre hasta el tercero y realiza la misma operación. Se sigue el ejercicio siguiendo los condicionantes propuestos por el entrenador.
20 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Juego 4 vs 4 en espacios reducidos.	Partido recreativo 4 vs 4, haciendo enfasis en el trabajo desarrollado anteriormente.
15 MIN.	FASE FINAL	Reflexión	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza un reflexion sobre el trabajo desarrollado en la sesion de entrenamiento, teniendo en cuenta las recomendaciones que le pueden ayudar al deportista a mejorar tener en cuenta las zonas de contacto con el balón.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Se realizaran preguntas sobre la sesion anterior.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

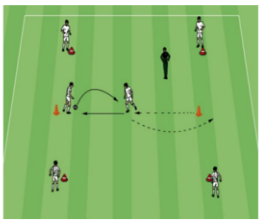
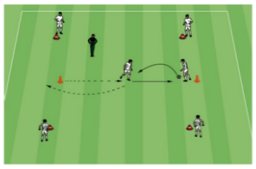
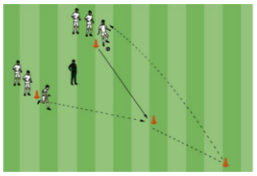
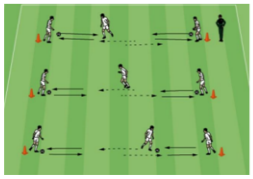
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	**FUTBOL**	VALOR	Participación	FORMADOR	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
MUNICIPIO	**QUIPILE**	FECHA	16/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Estimular los sentidos del deportista por medio de señales auditivas y visuales para mejorar la orientación espacial.			SESION	67

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Introducción de temas a trabajar	SENSIBILIZACION	Bienvenida a la Clase. Llamado de Asistencia. Explicación de las actividades a desarrollar en la sesion de entrenamiento.	Todos los deportistas estaran ubicados formando un circulo y escucharan las indicaciones del formador deportivo para el desarrollo de la sesion de entrenamiento.
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Iniciar la sesión de entrenamiento con estiramiento general. movilidad articular Seguidamente el grupo inicia a trotar, caminar, archar, con variantes que va indicando el entrenador. . Recepción en parejas Descripción: Según la distancia indicada la persona sin balón realiza el trabajo cada vez que se acerque a su compañero, éste le envía balón a media altura y recepciona con muslo y pasa, luego del ejercicio se desplaza al cono y vuelve hacia el compañero. 5 pases por cada pierna.	
20 MIN. MIN.	FASE CENTRAL	Fundamento Tecnico de Conducción	EJERCICIO 1	. Recepción en parejas Descripción: Según la distancia indicada la persona sin balón realiza el trabajo cada vez que se acerque a su compañero, éste le envía balón a media altura y recepciona con muslo y pasa, luego del ejercicio se desplaza al cono y vuelve hacia el compañero. 5 pases por cada pierna.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Fundamento Tecnico de Conducción	EJERCICIO 2	Recepción en Carrera Descripción: En grupos de 6 jugadores, un jugador hace un pase raso hacia el cono para que su compañero corra tras él, lo recepcione antes de llegar al cono, conduzca hasta el siguiente cono y regrese al punto de partida. Dimensiones del espacio: 10 metros entre cada cono	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Fundamento Tecnico de Conducción	EJERCICIO 3	Recepción en tríos Descripción: En grupos de 3, el jugador situado entre los 2 compañeros, recepciona y devuelve los pases rasos que sus compañeros le envían de forma alterna. Variante: gira con balón y da el pase al otro compañero. Dimensiones del espacio: 12 m	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Partido	Practica de situaciones reales de Juego	Juego 8 Vs 8	Se realizara practica deportiva de 8 VS 8 deportistas teniendo en cuenta los aspectos tecnicos trabajados.
15 MIN.	FASE FINAL	Reflexión	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Los jugadores realizan un trote suave sin balón, seguido de ejercicios de flexibilidad. y se desarrolla el estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	Se recomienda realizar practicas de este fundamento en casa.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

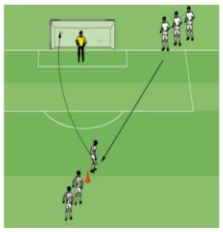
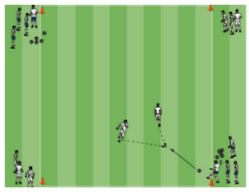
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	**FUTBOL**	VALOR	Trabajo en Equipo	FORMADOR	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
MUNICIPIO	**QUIPILE**	FECHA	18/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Trabajo de cobertura del balon en espacios o areas reducidas			SESION	68

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Introducción de temas a trabaja	SENSIBILIZACION	Bienvenida a la Clase. Llamado de Asistencia. Explicación de las actividades a desarrollar en la sesion de entrenamiento.	Todos los deportistas estaran ubicados formando un circulo y escucharan las indicaciones del formador deportivo para el desarrollo de la sesion de entrenamiento.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Iniciar la sesion de entrenamiento con estiramiento general. movilidad articular Seguidamente el grupo inicia a trotar, caminar, marchar, con variantes que va indicando el entrenador.	Todos los deportistas al mismo tiempo realizaran los ejercicios y movimientos que el entrenador les indique, ademas realizan un juego de velocidad de reaccion que consiste en desplazarce de un punto A al punto B al sonar el silvato.
20 MIN. MIN.	FASE CENTRAL	Cobertura del balón	EJERCICIO 1	Recepción y Remate Descripción: En grupos de 5, 1 grupo se coloca en línea de fondo y realiza pase raso al grupo que espera el balón este debe recepcionar el mismo y rematar. Variación: Balón por alto. Balón picando.	
20 MIN.		Cobertura del balón	EJERCICIO 2	Cobertura del Balón	Siguiendo el mismo objetivo (que el jugador sin balón dificulte la conducción de su compañero, realizaremos un pequeño circuito conduciendo la pelota
20 MIN.		Cobertura del balón	EJERCICIO 3	Recepción con pressing del contrario Descripción: 4 jugadores en cada esquina del cuadro, dos de los cuales con balón. 2 jugadores dentro del cuadro lucharán entre sí para recepcionar los balones que enviarán los compañeros ubicados en las esquina	
20 MIN.			JUEGO	Trabajo por equipos	Partido a medio campo en el que además de la portería colocaremos unas mini porterías formadas por conos en las que los jugadores pueden conseguir tantos si consiguen pasar por entre medio de ellas con un defensor enganchado a sus espaldas.
15 MIN.	FASE FINAL	Analisis y Reflexión	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados.	Se da las indicaciones a los deportistas mientes estos realizan estiramientos.
			RETO PROXIMA SESION	Realizar charla sobre habitos y alimentación saludable en el deporte.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

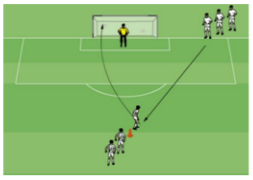
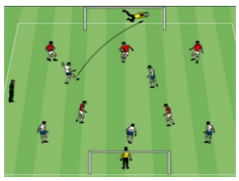
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	**FUTBOL**	VALOR	Trabajo en Equipo	FORMADOR	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
MUNICIPIO	**QUIPILE**	FECHA	19/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Aumentar el trabajo en equipo mediante juegos y ejercicios en grupo.			SESION	69

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla Habitos Saludables	SENSIBILIZACION	Bienvenida a la Clase. Llamado de Asistencia. Explicación de las actividades a desarrollar en la sesion de entrenamiento.	Todos los deportistas estaran ubicados formando un circulo y escucharan las indicaciones del formador deportivo para el desarrollo de la sesion de entrenamiento.
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Iniciar la sesión de entrenamiento con estiramiento general. movilidad articular Seguidamente el grupo inicia a trotar, caminar, marchar, con variantes que va indicando el entrenador	Todos los deportistas realizan estiramiento y movilidad articular, seguidamente se realiza la actividad ludica de congelados bajo tierra.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Hbailidades y Destrezas	EJERCICIO 1	Desarrollo de Habilidades y Destrezas	Realizar un recorrido entre conos realizando habilidad dinámica introduciendo las superficies de contacto a trabajar.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Desarrollo de Habilidades y Destrezas	EJERCICIO 2	Desarrollo de Habilidades y Destrezas	Realizar habilidad dinámica desplazándose por el terreno de juego libremente sin que el balón caiga al suelo.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Desarrollo de Habilidades y Destrezas	EJERCICIO 3	Recepción y Remate Descripción: En grupos de 5, 1 grupo se coloca en línea de fondo y realiza pase raso al grupo que espera el balón este debe recepcionar el mismo y rematar. Variación: Balón por alto. Balón picando. Dimensiones del espacio: cerca de área grande	
20 MIN. MIN.	FASE CENTRAL	Acrtividad Colectiva	JUEGO	Colectivo Descripción: Se distribuyen los jugadores en dos grupos en un espacio delimitado y se realiza colectivo.	
15 MIN.	FASE FINAL	Reflexión	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados.	Los deportistas formaran un semi circulo para realizar su estirramiento mientras el formador deportivo ira realizando una breve reflexión del trabajo realizado en la sesion de entrenamiento.
			RETO PROXIMA SESION	Practicar nuevas habilidades con el Balón.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

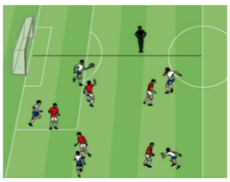
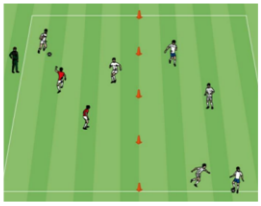
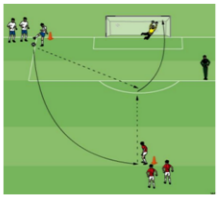
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	**FUTBOL**	VALOR	Disciplina	FORMADOR	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
MUNICIPIO	**QUIPILE**	FECHA	23/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Aumentar el trabajo en equipo mediante juegos y ejercicios en grupo.			SESION	70

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Introducción a la Clase	SENSIBILIZACION	Bienvenida a la Clase. Llamado de Asistencia. Explicación de las actividades a desarrollar en la sesion de entrenamiento.	Todos los deportistas estaran ubicados formando un circulo y escucharan las indicaciones del formador deportivo para el desarrollo de la sesion de entrenamiento.
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Iniciar la sesion de entrenamiento con estiramiento general. movilidad articular Seguidamente el grupo inicia a trotar, caminar, marchar, con variantes que va indicando el entrenador. Balonmano Descripción: Se divide el equipo en 4 grupos, se juega el balón con las manos, el equipo ganador es el que cumpla con las reglas que asigna el entrenador	
20 MIN. MIN.	FASE CENTRAL	Regate	EJERCICIO 1	Regate en rombo Descripción: Se ubican 3 personas por cono, de manera que al iniciar el ejercicio se dirijan hacia el centro del rombo, al topar el cono deben realizar un regate hacia la derecha y pasar el balón a su compañero; quien repite el ejercicio. Variante: Sentido contrario. Dimensiones del espacio: 12 m entre cada cono	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Regate	EJERCICIO 2	Espacio reducido Descripción: Se enfrentan 2 contra 2 jugadores, de manera que el gol vale poniendo el balón en línea de meta contraria. Variante: 4x4 en espacio de 20x20. Dimensiones del espacio: 10x10 metros 2x2/ 20x20 metros 4x4	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Regate	EJERCICIO 3	1x1 con remate Descripción: jugador defensivo pasa el balón a jugador ofensivo, de manera que se enfrenten en un 1 contra 1. Variante: salen 2 defensores y 2 atacantes. Se realiza por ambos lados. Dimensiones del espacio: cerca de área grande.	
20 MIN. MIN.	FASE CENTRAL	Regate	EJERCICIO 3	1x1 con remate Descripción: jugador defensivo pasa el balón a jugador ofensivo, de manera que se enfrenten en un 1 contra 1. Variante: salen 2 defensores y 2 atacantes. Se realiza por ambos lados. Dimensiones del espacio: cerca de área grande.	
15 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la Calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento, mientras los deportistas escuchan la reflexión del formador.
			RETO PROXIMA SESION	Practicar en casa Nuevas habilidades con el balón y poneras en practica.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

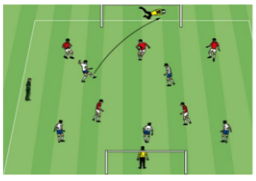
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	**FUTBOL**	VALOR	Trabajo en Equipo	FORMADOR	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
MUNICIPIO	**QUIPILE**	FECHA	25/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Aumentar el trabajo en equipo mediante juegos y ejercicios en grupo.			SESION	71

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Introducción	SENSIBILIZACION	Bienvenida a la Clase. Llamado de Asistencia. Explicación de las actividades a desarrollar en la sesion de entrenamiento.	Todos los deportistas estaran ubicados formando un circulo y escucharan las indicaciones del formador deportivo para el desarrollo de la sesion de entrenamiento.
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Iniciar la sesion de entrenamiento con estiramiento general. movilidad articular Seguidamente el grupo inicia a trotar, caminar, marchar, con variantes que va indicando el entrenador. Balonmano y botar conos Descripción: Se divide el equipo en 4 grupos, se juega el balón con las manos, el equipo ganador es el que logre derribar los conos que defiende el equipo contrario.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Regate	EJERCICIO 1	Desarrollo de Habilidades y Destrezas	consiste en realizar un toque al balón y dejar que bote en el suelo, dos toques al balón y un bote en el suelo, tres toques y uno bote y así sucesivamente hasta el número de toques que pretendamos realizar.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Regate	EJERCICIO 2	Desarrollo de Habilidades y Destrezas	Realizar un recorrido entre conos realizando habilidad dinámica introduciendo las superficies de contacto a trabajar.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Regate	EJERCICIO 3	Colectivo Descripción: Se distribuyen los jugadores en dos grupos en un espacio delimitado y se realiza colectivo. El gol después de un regate vale doble.	
20 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Juego de 5 vs 5	Realizaran partidos con comodín para el equipo que tenga posesion del Balón, donde todos pasaran a desarrollar dicho rol.
15 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la Calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Los jugadores realizan un trote suave sin balón, seguido de un estiramiento individual.	
	FASE FINAL	Reflexión	RETO PROXIMA SESION	Poner en practica las habilidades desarrolladas.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

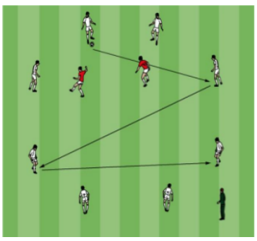
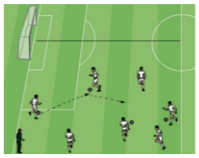
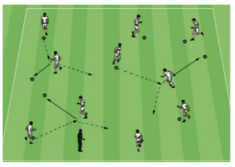
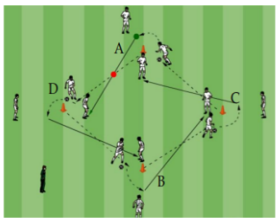
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	**FUTBOL**	VALOR	Trabajo en Equipo	FORMADOR	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
MUNICIPIO	**QUIPILE**	FECHA	26/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Aumentar el trabajo en equipo mediante juegos y ejercicios en grupo.			SESION	72

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Introducción	SENSIBILIZACION	Bienvenida a la Clase. Llamado de Asistencia. Explicación de las actividades a desarrollar en la sesion de entrenamiento.	Todos los deportistas estaran ubicados formando un circulo y escucharan las indicaciones del formador deportivo para el desarrollo de la sesion de entrenamiento.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Iniciar la sesion de entrenamiento con estiramiento general. movilidad articular Seguidamente el grupo inicia a trotar, caminar, marchar, con variantes que va indicando el entrenador. Movilidad articular "Monito" (Rondo) Descripción: Se distribuye el grupo formando dos círculos para que hagan pases entre sí, dos jugadores se ubican en el centro para intentar robarles el balón a los demás. El que pierda el balón cambia junto con el compañero de la derecha y van al centro a robar el balón. Dimensiones del espacio: depende de cantidad	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Regate	EJERCICIO 1	Regate Descripción: Se colocan todos los jugadores con balón en un espacio delimitado. Deben conducir por todo el sector y si se topan a un compañero deberán realizar un regate, evitando perder el balón o chocar. Variante: Regatear con pierna débil	
20 MIN.		Regate	EJERCICIO 2	Regate en espacio reducido Descripción: Cada jugador debe defender su balón y a la vez tratar de sacar del área de juego los balones de sus compañeros. Finaliza cuando quede un solo jugador. Se repite varias veces.	
20 MIN.		Regate	EJERCICIO 3	Regate en grupos Descripción: Se ubica un grupo en conos A y B con balón, los primeros jugadores salen simultáneamente de manera que cuando topen con el cono C y D respectivamente deben realizar un regate hacia afuera y pasar el balón al otro grupo, ambos grupos trabajan simultáneamente.Variante: El balón debe pasar por el lado adentro del cono, mientras que el jugador lo hace por afuera.	
20 MIN.			JUEGO	Tanda de penaltis	Cada deportista tendra 5 lanzamientos desde el punto penal a porteria, quien logre la mayor anotación sera el vencedor.
15 MIN.	FASE FINAL	Vuelta A La Calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento, mientras realizan la vuelta a la calma el formador va dan pautas y recomendaciones sobre el trabajo realizado en la sesion de entrenamiento.
		Reflexión	RETO PROXIMA SESION	Los deportistas traeran Hidratación para toda la sesión de entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INICIACIÓN I

PLANES DIARIOS – NOVIEMBRE

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

DEPORTE	**FUTBOL**	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
MUNICIPIO	**QUIPILE**	FECHA	2/11/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Mejorar la velocidad de reaccion y desplazamiento en conduccion del balon.			SESION	73

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla sobre Temas A Trabajar	SENSIBILIZACION	Reflexion sobre los habitos que le permiten a los deportistas tener mejores condiciones y adaptaciones frente a la practica deportiva y la vida	Diagrama del juego o descripcion de la actividad
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Iniciar en grupo a trotar, caminar, marchar, con variantes que va indicando el entrenador.	rote con balón en parejas Descripción: En un espacio delimitado cada pareja realizará pases entre sí, desplazándose por toda el área de trabajo. Dimensiones del espacio: 20m x 20m
20 MIN.	FASE CENTRAL	Conducción De Balón	EJERCICIO 1	Realizar Movimientos de desplazamiento en carerras cortas con y sin balón.	Los deportistas realizaran desplazamientos con y sin el elemento en un area determinada haciendo enfasis en la velocidad de reaccion y la conduccion del balon.
20 MIN.		circuito tecnico de conducción del balón	EJERCICIO 2	Se establecen circuitos con platillos y conos, que le permitiran al deportista ir realizando el gesto tecnico de la conducción del balón, frente a estimulos auditivos o Visuales.	1. Circuito de llevar el balon en zigzag. 2. realizar el gesto tecnico de conduccion y al escuchar el silbato cambian de dirección.
20 MIN.		Conducción de Balón con diferentes estimulos	EJERCICIO 3	Desplazamiento con diferentes indicaciones por parte del entrenador, dentro del terreno de juego.	realizar desplazamientos con dominio del balon con diferentes zonas del pie, por espacios acondicionados en conos y platillos.
20 MIN.		Actividad Lúdica	JUEGO	carrera de relevos con conducción del balón, utilizando cualquier parte del pie.	Se realizara trabajo por grupos en una actividad que consiste en desplazarse realizando la tecnica de conducir el balon con el pie dominante, desde un punto A a un punto B y entregar el elemento al sguiente compañero.
15 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se brinda un espacio de retroalaimentacion en el cual se aclaren conceptos y dudas sobre el trabajo realizado en la sesion de entrenamiento y a su vez los deportistas van realizando los estiramiento	Los asistentes forman un semi circulo o media luna para que el instructor tenga la atencion de todo el grupo y poder realizar la retroalimentacion pertinente del trabajo desarrollado.
			RETO PROXIMA SESION	Realizar los trabajos propuestos para la clase con buena disposición y alegría.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

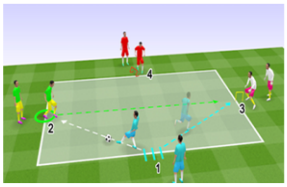
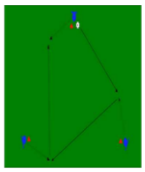
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	**FUTBOL**	VALOR	respeto	FORMADOR	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
MUNICIPIO	**QUIPILE**	FECHA	4/11/2023	NIVEL	INICIACIÓN I
OBJETIVO:	Mejorar la velocidad de reaccion y desplazamiento en conduccion del balon.			SESION	74

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Explicación de las actividades a desarrollar.	SENSIBILIZACION	Bienvenida a la Clase. Llamado de Asistencia. Explicación de las actividades a desarrollar en la sesion de entrenamiento.	Se ubicara el grupo sentado formando un circulo, donde lo importante es realizar la explicación inicial del trabajo que se va a desarrollar en la sesion de entrenamiento.
15 MIN.		Actividades recreativas y juegos Predeportivos	CALENTAMIENTO	Recogida de información, pases y coordinación. Grupos de 8 jugadores. El primer jugador pasa a un jugador de su elección y se dirige a un cono diferente. El receptor observa la carrera del pasador mientras el balón viaja y juega donde se hizo la llamada. Por ejemplo aquí: el jugador verde pasa al jugador azul y va a la columna de los jugadores blancos. A continuación, el jugador azul debe pasar el balón al jugador blanco. Los jugadores que esperan realizan un trabajo de apoyo de coordinación. 2 x 3 minutos por ejemplo, aumentando la intensidad a medida que se avanza.	
20 MIN. MIN.	FASE CENTRAL	Conducción del Balón	EJERCICIO 1	Circuito de coordinación y conducción. 6mn por ejemplo. Los jugadores hacen un eslalon entre los marcadores (marcadores azules apoyo pie izquierdo, marcadores amarillos apoyo pie derecho) luego hacen un trabajo de coordinación sin el balón cuando llegan a un taller marcado por un marcador rojo. Taller 1: postura con el pie derecho junto a los marcadores amarillos, postura con el pie izquierdo junto a los marcadores azules, postura con los dos pies junto a los marcadores rojos. Taller 2: Trabajo de la coordinación de los apoyos en la escalera de agilidad. Taller 3: Trabajo de los saltos - coordinación sobre pequeñas vallas. Apoyo de pie derecho junto a la valla amarilla, apoyo de pie izquierdo junto a la valla azul, apoyo de 2 pies junto a las vallas rojas. adelante y atrás. Taller 4: Pie derecho en aros amarillos, pie izquierdo en aros azules. ida y vuelta.	
20 MIN.		Velocidad de reacción con trabajo tecnico	EJERCICIO 2	Triángulo de pase con apoyo previo: Se realiza un Triangulo ubicado a 5 o 6 metros entre cada cono o platillo. Desde que el compañero recibe el balon, el siguiente deportista realiza una desmarcación separandose del platillo antes de recibir el balón, este ejercicio se realiza cambiando de sentido y la pierna de ejecucuión.	
20 MIN.		Partido	EJERCICIO 3	Se realiza un partido 3 vs 3: Con variante	Se organizan los deportistas por grupos de 5 deportistas y realizan un partido a un solo gol, con la condición de realizar minimo 5 pases para finalizar la jugada en porteria rival.
20 MIN.		Actividad Lúdica	JUEGO	Se realizara por equipos carreras de relevos, teniendo en cuenta la tencia de conducción del balón.	Se ubicaran por equipos acordes a la cantidad de deportistas en la sesion de entrenamiento y se dara inicio a la actividad que comprende el trabajo tecnico, competencia y diversión.
15 MIN:	FASE FINAL	Vuelta A la Calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza un reflexion sobre el trabajo desarrollado en la sesion de entrenamiento, teniendo en cuenta recomendaciones que le pueden ayudar al deportista a mejorar los trabajos desarrollados en la sesión de entrenamiento.	Los deportistas se ubicaran en media luna, donde estaran sentados realizando el estiramiento del tren inferior y a su vez estaran atentos a las indicaciones y consejos del formador.
		Recomendación	RETO PROXIMA SESION	Realizaremos aseo al espacio deportivo de futbol para dejarlo en orden e ir inculcando la pulcritud y limpieza en los deportistas.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

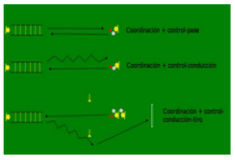
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	**FUTBOL**	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
MUNICIPIO	**QUIPILE**	FECHA	5/11/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Mejorar la velocidad de reaccion y desplazamiento con pase y conduccion del balon.			SESION	75

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Introducción a la Clase	SENSIBILIZACION	Bienvenida a la Clase. Llamado de Asistencia. Explicación de las actividades a desarrollar en la sesion de entrenamiento.	Se ubicara el grupo sentado formando un circulo, donde lo importante es realizar la explicación inicial del trabajo que se va a desarrollar en la sesion de entrenamiento.
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Iniciar la sesion de entrenamiento con estiramiento general. movilidad articular Seguidamente el grupo inicia a trotar, caminar, marchar, con variantes que va indicando el entrenador. Finalizando con un circuito de Habilidad.	
20 MIN. MIN.	FASE CENTRAL	Conducción y Pases	EJERCICIO 1	Pase y coordinación. El jugador pasa y luego va a hacer un ejercicio de coordinación de manos y después ocupa el lugar del compañero al que ha hecho el pase. Un ejercicio diferente cada vez. Ejemplos aquí: 1. Coordinación con escalera de agilidad 2. Coordinación en aros 3. Coordinación con cazoletas 4. Coordinación entre las estacas. Por ejemplo, durante 5-6 minutos.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Trabajo Individual	EJERCICIO 2	Tecnica de Conducción	Conducción de balón de un punto establecido por el entrenador a otro punto en el menor tiempo posible, teniendo en cuenta las indicaciones que se vayan presentando.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Partido	EJERCICIO 3	'Fútbol tenis". Como en el ping-pong y el spinning, un jugador toca la pelota para ponerla en el campo del adversario y luego gira para ir al otro lado. El jugador que pierde la pelota queda eliminado. Cuando sólo quedan dos jugadores, tiene lugar la "final". Los jugadores se quedan fijos como en el tenis de pelota clásico. El jugador que gana el punto gana una "vida" que puede utilizar en una partida futura en caso de eliminación. Se puede jugar 1 contra 1, 2 contra 2, 3 contra 3, etc	
20 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	Los deportistas jugaran partidos entre si de 1 vs 1, con la finalidad de ir marcando aspectos tecnicos en el niño.
15 MIN.	FASE FINAL	Reflexión	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza un reflexion sobre el trabajo desarrollado en la sesion de entrenamiento, teniendo en cuenta las recomendaciones que le pueden ayudar al deportista a mejorar la tecnica de conducción de balón.	los deportistas forman un circulo y los deportistas van realizando estiramiento.
			RETO PROXIMA SESION	Realizar Trabajo en equipo para lograr los objetivos que se proponga el grupo	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	**FUTBOL**	VALOR	respeto	FORMADOR	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
MUNICIPIO	**QUIPILE**	FECHA	9/11/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Mejorar la velocidad de reaccion entrenando la concentracion y conduccion del balon.			SESION	76

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Introducción a la clase	SENSIBILIZACION	Bienvenida a la Clase. Llamado de Asistencia. Explicación de las actividades a desarrollar en la sesion de entrenamiento.	Se ubicara el grupo sentado formando un circulo, donde lo importante es realizar la explicación inicial del trabajo que se va a desarrollar en la sesion de entrenamiento.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Iniciar la sesion de entrenamiento con estiramiento general. movilidad articular Seguidamente el grupo inicia a trotar, caminar, marchar, con variantes que va indicando el entrenador. Finalizando con trabajo de conducción de balón	
20 MIN. MIN.	FASE CENTRAL	Conducción de Balón	EJERCICIO 1	Recogida y paso de información. 3 equipos. Un jugador de cada equipo sale del cuadrado y corre alrededor del mismo durante la secuencia. Los jugadores del cuadrado se pasan unos a otros. Durante el pase, el receptor tiene que tomar la información en su espalda del color del jugador que corre fuera. Debe pasar a un jugador que tenga el mismo color que el jugador de su espalda. Si no hay ningún jugador a su espalda, juega con el jugador de su elección. 2 x 3 minutos, por ejemplo, aumentando la intensidad a medida que se avanza.	
20 MIN.		Conducción de Balón y habilidad	EJERCICIO 2	5 "recorridos" con balón. Recorrido 1: slalom con el pie izquierdo entre los marcadores azules, slalom con el pie derecho entre los marcadores rojos, hacia atrás con balón en el cuadrado de las flechas verdes. Recorrido 2: Eslalon con el pie derecho entre los muñecos rojos, eslalon con el pie izquierdo entre los muñecos azules, después aceleración con flecha amarilla. Recorrido 3: Eslalon con el pie derecho entre los aros rojos (rodear el aro), eslalon con el pie izquierdo entre los aros azules (rodear el aro), luego los jugadores deben pasar la pelota por debajo de las vallas y saltarlas al mismo tiempo. Por último, trabajar la escalera de agilidad manteniendo el control del balón. Recorrido 4: Eslalon rápido con el pie izquierdo entre las estacas azules, eslalon rápido con el pie derecho entre las estacas rojas y, a continuación, aceleración entre las estacas amarillas. Recorrido 5: Aceleración y finta-intento hacia cada	
20 MIN.		Circuito, con el elemento.	EJERCICIO 3	Carrera con Desplzamientos en zig zag y Slalom con y sin Balón.	Realizar 10 repeticiones con el balón, desplazandose por el circuito establecido por conos y platillos, en el menor tiempo posible.
20 MIN.		Partido Recreativo	JUEGO	Partido 2 x 10 Minutos	Marcaje individual. Esto fomentará el 1x1 y el uso de paredes para superar la presión. No restringir el número de toques por jugador
15 MIN.	FASE FINAL	Charla	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza un reflexion sobre el trabajo desarrollado en la sesion de entrenamiento, teniendo en cuenta las recomendaciones que le pueden ayudar al deportista a mejorar la tecnica de conducción de balón.	Se forma un circulo y se va realizando trabaja de estirramiento.
			RETO PROXIMA SESION	Indagar sobre la importancia de la hidratación al momento de realizar alguna practica deportiva.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

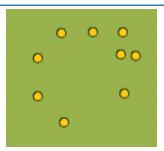
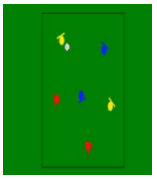
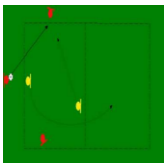
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	**FUTBOL**	VALOR	SOLIDARIDAD	FORMADOR	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
MUNICIPIO	**QUIPILE**	FECHA	11/11/2023	NIVEL	INICIACIÓN I
OBJETIVO:	Mejorar la velocidad de reaccion entrenando la concentracion y conduccion del balon.			SESION	77

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Lectura sobre el Futbol	SENSIBILIZACION	Bienvenida a la Clase. Llamado de Asistencia. Explicación de las actividades a desarrollar en la sesion de entrenamiento.	Lectura sobre la vision del futbol como un estilo de vida a partir de su practica.
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Iniciar la sesion de entrenamiento con estiramiento general. movilidad articular Seguidamente el grupo inicia a trotar, caminar, marchar, con variantes que va indicando el entrenador. Juego te Robo la Casa: Los deportistas se ubican formando un circulo, donde un jugador se ira desplazando a torte por el borde exterior, a la orden del entrenador el jugador que se encuentra a la altura debe intentar cogerle antes de que el jugador exterior pueda ocupar su sitio tras dar la vuelta completa al	
20 MIN. MIN.	FASE CENTRAL	Pase	EJERCICIO 1	Trabajo de la tecnica del Pase, iniciando en distancia corta y luego ir aumentando, Los deportistas se ubican por parejas, brindandoles 2 platillos y 1 balón.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	trabajo de Tecnica Control y Pase.	EJERCICIO 2	Rey del Cuadro: En un cuadro delimitado como se observa en la imagen juegan 3 parejas, intentando realizar la mayor cantidad de pases posibles sin que el equipo que esta intentando quitar la pelota lo logre.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Desarrollo de Tecnica Control y Pase.	EJERCICIO 3	Trabajo de cobertura, despues de un 2 vs 1.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Partido	JUEGO	Partido 3 Vs 3 , con variantes y reglas	Realizan trabajo recreativo afianzando la tecnica de conducción y del pase, donde se establece un minimo numero de pases para poder marcar gol.
15 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Alimentación: Hidratación, Comidas Sanas y descanso.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

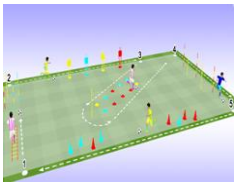
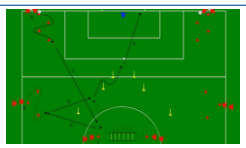
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	**FUTBOL**	VALOR	SOLIDARIDAD	FORMADOR	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
MUNICIPIO	**QUIPILE**	FECHA	12/11/2023	NIVEL	INICIACIÓN I
OBJETIVO:	Mejorar la velocidad de reaccion entrenando la concentracion y conduccion del balon.			SESION	78

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Introducción	SENSIBILIZACION	Bienvenida a la Clase. Llamado de Asistencia. Explicación de las actividades a desarrollar en la sesion de entrenamiento.	Se ubicara el grupo sentado formando un circulo, donde lo importante es realizar la explicación inicial del trabajo que se va a desarrollar en la sesion de entrenamiento.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Iniciar la sesion de entrenamiento con: estiramiento general. movilidad articular:	situamos los jugadores entre los delimitadores formando un círculo y el monitor se situara en el centro del círculo paramarcar los ejercicios de movilidad articular a seguir. La movilidad articular será en dinámico y comenzaremos por el tren superior para acabaren el tren inferior. Seguidamente el grupo inicia a trotar, caminar, marchar, con variantes que va indicando el entrenador.
20 MIN. MIN.	FASE CENTRAL	Trabajo de Coordinación	EJERCICIO 1	Resistencia - recorrido de coordinación. Marcadores rojos, conos y balizas: conducción con el pie derecho. Marcadores, conos y estacas azules: conducción con el pie izquierdo. Marcadores, conos y estacas amarillos: vuelta completa alrededor del marcador, cono o estaca. Carrera continua a ritmo medio. Por supuesto, se pueden modificar los ejercicios, las distancias, las limitaciones... También es posible proponer cambios de ritmo (lento, normal, rápido, muy rápido...). Por ejemplo, durante 7-8 minutos.	
20 MIN.		Conducción y Pase	EJERCICIO 2	Coordinación escalera con acción de la técnica (pase corto), 10 repeticiones Circuito físico-técnico 2x7' A: Conducción + pase B: Cambio de dirección con devolución pared C: Coordinación escalera con pase y slalom.	
20 MIN.		1 vs 1	EJERCICIO 3	1 contra 1. Intermitente 1 minuto / 1 minuto por ejemplo. En forma de mini-torneo (arriba-abajo) con evolución de los juegos. Los ganadores pasan a terminar en el campo 1. Campo 4: Retención de balón (gana el jugador que retiene más tiempo el balón). Campo 3: Parada de balón en la zona roja. Campo 2: El jugador debe pasar entre las porterías contrarias (roja o azul) Campo 1: Marcar en la portería contraria. La intensidad debe ser alta. 6 partidos por ejemplo	
20 MIN.		Partido	JUEGO	Juego 5 vs 5 en espacios reducidos.	Partido recreativo 5 vs 5, haciendo enfasis en el trabajo desarrollado anteriormente.
15 MIN.	FASE FINAL	Reflexión	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza un reflexion sobre el trabajo desarrollado en la sesion de entrenamiento, teniendo en cuenta las recomendaciones que le pueden ayudar al deportista a mejorar tener en cuenta las zonas de contacto con el balón.	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	Se realizaran preguntas sobre la sesion anterior.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	**FUTBOL**	VALOR	SOLIDARIDAD	FORMADOR	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
MUNICIPIO	**QUIPILE**	FECHA	16/11/2023	NIVEL	INICIACIÓN I
OBJETIVO:	Movimientos propios dentro del patrones basicos de movimiento para el niño aplicados al futbol			SESION	79

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Introducción de temas a trabajar	SENSIBILIZACION	Bienvenida a la Clase. Llamado de Asistencia. Explicación de las actividades a desarrollar en la sesion de entrenamiento.	Se ubicara el grupo sentado formando un circulo, donde lo importante es realizar la explicación inicial del trabajo que se va a desarrollar en la sesion de entrenamiento.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Iniciar la sesion de entrenamiento con estiramiento general. movilidad articular Seguidamente el grupo inicia a trotar, caminar, marchar, con variantes que va indicando el entrenador. Finalizando con trabajo de coordinación en Escalera	en forma estática, luego con desplazamientos sin exigencias de intensidad. Es positivo que los niños vayan nombrando la superficie de contacto utilizada en cada toque como una forma de internalizar.
20 MIN. MIN.	FASE CENTRAL	Pase y Conducción de Balón	EJERCICIO 1	Ejecución de ejercicios de pase y conducción del balón, en diferentes situaciones o variantes.	Establecemos un cuadrado de aproximadamente 15 x 15 y dividimos el grupo en cinco o seis jugadores. A la señal del entrenadortrabajaremos el pase, el jugador en posesión del balón debe jugarlo con el interior del pie con el compañero de enfrente e intercambiar la posición y así correlativamente. Según el nivel o edad de los jugadores mediremos el ejercicio técnico a trabajar. (Pase, conducción,conducción con el interior de ambas piernas, conducción con la planta del pie, conducción con la pierna menos hábil etc.
20 MIN.		Pase y Conducción de Balón	EJERCICIO 2	2 equipos formados por 5 jugadores cada uno juega un partido de posesión con las manos.El objetivo será conseguir 10 pases seguidos sin ser interceptados.El equipo que consiga 10 pases seguidos logrará un punto.Ganará el equipo que consiga mayor número de puntos.	
20 MIN.		Partido de Futbol	EJERCICIO 3	4 contra 4 en un campo pequeño con porterías cercanas. 3 equipos (2 en el campo, uno en espera). Por ejemplo, cada 2 minutos, un equipo sale. O cada gol marcado (o 2 goles), el equipo perdedor sale. Intensidad alta, poner balones por todo el campo para que la intensidad no disminuya cuando salga un balón. 15-20 minutos aproximadamente. Los jugadores que esperan pueden trabajar su postura, propiocepción, coordinación o malabares, por ejemplo.	
20 MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL	Reflexión	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalaimentacion del por que se debe mejorar las aprender cuales son las superficies de contaco con el balón.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Realizar practica en casa para pontenciar los temas vistos.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

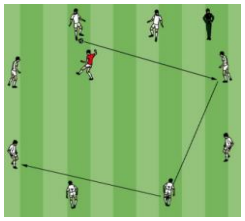
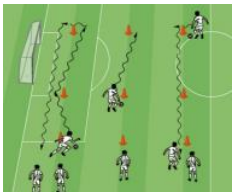
DEPORTE	**FUTBOL**	VALOR	Trabajo en equipo	FORMADOR	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
MUNICIPIO	**QUIPILE**	FECHA	18/11/2023	NIVEL	INICIACIÓN I
OBJETIVO:	Fomentar en el infante, las habilidades y destrezas fundamentadas en el trabajo en equipo			SESION	80

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Introducción de temas a trabaja	SENSIBILIZACION	Bienvenida a la Clase. Llamado de Asistencia. Explicación de las actividades a desarrollar en la sesion de entrenamiento.	Se ubicara el grupo sentado formando un circulo, donde lo importante es realizar la explicación inicial del trabajo que se va a desarrollar en la sesion de entrenamiento.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Iniciar la sesion de entrenamiento con estiramiento general y movilidad articular.	Seguidamente el grupo inicia a trotar, caminar, marchar, con variantes que va indicando el entrenador. Balonmano Descripción: Se divide el equipo en 4 grupos, se juega el balón con las manos, el equipo ganador es el que cumpla con las reglas que asigna el entrenador Dimensiones del espacio: 25x 25metros Duración: 8 minutos
20 MIN. MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamientos y Fintas	EJERCICIO 1	Desplazamientos y fintas con el elemento.	Descripción: En un espacio determinado se desplazan los jugadores, cada vez que se topen con un compañero deben realizar una finta o movimiento del cuerpo. Variante: realizan conducción de balón Dimensiones del espacio: 25x25 metros Duración: 10 minutos
20 MIN.		Control, Conducción de Balón y Pase	EJERCICIO 2	Juego de pases: 4 jugadores co posesion de balon y 3 intersectan el pase.	4 jugadores x 3 jugadores Variante Descripción: Se colocan 3 dentro del cuadro, los jugadores que están fuera se realizan pases entre sí, mientras que los de adentro tratan de robar el balón. Dimensiones del espacio: 10m
20 MIN.		Control, Conducción de Balón y Pase	EJERCICIO 3	Juego de Velocidad de reacción	Desplazamientos individuales, por parejas y por grupos desde un punto A al punto B al escuchar el silbato y las indicaciones del formador
20 MIN.			JUEGO	partido de espacio reducido de 5 Vs 5	Se organizan por equipos de 5 deportistas y se divierten jugando un partido con diferentes variantes, propuestas por el docente.
15 MIN.	FASE FINAL	Analisis y Reflexión	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados.	Se da las indicaciones a los deportistas mientras ellos realizan la vuelta a la calma por medio de estiramientos.
			RETO PROXIMA SESION	Se brindan nuevas pautas de buen comportamiento para ir las desarrollando dentro de a escuela de formacion deportiva y fuera de ella.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	**FUTBOL**	VALOR	Trabajo en Equipo	FORMADOR	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
MUNICIPIO	**QUIPILE**	FECHA	19/11/2023	NIVEL	INICIACIÓN I
OBJETIVO:	Fomentar en el infante, las habilidades y destrezas fundamentadas en el trabajo en equipo			SESION	81

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Introducción a la Clase	SENSIBILIZACION	Bienvenida a la Clase. Llamado de Asistencia. Explicación de las actividades a desarrollar en la sesion de entrenamiento.	Todos los deportistas estaran ubicados formando un circulo y escucharan las indicaciones para el desarrollo de la sesion de entrenamiento.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Iniciar la sesion de entrenamiento con estiramiento general. movilidad articular Seguidamente el grupo inicia a trotar, caminar, marchar, con variantes que va indicando el entrenador. La cantidad de toques por persona y los "monitos" lo decidirá el entrenador. Descripción: Se distribuye el grupo formando un círculo para que hagan pases entre sí, un jugador se ubica en el centro para intentar robarles el balón. Variante: Dos jugadores se ubican en el centro para intentar robarles el balón. Dimensiones del espacio: depende de cantidad de jugadores	
20 MIN. MIN.	FASE CENTRAL	Conducción de Balón	EJERCICIO 1	Conducción entre conos Descripción: Se dividirá en grupo al menos en 5 subgrupos de 3 jugadores cada uno. Deberán conducir el balón a través de los conos hasta el final del área marcada, una vez que están en el final pasan el balón al siguiente compañero. Variante: Hacer un regate hacia afuera cuando llegan al cono. Trabajar conducción con ambos perfiles Dimensiones del espacio: Duración: 6 minutos cada perfil.	
20 MIN.		Conducción, Regate y Pase	EJERCICIO 2	Regate y pase a compañero Descripción: En un espacio determinado, los jugadores se conducen el balón, cada vez que se topen un cono realizan regate hacia el lado que deseen y realizan pase a un compañero que no tenga balón. Variante: Conducir el balón con ambos perfiles Dimensiones del espacio: ½ cancha Duración: 5 minutos	
20 MIN.		Actividad Fundamentos tecnico del pase y control del balón	EJERCICIO 3	Pases y Control Orientado	Actividad en grupos: trabajando el fundamento tecnico del Pase y Control con Orientacion al pie dominante entre los platillos y/o conos, aumentando con cada repetición la distancia en la ejecucion de las acciones.
20 MIN.		Partido	JUEGO	Actividad de Juego 3 Vs 2	Juego de recreación: 3 personas Atacan y 2 defiende la porteria, donde todos estaran realizando el trabajo tecnico del pase y control.
15 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la Calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados.	Los deportistas formaran un semi circulo para realizar su estirramiento mientras el formador deportivo ira realizando una breve reflexión del trabajo realizado en la sesion de entrenamiento.
		Reto	RETO PROXIMA SESION	Se realizara un conteo y verificación del estado de la implementación deportiva de la escuela de Formación Deportiva.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	**FUTBOL**	VALOR	Trabajo en Equipo	FORMADOR	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
MUNICIPIO	**QUIPILE**	FECHA	23/11/2023	NIVEL	INICIACIÓN I
OBJETIVO:	Fomentar en el infante, las habilidades y destrezas fundamentadas en el trabajo en equipo			SESION	82

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Introducción a la Clase	SENSIBILIZACION	Bienvenida a la Clase. Llamado de Asistencia. Explicación de las actividades a desarrollar en la sesion de entrenamiento.	Todos los deportistas estaran ubicados formando un circulo y escucharan las indicaciones para el desarrollo de la sesion de entrenamiento.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Iniciar la sesion de entrenamiento con estiramiento general. movilidad articular Seguidamente el grupo inicia a trotar, caminar, marchar, con variantes que va indicando el entrenador. Finalizando con trabajo de coordinación en Escalera	Balonmano Descripción: Se divide el equipo en 4 grupos, se juega el balón con las manos, el equipo ganador es el que cumpla con la cantidad de pases que asigna el entrenador. Si el balón se cae se cambia de equipo. Dimensiones del espacio: 1/8 de cancha Duración: 6 minutos
20 MIN. MIN.	FASE CENTRAL	Juego	EJERCICIO 1	Descripción: Cada jugador realiza los ejercicios para estimular la movilidad articular según indica el entrenador. Dimensiones del espacio: Libre Duración: 5 minutos	
20 MIN.		trabajo en Equipo	EJERCICIO 2	En parejas con un balón Descripción: En parejas un jugador frente al otro, el que tiene el balón lo sostiene lo mas arriba que pueda, el compañero debe saltar hasta lograr tocarlo con la cabeza. Cambiar de posición cuando el entrenador lo indica. Dimensiones del espacio: libre Duración: 2 minutos.	
20 MIN.		Juego	JUEGO	traslado de balon utilizando el recurso tecnico de cabeceo.	En grupos de 5 Descripción: En grupos de 5 jugadores trasladaran el balón de un sector a otro sólo utilizando la cabeza, todos los jugadores deben participar. Dimensiones del espacio: libre Duración: 10 minutos
15 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la Calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados.	Trote suave Descripción: Los jugadores realizan un trote suave sin balón, seguido de un estiramiento individual. Dimensiones del espacio: ¼ de cancha Duración: 5 minutos
		Finalización	RETO PROXIMA SESION	Aplicar los conceptos y temas trabajados en las proximas sesiones.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

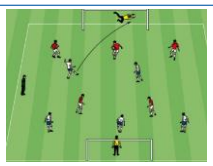
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

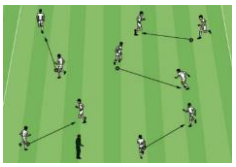
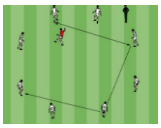
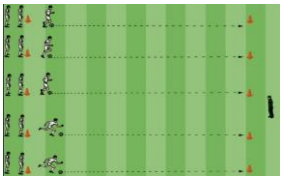
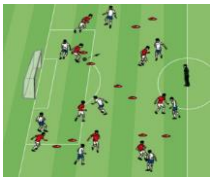
DEPORTE	**FUTBOL**	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
MUNICIPIO	**QUIPILE**	FECHA	25/11/2023	NIVEL	INICIACIÓN I
OBJETIVO:	Mejorar la habilidad de conduccion con obstaculos.			SESION	83

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Introducción	SENSIBILIZACION	Bienvenida a la Clase. Llamado de Asistencia. Explicación de las actividades a desarrollar en la sesion de entrenamiento.	Todos los deportistas estaran ubicados formando un circulo y escucharan las indicaciones para el desarrollo de la sesion de entrenamiento.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Iniciar la sesion de entrenamiento con estiramiento general. movilidad articular: En un espacio libre los jugadores realizan movimientos articulares abarcando todas las articulaciones. Seguidamente el grupo inicia a trotar, caminar, marchar, con variantes que va indicando el entrenador.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Juego de destreza	EJERCICIO 1	Juego de punteria, utilizando los diferentes contactos del pie.	Utilizaran conos y platillos, los cuales intentaran derribar desde una distancia prudente, realizando remate con borde interno, borde externo y empeine.
20 MIN.		Juego de Pases	EJERCICIO 2	5 jugadores x 5 jugadores juego normal Descripción: En un espacio delimitado se distribuyen dos grupos de 5 jugadores cada uno. El objetivo es que los jugadores rematen a lo largo de las canchas y se pondrán conos debajo de cada marco, el equipo que los derribe primero es el ganador. Para rematar es obligatorio realizar 8 pases	
20 MIN.		Actividad de Integración	EJERCICIO 3	Colectivo Descripción: Se distribuyen los jugadores en dos grupos en un espacio delimitado y se realiza colectivo.	
20 MIN.			JUEGO	Juego de 5 vs 5	Realizaran partidos con comodin para el equipo que tenga posesion del Balón, donde todos pasaran a desarrollar dicho rol.
15 MIN.	FASE FINAL	Reflexión	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento, mientras realizan la vuelta a la calma el formador va dan pautas y recomendaciones sobre el trabajo realizado en la sesion de entrenamiento.
			RETO PROXIMA SESION	Realizar actividad autonoma en casa sobre los trabajos desarrollados en las sesiones de entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	**FUTBOL**	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
MUNICIPIO	**QUIPILE**	FECHA	26/11/2023	NIVEL	INICIACIÓN I
OBJETIVO:	Mejorar la habilidad de conduccion con obstaculos.			SESION	84

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Introducción	SENSIBILIZACION	Bienvenida a la Clase. Llamado de Asistencia. Explicación de las actividades a desarrollar en la sesion de entrenamiento.	Todos los deportistas estaran ubicados formando un circulo y escucharan las indicaciones del formador deportivo para el desarrollo de la sesion de entrenamiento.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Iniciar la sesion de entrenamiento con estiramiento general. movilidad articular Seguidamente el grupo inicia a trotar, caminar, marchar, con variantes que va indicando el entrenador. En un espacio libre los jugadores trotan, la mitad del grupo con balón y la otra mitad sin balón, cuando suena el silbato se pasa el balón al jugador cercano que trota sin balón.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	juego de pases	EJERCICIO 1	"Monito" (Rondo) Descripción: Se distribuye el grupo formando un círculo para que hagan pases entre sí, un jugador se ubica en el centro para intentar robarles el balón. Dimensiones del espacio: depende de cantidad de jugadores Tiempo: 5 minutos.	
20 MIN.		Conducción	EJERCICIO 2	Conducción frontal Descripción: Se distribuyen los jugadores en 5 grupos Ejercicios: 1. Conducción con pierna dominante. 2. Conducción con pierna no dominante. 3. Conducción con dominio de balón. 4. Conduce y detiene balón con pierna dominante	
20 MIN.		Desarrollo de Tecnica de Conducción	EJERCICIO 3	Conducción en espacio reducido y anotaciones Descripción: En un espacio delimitado se distribuyen los jugadores en dos grupos, el objetivo es conducir el balón y anotar en las canchitas ubicadas en el espacio, la anotación es válida si el jugador atraviesa la canchita conduciendo el balón.	
20 MIN.		Juego	JUEGO	Juego 3 vs 3	Ejercicio de ataque y defensa donde por parejas realizaran la actividad cambiando de roles e ir rotando entre los compañeros.
15 MIN.	FASE FINAL	Vuelta A La Calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Trote suave Descripción: Los jugadores realizan un trotesuave sin balón, seguido de ejercicios de flexibilidad.	
		Reflexión	RETO PROXIMA SESION	Los deportistas traeran Hidratación para toda la sesión de entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

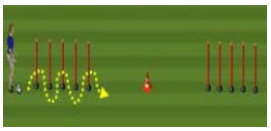
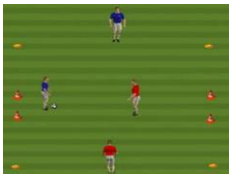
OBSERVACIONES:

INICIACIÓN II

PLANES DIARIOS – NOVIEMBRE

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

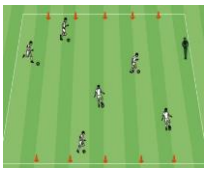
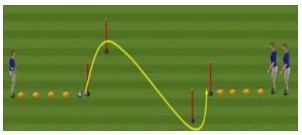
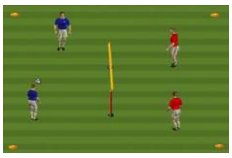
DEPORTE	**FUTBOL**	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
MUNICIPIO	**QUIPILE**	FECHA	2/11/2023	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Permitir el desarrollo del fundamento técnico de conduccion del balón.			SESION	73

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Introducción	SENSIBILIZACION	Bienvenida a la Clase. Llamado de Asistencia. Explicación de las actividades a desarrollar en la sesion de entrenamiento.	Todos los deportistas estaran ubicados formando un circulo y escucharan las indicaciones del formador deportivo para el desarrollo de la sesion de entrenamiento.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Iniciar la sesion de entrenamiento con estiramiento general y movilidad articular.	Los deportistas inician a trotar, caminar, marchar, con variantes que va indicando el entrenador. En un espacio libre los jugadores trotan, la mitad del grupo con balón y la otra mitad sin balón, cuando suena el silbato se pasa el balón al jugador cercano que trota sin balón.
20 MIN. MIN.	FASE CENTRAL	Pase y control	EJERCICIO 1	Juego de pases y control, aumentando la distancia al ejecutar las acciones.	
20 MIN.		Control y Conducción.	EJERCICIO 2	El jugador, en conducción con el balón, realiza las siguientes tareas: •Coordinación de apoyos con saltos (vallas 15 cm.) •Conducción slalom •Giro 360°•Conducción slalom •Pase al compañero que espera•Saltos a pies juntos. Multisaltos (vallas 30 cm.) Tiempo de trabajo en cada repetición: entre 10- 15" Número de repeticiones por jugador: 2-3	
20 MIN.		resolución de situaciones de juego.	EJERCICIO 3	Juego en espacio reducido resolviendo situaciones de uno contra uno con apoyos laterales en las bandas. Cuando se produce gol hay cambio de parejas.	
20 MIN.		Actividad Lúdica	JUEGO	Rondo: Juego de la mayor cantidad de pases.	Rondo de Pases: establecer trabajo por grupos para el desarrollo del fundamento tecnico del pase.
15 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Retroalimentación y cuelta a la calma.	Los asistentes forman un circulo mientras realizan estiramiento y el instructor aclara lo trabajado en la sesión de entrenamiento pertinente del trabajo desarrollado.
		Reflexión	RETO PROXIMA SESION	Realizar los trabajos propuestos para la clase con buena disposición y alegría.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	**FUTBOL**	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
MUNICIPIO	**QUIPILE**	FECHA	4/11/2023	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Permitir el desarrollo del fundamento técnico de conduccion del balón.			SESION	74

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Explicación de las actividades a desarrollar.	SENSIBILIZACION	Bienvenida a la Clase. Llamado de Asistencia. Explicación de las actividades a desarrollar en la sesion de entrenamiento.	Todos los deportistas estaran ubicados formando un circulo y escucharan las indicaciones del formador deportivo para el desarrollo de la sesion de entrenamiento.
15 MIN.		Actividades recreativas y juegos Predeportivos	CALENTAMIENTO	Iniciar la sesion de entrenamiento con estiramiento general. movilidad articular Seguidamente el grupo inicia a trotar, caminar, marchar, con variantes que va indicando el entrenador.	los deportistas se ubicaran por parejas realizando juego de tocar las partes del cuerpo al adversario, esto teneiendo en cuenta las pautas e indicaciones que brinde el formador.
20 MIN. MIN.	FASE CENTRAL	Conducción de Balón	EJERCICIO 1	Conducción de balón en un area determinada, para elevar la temperatura corporal.	
20 MIN.		Conducción de Balón	EJERCICIO 2	El jugador realiza las siguientes tareas: •Desplazamiento en zancada amplia •Conducción con cambios de dirección •Desplazamiento en zancada corta (frecuencia) Tiempo de trabajo en cada repetición: entre 10-12” Número de repeticiones por jugador: 2-3	
20 MIN.		Control y golpe de balón	EJERCICIO 3	Competición de fútbol tenis utilizando como máximo tres toques para pasar la pelota al otro lado del campo y pudiendo dar un bote para poder iniciar jugada.	
20 MIN.		Partido	JUEGO	Partido	Juego Libre por equipos teniendo en cuenta la catidad de participantes en el entrenamiento, aplicando los ejercicios haciendo enfasis en el trabajo de conducción, Pase y recepción.
15 MIN.	FASE FINAL	Vuelta A la Calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza un reflexion sobre el trabajo desarrollado en la sesion de entrenamiento, teniendo en cuenta recomendaciones que le pueden ayudar al deportista a mejorar la tecnica de conducción de balón.	Los deportistas se ubicaran en media luna, donde estaran sentados realizando el estiramiento y a su vez estaran atentos a las indicaciones y consejos del formador.
		Recomendación	RETO PROXIMA SESION	Realiza jornada de aseo al inicio de la clase y al finalizar.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	**FUTBOL**	VALOR	HONESTIDAD	FORMADOR	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
MUNICIPIO	**QUIPILE**	FECHA	5/11/2023	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Permitir el desarrollo del fundamento técnico de conduccion del balón.			SESION	75

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Introducción a la Clase	SENSIBILIZACION	Bienvenida a la Clase. Llamado de Asistencia. Explicación de las actividades a desarrollar en la sesion de entrenamiento.	Todos los deportistas estaran ubicados formando un circulo y escucharan las indicaciones del formador deportivo para el desarrollo de la sesion de entrenamiento.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Iniciar la sesion de entrenamiento con estiramiento general. movilidad articular	Seguidamente el grupo inicia a trotar, caminar, marchar, con variantes que va indicando el entrenador y que a su vez imliquen diferentes desplazamientos en un area delimitada.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Velocidad	EJERCICIO 1	Trabajo de velocidad de reacción frente ante un estimulo. De forma Individual y grupal	Según las orientaciones que indique el formador, los deportistas se ubicaran en un espacio delimitado de 20 x 20, realizando traslado de balón de un punto incierto del area a otro lugar determinado.
20 MIN.		Ejercicio de velocidad, conducción y control del balón.	EJERCICIO 2	El jugador realiza las siguientes tareas: •Saltos laterales (3) •Conducción en velocidad •Coordinación de apoyos en desplazamiento lateral Tiempo de trabajo en cada repetición: entre 5-6" Número de repeticiones por jugador: 4-5	
20 MIN.		pase y Juego Simple.	EJERCICIO 3	Resolver situaciones en superioridad numérica 3x1. Juego a dos toques, con el objetivo de evaluarla capacidad de sufrimiento y la implicación en el trabajo defensivo de los futbolistas.	
20 MIN. MIN.		actividad Colectiva	JUEGO	Juego rey del gol: Descripción: Se distribuyen los jugadores en dos grupos en un espacio delimitado y se realiza colectivo. Se puede ejecutar un remate sólo después de una conducción	
15 MIN.	FASE FINAL	Reflexión	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza un reflexion sobre el trabajo desarrollado en la sesion de entrenamiento, teniendo en cuenta las recomendaciones que le pueden ayudar al deportista a mejorar la tecnica de conducción de balón.	los deportistas forman un circulo y los deportistas van realizando estiramiento, mientras escuchan las recomendaciones del formador deportivo.
			RETO PROXIMA SESION	Desarrollar en casa actividades que refuercen el trabajo de los fundamentos tecnicos.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

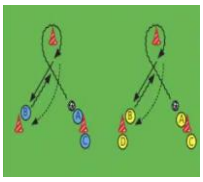
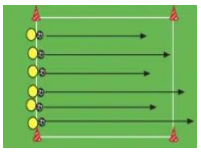
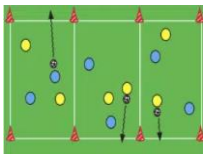
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

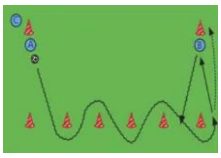
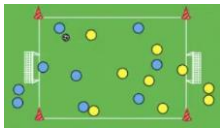
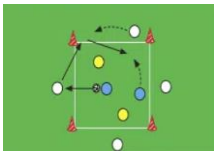
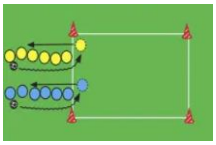
DEPORTE	**FUTBOL**	VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
MUNICIPIO	**QUIPILE**	FECHA	9/11/2023	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Fortalecer por medio la practica la tecnica de la recepción y control del balón			SESION	76

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Introducción a la clase	SENSIBILIZACION	Bienvenida a la Clase. Llamado de Asistencia. Explicación de las actividades a desarrollar en la sesion de entrenamiento.	Todos los deportistas estaran ubicados formando un circulo y escucharan las indicaciones del formador deportivo para el desarrollo de la sesion de entrenamiento.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Iniciar la sesion de entrenamiento con estiramiento general. movilidad articular Juego el Gavilan	Los jugadores se colocan sobre una línea con un balón cada uno. Del otro lado se encuentra un jugador sin balón. A su señal, los jugadores deben intentar llegar al otro lado del terreno con el balón en los pies. El gavilán debe "capturar" al máximo de jugadores tocándoles en el hombro. Se cuentan los puntos. Uno a uno, todos los jugadores ocuparán la posición de
20 MIN. MIN.	FASE CENTRAL	Conducción y control del balón.	EJERCICIO 1	Conducción del balón y pase: Se forman grupos de tres jugadores como mínimo. Conducción de balón con el interior del pie izquierdo hasta el cono y pase al jugador B, siempre con el interior del pie izquierdo. A continuación, el jugador A corre para tomar el lugar del jugador B, que conduce el balón con el pie derecho, rodea el cono y pasa con el interior del pie derecho Después corre hacia el jugador C y así sucesivamente.	
20 MIN.		Recepción	EJERCICIO 2	Juego de precisión Cada jugador tiene un balón. Desde una determinada distancia frente a una línea del terreno, cada uno golpea el balón para intentar que se detenga lo más cerca posible de la línea. El que se acerque más suma un punto. El juego se desarrolla en varias mangas.	
20 MIN.		Juego	EJERCICIO 3	2 contra 2 / 3 contra 3: cruzar la línea (img 2) Se forman dos equipos y los jugadores se reparten de dos en dos para formar equipos de dos o tres (según el número de niños). Se marca un punto al cruzar con el balón en los pies la línea de gol. Duración: 1 a 2 minutos. Rotación de las parejas para cambiar de adversario.	
20 MIN.		Partido Recreativo	JUEGO	Mini partidos 5 Vs 5, con variantes y reglas	Partido con finalidad recreativa que permita ir afirmando tecnicas especificas del futbol.
15 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la Calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza un reflexion sobre el trabajo desarrollado en la sesion de entrenamiento, teniendo en cuenta las recomendaciones que le pueden ayudar al deportista a mejorar la tecnica de conducción de balón.	Se forma un semi-circulo y se va realizando el trabajo de estiramiento.
		Reflexión	RETO PROXIMA SESION	Indagar sobre las reglas del futbol.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	**FUTBOL**	VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
MUNICIPIO	**QUIPILE**	FECHA	11/11/2023	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Fortalecer por medio la practica la tecnica de la recepción y control del balón			SESION	77

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Lectura sobre las reglas del Futbol	SENSIBILIZACION	Bienvenida a la Clase. Llamado de Asistencia. Explicación de las actividades a desarrollar en la sesion de entrenamiento.	Todos los deportistas estaran ubicados formando un circulo y escucharan las indicaciones del formador deportivo para el desarrollo de la sesion de entrenamiento.
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Iniciar la sesion de entrenamiento con estiramiento general. movilidad articular Seguidamente el grupo inicia a trotar, caminar, marchar, con variantes que va indicando el entrenador.	a) Pases seguidos Se forman cuatro equipos y se reparten sobre los terrenos de dimensiones adaptadas. El objetivo es hacer la mayor cantidad de pases posible. Primero el equipo amarillo y luego el equipo azul. Se cuentan los pases. Duración: alrededor 1 minuto cada vez. b) Control del balón Un balón por jugador: ejercicios de coordinación.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Conducción, control y pase	EJERCICIO 1	Control, conducción del balón y pase Se forman grupos de tres jugadores como mínimo. El jugador A hace un slalom con el balón en los pies y luego pasa con el interior del pie derecho al jugador B. A continuación, el jugador A corre para ocupar la plaza del jugador B, que efectúa el slalom, pasa con el interior del pie izquierdo al jugador C y corre a ocupar su lugar, y así sucesivamente.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	trabajo de Tecnica Conducción y Pase.	EJERCICIO 2	7 contra 7 (con portero) Sobre un terreno para 7 jugadores, se enfrentan dos equipos de siete (con portero y sustitutos). Juego libre; entrenador discreto. Objetivo: efectuar muchos pases. Acciones construidas desde el eje o por las bandas; aspectos ofensivos y defensivos.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	juego de atqeue y defensa.	EJERCICIO 3	2 contra 2 + 4 jugadores exteriores Se organiza un 2 contra 2 (amarillos contra azules) y cuatro jugadores neutrales suplementarios (de blanco) que participan en los lados. Se cuenta el número de pases. Cuando se recupera el balón, el recuento vuelve a empezar de cero. Pueden formarse dos terrenos. Existe una variante posible con dos o tres jugadores neutrales.	
20 MIN. MIN.	FASE CENTRAL	actividad ludica	JUEGO	El ciempiés Los jugadores se distribuyen en dos o tres fi las. El último jugador sale con el balón en los pies hasta la cabeza (el resto de jugadores permanece inmóvil). Una vez que llegue, pasa el balón al último jugador, que sale a su vez, etc. El “ciempiés” que cruza la línea de llegada en primer lugar es el vencedor. Cambiar de pie para el pase atrás.	
15 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Alimentación: Hidratación, Comidas Sanas y descanso.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	**FUTBOL**	VALOR	Participación	FORMADOR	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
MUNICIPIO	**QUIPILE**	FECHA	16/11/2023	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Fortalecer por medio la practica la tecnica de la recepción y control del balón			SESION	78

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Introducción	SENSIBILIZACION	Bienvenida a la Clase. Llamado de Asistencia. Explicación de las actividades a desarrollar en la sesion de entrenamiento.	Todos los deportistas estaran ubicados formando un circulo y escucharan las indicaciones del formador deportivo para el desarrollo de la sesion de entrenamiento.
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Iniciar la sesion de entrenamiento con estiramiento general. movilidad articular	a) De volea: Se forman dos equipos. El balón se golpea de volea y se atrapa con las manos. Todos son porteros. b) Control del balón: Un balón para dos jugadores: ejercicios de coordinación.
20 MIN. MIN.	FASE CENTRAL	Conducción	EJERCICIO 1	5 contra 5 + 2 extremos por equipo	Se organiza un 5 contra 5 (amarillos contra azules) y cada equipo dispone de dos extremos en la zona ofensiva. El objetivo para los jugadores es recurrir a los extremos lo máximo posible, con el objetivo de que éstos últimos puedan entrar en el terreno en posición favorable a la ofensiva. El jugador que pasa el balón al extremo se convierte, a su vez, en extremo. Si el extremo recibe el pase del portero no se produce ningún cambio; devuelve el balón a un compañero y se mantiene en su lugar.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Conducción Y Remate	EJERCICIO 2	Ejercicio de Conducción y remate	Conducción de balón y disparo a puerta Se forman dos grupos de seis jugadores como mínimo. El jugador A conduce y efectúa el slalom con el balón en los pies, rodea el último cono y golpea a portería con el pie derecho. El jugador B comienza entonces el slalom, rodea el último cono y golpea con el pie izquierdo. Los jugadores cambian de fi la después de cada disparo. Después de algunas series, se sustituye el portero.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Partido	EJERCICIO 3	3 contra 3 (con portero)	Sobre un terreno con las dimensiones adecuadas, se enfrentan dos equipos de tres (con portero y sustitutos). Juego libre. Sustituciones constantes y ritmo alto. Objetivos: vivacidad en la conducción, asunción de iniciativas en ataque, espíritu de ataque-defensa e implicación de los porteros en el juego.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Penalti	JUEGO	Rey del penalti	Se forman dos grupos. Se organiza una sesión eliminatoria de penaltis: el que marca pasa a la siguiente vuelta. Los dos vencedores son los “reyes del penalti”.
15 MIN.	FASE FINAL	Reflexión	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza un reflexion sobre el trabajo desarrollado en la sesion de entrenamiento, teniendo en cuenta las recomendaciones que le pueden ayudar al deportista a mejorar tener en cuenta las zonas de contacto con el balón.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	Se realizaran preguntas sobre la sesion anterior.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

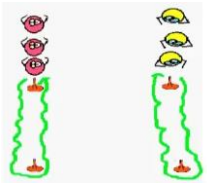
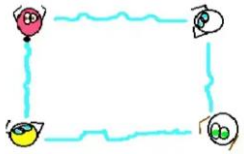
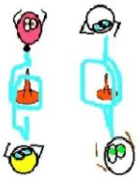
DEPORTE	**FUTBOL**	VALOR	PARTICIPACIÓN	FORMADOR	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
MUNICIPIO	**QUIPILE**	FECHA	16/11/2023	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Estimular los sentidos del deportista por medio de señales auditivas y visuales para mejorar la orientación espacial en la coducción del balón.			SESION	79

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Introducción de temas a trabajar	SENSIBILIZACION	Bienvenida a la Clase. Llamado de Asistencia. Explicación de las actividades a desarrollar en la sesion de entrenamiento.	Todos los deportistas estaran ubicados formando un circulo y escucharan las indicaciones del formador deportivo para el desarrollo de la sesion de entrenamiento.
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Iniciar la sesión de entrenamiento con estiramiento general. movilidad articular Seguidamente el grupo inicia a trotar, caminar, archar, con variantes que va indicando el entrenador. . Recepción en parejas Descripción: Según la distancia indicada la persona sin balón realiza el trabajo cada vez que se acerque a su compañero, éste le envía balón a media altura y recepciona con muslo y pasa, luego del ejercicio se desplaza al cono y vuelve hacia el compañero. 5 pases por cada pierna	
20 MIN. MIN.	FASE CENTRAL	Fundamento Tecnico de Conducción	EJERCICIO 1	Los jugadores conducen libremente por el espacio delimitado (“más o menos el ares”) utilizando las superficies de contacto que hemos determinado y intentando no chocar con los compañeros	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Fundamento Tecnico de Conducción	EJERCICIO 2	Los jugadores seleccionadosconducen la pelota por un pasillo quehemos delimitado en el terreno de juego,cuando llegan a colocarse entre dosconos, paran el balon con la planta del piey reanudó la conducción	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Fundamento Tecnico de Conducción	EJERCICIO 3	Conducción entre conos según lassuperficies de contacto que hemosmarcada. Cuando utilicemos la planta delpie también les haremos conducir haciaatrás.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Partido	Practica de situaciones reales de Juego	Juego 8 Vs 8	Se realizara practica deportiva de 7 VS 7 deportistas teniendo en cuenta los aspectos tecnicos trabajados.
15 MIN.	FASE FINAL	Reflexión	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Los jugadores realizan un trote suave sin balón, seguido de ejercicios de flexibilidad. y se desarrolla el estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	Se recomienda realizar practicas de este fundamento en casa.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	**FUTBOL**	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
MUNICIPIO	**QUIPILE**	FECHA	18/11/2023	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Trabajo de conducción de balón, ante diferentes estimulos.			SESION	80

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Introducción de temas a trabaja	SENSIBILIZACION	Bienvenida a la Clase. Llamado de Asistencia. Explicación de las actividades a desarrollar en la sesion de entrenamiento.	Todos los deportistas estaran ubicados formando un circulo y escucharan las indicaciones del formador deportivo para el desarrollo de la sesion de entrenamiento.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Iniciar la sesion de entrenamiento con estiramiento general. movilidad articular Seguidamente el grupo inicia a trotar, caminar, marchar, con variantes que va indicando el entrenador.	Todos los deportistas al mismo tiempo realizaran los ejercicios y movimientos que el entrenador les indique, ademas realizan un juego de velocidad de reaccion que consiste en desplazarce de un punto A al punto B al sonar el silvato.
20 MIN. MIN.	FASE CENTRAL	Fundamento Tecnico de Conducción	EJERCICIO 1	Carrera de relevos, los jugadores colocadosen dos grupos realizan una conducción de 15metros hasta un cono, giran en ese lugaryentregan el balon a susegundo compañero yasí sucesivamente	
20 MIN.		Fundamento Tecnico de Conducción	EJERCICIO 2	Los jugadores se distribuyen en grupos de cuatro formando un cuadrado. El primer jugador conduce hasta el segundo le entrega el balon y se queda en dicha situacion. El segundo correhasta el tercero y realiza la mala operación. Se sigue el ejercicio siguiendo los condicionantes propuestos por el entrenador.	
20 MIN.		Fundamento Tecnico de Conducción	EJERCICIO 3	Los jugadores se colocan por parejas uno en cada cono del final como muestra el grafico adjunto. El primer jugador conducirá el balón hasta su compañero, dando una vuelta a un cono central que se encuentra por el camino. Al finalizar el recorrido entrega el balon a su compañero quien repetirá los mismos ejercicios. Incidir en las superficies de contacto atrabajar.	
20 MIN.			JUEGO	Trabajo por equipos	Partido a medio campo en el que además de la portería colocaremos unas mini porterías formadas por conos en las que los jugadores pueden conseguir tantos si consiguen pasar por entre medio de ellas con un defensor enganchado a sus espaldas.
15 MIN.	FASE FINAL	Analisis y Reflexión	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados.	Se da las indicaciones a los deportistas mientes estos realizan estiramientos.
			RETO PROXIMA SESION	Realizar charla sobre habitos y alimentación saludable en el deporte.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

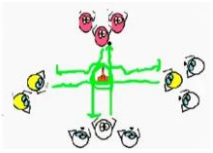
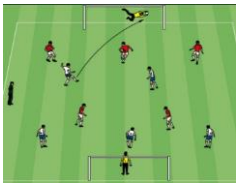
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

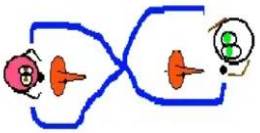
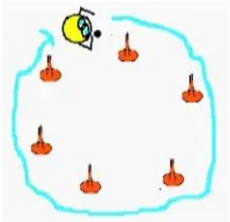
DEPORTE	**FUTBOL**	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
MUNICIPIO	**QUIPILE**	FECHA	19/11/2023	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Fortalecer el fundameto tecnido de la conducción por medio juegos y ejercicios que impliquen manejar el perfil izquierdo y derecho..			SESION	81

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla Habitos Saludables	SENSIBILIZACION	Bienvenida a la Clase. Llamado de Asistencia. Explicación de las actividades a desarrollar en la sesion de entrenamiento.	Todos los deportistas estaran ubicados formando un circulo y escucharan las indicaciones del formador deportivo para el desarrollo de la sesion de entrenamiento.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Iniciar la sesión de entrenamiento con estiramiento general. movilidad articular Seguidamente el grupo inicia a trotar, caminar, marchar, con variantes que va indicando el entrenador	Todos los deportistas realizan estiramiento y movilidad articular, seguidamente se realiza la actividad ludica de congelados bajo tierra.
20 MIN. MIN.	FASE CENTRAL	Hbailidades y Destrezas	EJERCICIO 1	los jugadores se distribuyen talcomomuestra el gráfico y el primer jugador decada fila conduce hacia delante, gira en elcono central y vuelve a su filaentregándole el balón a sucompañero.	
20 MIN.		Fundamento Tecnico de Conducción	EJERCICIO 2	Los jugadores cada uno conuna pelota secolocan por parejas. El primer jugador conducepor el espacio y sucompañero debe intentar seguirle.	
20 MIN.		Fundamento Tecnico de Conducción	EJERCICIO 3	Los jugadores conducen por el terreno de juego siguiendo las lineas del campo sin salirsede ellas, siempre por encima.	
20 MIN. MIN.		Fundamento Tecnico de Conducción Y REMATE	PARTIDO	Colectivo Descripción: Se distribuyen los jugadores en dos grupos en un espacio delimitado y se realiza colectivo.	
15 MIN.	FASE FINAL	Reflexión	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados.	Los deportistas formaran un semi circulo para realizar su estirramiento mientras el formador deportivo ira realizando una breve reflexión del trabajo realizado en la sesion de entrenamiento.
			RETO PROXIMA SESION	Practicar nuevas habilidades con el Balón.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	**FUTBOL**	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
MUNICIPIO	**QUIPILE**	FECHA	23/11/2023	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Mejorar el fundamento tecnico de la conducción de balón por medio de ejercicios con trayectorias curvas			SESION	82

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Introducción a la Clase	SENSIBILIZACION	Bienvenida a la Clase. Llamado de Asistencia. Explicación de las actividades a desarrollar en la sesion de entrenamiento.	Todos los deportistas estaran ubicados formando un circulo y escucharan las indicaciones del formador deportivo para el desarrollo de la sesion de entrenamiento.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Iniciar la sesión de entrenamiento con estiramiento general. movilidad articular Seguidamente el grupo inicia a trotar, caminar, marchar, con variantes que va indicando el entrenador. Balonmano Descripción: Se divide el equipo en 4 grupos, se juega el balón con las manos, el equipo ganador es el que cumpla con las reglas que asigna el entrenador	
20 MIN. MIN.	FASE CENTRAL	Fundamento Tecnico de Conducción	EJERCICIO 1	Los jugadores conducen la pelota hAsta llegar a la otra linea y realizar un giro completo con el balon a cada cono que se encuentran a su paso.	
20 MIN.		Fundamento Tecnico de Conducción	EJERCICIO 2	Los jugadores conducen la pelota entre los conos intentando pasar dibujar un ocho en la trayectoria.	
20 MIN.		Fundamento Tecnico de Conducción	EJERCICIO 3	Formamos un círculo con los conos y los los jugadores deben realizar la conducción alrededor del circulo sin tocar los conos y conla pierna mas alejada de los conos. alternar los dos sentidos de conducción. A derecha e izquierda.	
20 MIN. MIN.					
15 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la Calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento, mientras los deportistas escuchan la reflexión del formador.
			RETO PROXIMA SESION	Practicar en casa Nuevas habilidades con el balón y poneras en practica.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

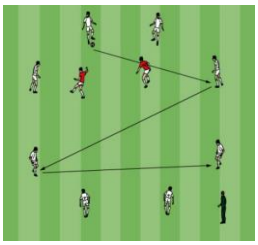
DEPORTE	**FUTBOL**	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
MUNICIPIO	**QUIPILE**	FECHA	25/11/2023	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Aumentar el trabajo en equipo con juegos, ejercicios en grupo, que den nociones de la tecnica de recepción y remate			SESION	83

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Introducción	SENSIBILIZACION	Bienvenida a la Clase. Llamado de Asistencia. Explicación de las actividades a desarrollar en la sesion de entrenamiento.	Todos los deportistas estaran ubicados formando un circulo y escucharan las indicaciones del formador deportivo para el desarrollo de la sesion de entrenamiento.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Iniciar la sesion de entrenamiento con estiramiento general y movilidad articular	Seguidamente el grupo inicia a trotar, caminar, marchar, con variantes que va indicando el entrenador 
20 MIN.	FASE CENTRAL	Remate	EJERCICIO 1	Desarrollo de Habilidades y Destrezas en la tecnica de remate	Descripción: Se divide el grupo en dos subgrupos que se ubican en los vértices del área grande. Los jugadores del grupo A hacen un pase fuerte a los del grupo B que deben recepcionar y dejar el balón quieto para que el compañero del grupo A que realizó el pase logre un remate al marco. Variante: trabajar ambos perfiles. Dimensiones del espacio: borde de área grande. Duración: 7 minutos cada perfil.
20 MIN.		recepción de balón	EJERCICIO 2	Desarrollo de Habilidades y Destrezas al recepcionar el Balón	Los deportistas trabajaran por parejas, cada pareja tendra un balón, donde iniciaran a realizar pases razantes, a media altura y a gran altura, alterno a ello los deportistas deben irse alejando el uno del otro, y lograr mayor dificultad en la precisión, el golpeo y el control del balón.
20 MIN.		Remate	EJERCICIO 3	Remate y recepción: Descripción: Se divide el grupo en tres subgrupos que se ubican dos en los vértices del área grande y otro cerca de la portería.	Los jugadores del grupo A hacen un pase fuerte a los del grupo B que deben recepcionar y hacer un pase a los del grupo C para que finalicen con remate al marco. Los jugadores rotan a la derecha para cambiar de acción. Variante: trabajar ambos perfiles. Dimensiones del espacio: borde de área grande. Duración: 7 minutos cada perfil.
20 MIN.			JUEGO	Juego de 5 vs 5	Realizaran partidos con comodin para el equipo que tenga posesion del Balón, donde todos pasaran a desarrollar dicho rol.
15 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la Calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados, mientras los jugadores realizan un trote suave sin balón, seguido de un estiramiento individual.	
		Reflexión	RETO PROXIMA SESION	Poner en practica las habilidades desarrolladas.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

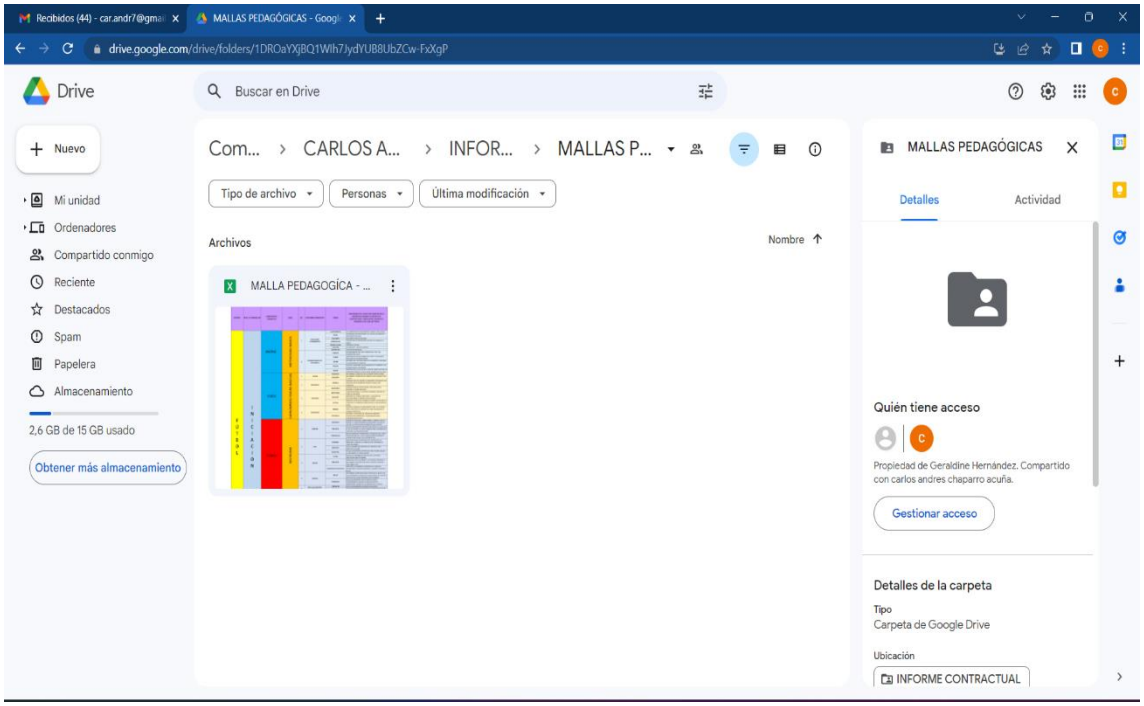
GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	**FUTBOL**	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
MUNICIPIO	**QUIPILE**	FECHA	26/11/2023	NIVEL	INICIACIÓN II
OBJETIVO:	Aumentar el trabajo en equipo mediante juegos y ejercicios en grupo.			SESION	84

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Introducción	SENSIBILIZACION	Bienvenida a la Clase. Llamado de Asistencia. Explicación de las actividades a desarrollar en la sesion de entrenamiento.	Todos los deportistas estaran ubicados formando un circulo y escucharan las indicaciones del formador deportivo para el desarrollo de la sesion de entrenamiento.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Iniciar la sesion de entrenamiento con estiramiento general. movilidad articular Seguidamente el grupo inicia a trotar, caminar, marchar, con variantes que va indicando el entrenador. Movilidad articular "Monito" (Rondo) Descripción: Se distribuye el grupo formando dos círculos para que hagan pases entre sí, dos jugadores se ubican en el centro para intentar robarles el balón a los demás. El que pierda el balón cambia junto con el compañero de la derecha y van al centro a robar el balón. Dimensiones del espacio: depende de cantidad	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Regate y conducción de Balón	EJERCICIO 1	Desplazamientos y fintas Descripción: En un espacio determinado se desplazan los jugadores, cada vez que se topen con un compañero deben realizar una finta o movimiento del cuerpo. Variante: realizan conducción de balón Dimensiones del espacio:	
20 MIN.		Regate y fintas	EJERCICIO 2	Conducción entre conos Descripción: Se dividirá en grupo al menos en 5 subgrupos de 3 jugadores cada uno. Deberán conducir el balón a través de los conos hasta el final del área marcada, una vez que están en el final pasan el balón al siguiente compañero.	Variante: Hacer un regate hacia afuera cuando llegan al cono. Trabajar conducción con ambos perfiles Dimensiones del espacio: Duración: 6 minutos cada perfil.
20 MIN.		Regate	EJERCICIO 3	Regate y pase a compañero Descripción: En un espacio determinado, los jugadores se conducen el balón, cada vez que se topen un cono realizan regate hacia el lado que deseen y realizan pase a un compañero que no tenga balón. Variante: Conducir el balón con ambos perfiles Dimensiones del espacio: ½ cancha Duración: 10 minut	
20 MIN.		actividad ludica	JUEGO	Mete gol Tapa	en juego de 1/4 de cancha todos los deportistas jugarana tratar de realizar un gol y el que logre convetir pasara a realizar el rol de arquero.
15 MIN.	FASE FINAL	Vuelta A La Calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. En este espacio el formador va dan pautas y recomendaciones sobre el trabajo realizado en la sesion de entrenamiento.	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, mientras realizan la vuelta a la calma.
		Reflexión	RETO PROXIMA SESION	Los deportistas traeran Hidratación para toda la sesión de entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

ACTIVIDAD NO 07



ACTIVIDAD NO 09

PLAN MENSUAL DE OCTUBRE

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES			**OCTUBRE**	**MUNICIPIO:**	**QUIPILE**
LUGAR: La Virgen y Candelaria				**HORARIO DE PRACTICA:**	
DESARROLLO MENSUAL				**NIVEL**	
				INICIACIÓN I 6 A 8 AÑOS	**INICIACIÓN II 9 A 12 AÑOS**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO RESPONSABILIDAD COMPAÑERISMO JUSTICIA COOPERACION LEALTAD TRABAJO EN EQUIPO	ESTOS VALORES SOCIALES EN LA ETAPA DE INICIACION SERAN LOS PILARES FUNDAMENTALES SOBRE LOS CUALES SE FORMARAN LOS DEPORTISTAS DEL MAÑANA Y QUIENES A TRAVES DE LA PRACTICA DEPORTIVA DEL FUTBOL LLEGARAN A SER PERSONAR INTEGRAS.	VALORES SOCIALES IMPLICITOS EN LA PRACTICA DEPORTIVA DEL FUTBOL QUE PERMITEN AFRONTAR CON RESPETO Y RESPONSABILIDAD TODAS LAS ACCIONES QUE SE PRESENTEN ANTES, DURANTE Y DESPUES DE LA PRACTICA DEPORTIVA, AYUDANDO MEJORAR EL TRABAJO EN EQUIPO, EL FORTALECIMIENTO DE LAS RELACIONES INTERPESONALES, CREANDO LASOS DE AMISTAD POR MEDIO DEL COMPAÑERISMO Y LA LEALTAD.
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	NOS PERMITIRA CONOCER NUESTRAS PROPIAS CUALIDADES, DEBILIDADES Y LA DE LOS DEMAS.	CONOCER NUESTRAS PROPIAS CUALIDADES, DEBILIDADES, DEFECTOS Y LAS DE LOS DEMAS SIN SENTIRSE MEJOR O MAS QUE LOS ELLOS.
			OBEDIENCIA	PERMITE ORIENTAR A LOS NIÑOS A SEGUIR NORMAS Y REGLAS QUE SON PARA EL BIEN PROPIO Y DE LOS DEMAS	ACATA LAS INSTRUCCIONES QUE SE LE BRINDAN, PERMITIENDO UNA BUENA INTEGRACION CON LAS ACTIVIDADES A DESARROLLAR.
			AUTODISCIPLINA	SE TRABAJARA LA AUTODISCIPLINA COMO UN FACTOR IMPORTNTE PARA LLEVAR UN MEJOR PROCESO EVOLUTIVO EN ASPECTOS SOCIALES, FISICOS Y PSICOLOGICOS.	ASIMILA QUE EL ESFUERZO CONSTANTE Y LA PRACTICA DEL DEPORTE CONLLEVA A GRANDES OBJETIVOS
			PARTICIPACIÓN	SE PRIORIZARA EN LA PARTICIPACION DE TODOS LOS INTEGRANTES DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN EN CADA UNA DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO.	PARTICIPA CON MOTIVACION Y RESPETO EN LAS ACTIVIDADES PROGRAMADAS EN LA SESIONES DE ENTRENAMIENTO.
			PERSEVERANCIA	DEBE PERMITIR ALCANZAR Y SUPERAR LAS METAS PROPUESTAS	DEBE PERMITIR ALCANZAR Y SUPERAR LAS METAS PROPUESTAS
			AUTODOMINIO	ASIMILA DE MANERA CONSCIENTE LA CAPACIDAD DE REGULAR SUS IMPULSOS EN DIFERENTES SITUACIONES	ASIMILA DE MANERA CONSCIENTE LA CAPACIDAD DE REGULAR SUS IMPULSOS EN DIFERENTES SITUACIONES
			RECOMPENSA	ESTIMULOS DE TRABAJO QUE NOS AYUDAN A MOLDEAR EL COMPORTAMIENTO DE NUESTROS DEPORTISTAS.	ENTENDER Y ASIMILAR LOS TRIUNFOS Y LAS VICTORIAS COMO UN MECANISMO QUE HACE PARTE DEL DEPORTE Y DE LA VIDA
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	EXPLICACIÓN DE LA TEMATICA A DESARROLLAR EN LA SESION DE ENTRENAMIENTO Y LLAMADO A LISTA	EXPLICACIÓN DE LAS TEMATICAS A DESARROLLAR EN LA SESIONES DE ENTRENAMIENTO Y LLAMADO A LISTA
			MOVILIDAD ARTICULAR	MOVIMIENTO ARTICULARES DURANTES 10 MINUTOS(CUELLO, MUÑECAS, BRAZOS, TRONCO, RODILLAS Y TOBILLOS), ANTES DE INICIAR LA ACTIVIDAD CENTRAL	EJERCICIOS DINAMICOS QUE IMPLIQUEN MOVIMIENTOS ARTICULARES
			CALENTAMIENTO	JUEGOS PREDEPORTIVOS DEPENDIENDO LA ACTIVIDAD CENTRAL A DESARROLLAR.	CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO EN FORMAS JUGADAS DEPENDIENDO LA ACTIVIDAD CENTRAL A DESARROLLAR.
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	MOVIMIENTOS ARMONICOS EN DIFERENTES TIEMPOS Y ESPACIOS.	ADOPTAR SITUACIONES DE JUEGO REAL QUE PERMITAN AL DEPORTISTA TENER CONCIENCIA DEL MOVIMIENTO Y EL ENTORNO QUE LO RODEA
			RITMO	DESPLAZAMIENTOS CONTINUOS CON Y SIN BALÓN EN DIFERENTES SITUACIONES	PERMITIR EL DESARROLLO DE AUTONOMA DE MOVIMIENTOS ACERTADOS EN SITUACIONES DE JUEGO REAL
			EQUILIBRIO	EJERCICIOS DE TRACCION Y EMPUJE PARA DOMINAR SU PESO CORPORAL	MEJORAR LA COORDINACION GENERAL DE LOS MOVIMIENTOS QUE SE PUEDAN PRESENTAR EN SITUACIONES DE JUEGO.
			ORIENTACION	DESARROLLAR LA COMPRENSION DE LOS PLANOS POR MEDIO DEL JUEGO	ACCIONES TECNICA Y TACTICAS QUE AYUDEN A EN EL MANEJO DEL ENTORNO.
			DIFERENCIACION	MOVIMIENTOS CON BALON Y SIN BALON QUE FACILITEN LA AMBIENTACION AL FUTBOL Y EL DESARROLLO DE MOVIMIENTOS ARMONICOS	BUSCA CONTROLAR SUS MOVIMIENTOS ACORDES A LA EXIGENCIA DE LA ACTIVIDAD.
			REACCIÓN	RESPONDE A ESTIMULOS VISUALES Y AUDITIVOS	APLICA UNA RESPUESTA RAPIDA ACORDE A LAS ACCIONES QUE SE EXIGEN EN LA ACTIVIDAD POR MEDIO DE ESTIMULOS VISUALES Y AUDITIVOS
			ADAPTACIÓN	ESPECIFICA ACORDE A LA FASE SENSIBLE	TRABAJO A DESARROLLARSE ACORDE A LA FASE SENSIBLE
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	FUERZA INDIVIDUAL	FUERZA EXPLOSIVA
			VELOCIDAD	MOVIMIENTOS QUE DESARROLLEN LA VELOCIDAD DE REACCION CON BALON Y SIN BALON.	REACCION
			FLEXIBILIDAD	ESTATICA Y DINAMICA	ESTATICA Y DINAMICA
			RESISTENCIA	AEROBICA, CARRERAS CONTINUAS CON Y SIN BALÓN.	AEROBICA Y ANAEROBICA
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	RECEPCION Y CONTROL DEL PASE	EJECUCION DE PASES CON MAYORES GRADOS DE DIFICULTAD
			CONTROL	CONTROL DE BALON, POR CIRCUITOS	RECEPCIÓN DE BALON Y CONTROL ORIENTADO
			CONDUCCION Y/o REGATE	EMPEINE	MALABARISMO Y EXPRESION LBRE DE MOVIMIENTOS CON Y SIN BALON
			REMATE	JUEGOS RECREAATIVOS DE PUNTERIA	EJECUCION DE SITUACIONES VARIADAS DE DEFENSA Y ATAQUE CON REMATE A PORTERIA
		ELEMENTOS TÁCTICOS	BASCULACIONES	ORIENTACION EN TERRENO DE JUEGO	DEZPLAZAMIENTOS QUE PERMITAN RECUPERAR EL ORDEN EN SISTEMA DE JUEGO
			LATERALIDAD DEFENSA ATAQUE	PLANOS Y EJES DEL CUERPO	PLANOS Y EJES DEL CUERPO EN DEFENSA Y ATAQUE
				JUEGOS QUE IMLIQUEN COMPETENCIA 2 VS 2 - 3 VS 3, CON TRANSCISIONES QUE IMPLIQUE ATAQUE Y DEFENSA.	CORRECCION DE SITUACIONES REALES DE JUEGO EN DEFENSA Y ATAQUE
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS PRE-DEPORTIVOS CON DIFERENTES ELEMENTOS QUE PERMITAN LA ADPATACION DEL NIÑO A LA PRACTICA INICIAL DEL FUTBOL	ACTIVIDADES QUE IMPLIQUEN LA PARTICIPACION DE TODO EL GRUPO
			JUEGOS TRADICIONALES	LA LLEVA, CADENITA, YERMIS, PONCHADOS	LA LLEVA, CADENITA, YERMIS, PONCHADOS,CONGELADOS
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	INTERCAMBIOS DE ESCUELAS FORMATIVAS: UNION INTERDISCIPLINAR QUE PERMITA LA PARTICIPACION DE LAS ESCUELAS DE FORMACION DEL MUNICIPIO TENER EXPERIENCIAS DIFERENTES EN ESPACIOS	INTERCAMBIOS DE ESCUELAS FORMATIVAS: UNION INTERDISCIPLINAR QUE PERMITA LA PARTICIPACION DE LAS ESCUELAS DE FORMACION DEL MUNICIPIO TENER EXPERIENCIAS DIFERENTES EN ESPACIO
			CIRCUITOS RECREATIVOS	INTEGRACIÓN Y COOPERACION: ACTIVIDADES DE SOCIALIZACION DE CUIDADO DE SI MISMO,LOS DEMAS Y EL ENTORNO.	ACTIVIDADES DE FORMAS JUGADAS INDIVIDUALMENTE Y/O GRUPAL.
			FESTIVALES RECREATIVOS	CARRERA DE OBSERVACION: INTEGRACION DE NIÑOS, NIÑAS Y PADRES EN LA REALIZACION DE UNA SERIE DE PRUEBAS QUE PERMITIRAN EL FORTALECIMIENTO DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES.	FESTIVAL INTERNO DE JUEGOS CON PELOTA
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	GENERAL Y ESPECIFICO, DEPENDIENDO EL TRABAJO A REALIZAR EN LA SESION DE ENTRENAMIENTO	GENERAL Y ESPECIFICO, DEPENDIENDO EL TRABAJO A REALIZAR EN LA SESION DE ENTRENAMIENTO
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	RESPETO, TOLERANCIA Y COMPAÑERISMO IMPORTANCIA DEL CUMPLIMIENTO Y DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS PARA OBENER UN AVANCE EN EL PROCESO DE ADAPTACION AL FUTBOL BASE.	EXPLICACIÓN DE CADA UNA DE LAS TEMATICAS Y ACTIVIDADES REALIZADAS EN LAS SESIONES DE TRABAJO.

FIRMA FORMADOR:

CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

PLAN MENSUAL DE NOVIEMBRE

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES			**NOVIEMBRE**	**MUNICIPIO:**	**QUIPILE**
LUGAR: La Virgen y Candelaria				**HORARIO DE PRACTICA:**	
DESARROLLO MENSUAL				**NIVEL**	
				INICIACIÓN I	**INICIACIÓN II**
				6 A 8 AÑOS	**9 A 12 AÑOS**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO RESPONSABILIDAD COMPAÑERISMO JUSTICIA COOPERACION LEALTAD TRABAJO EN EQUIPO	SE TRABAJAN ESTOS VALORES SOCIALES EN LA ETAPA DE INICIACION SIENDO LOS PILARES FUNDAMENTALES SOBRE LOS CUALES SE FORMARAN LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE LA PRACTICA DEPORTIVA DEL FUTBOL LLEGARAN A SER PERSONAR INTEGRAS Y DARLE SENTIDO A SUS VIDAS.	VALORES SOCIALES IMPLICITOS EN LA PRACTICA DEPORTIVA DEL FUTBOL QUE PERMITEN AFRONTAR CON RESPETO , TOLERANCIA Y RESPONSABILIDAD TODAS LAS ACCIONES QUE SE PRESENTEN ANTES, DURANTE Y DESPUES DE LA PRACTICA DEPORTIVA, SIENDO ESTOS COMO UNA BRUJULA QUE NOS MUESTRA EL SENDERO POR EL CUAL DEBEMOS TRANSITAR PARA SER MEJORES SERES HUMANOS.
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	NOS PERMITIRA CONOCER NUESTRAS PROPIAS CUALIDADES, DEBILIDADES Y LA DE LOS DEMAS.	CONOCER NUESTRAS PROPIAS CUALIDADES, DEBILIDADES, DEFECTOS Y LAS DE LOS DEMAS SIN SENTIRSE MEJOR.
			OBEDIENCIA	PERMITE ORIENTAR A LOS NIÑOS A SEGUIR NORMAS Y REGLAS QUE SON PARA EL BIEN PROPIO Y DE LOS DEMAS	ACATA LAS INSTRUCCIONES QUE SE LE BRINDAN, PERMITIENDO UNA BUENA INTEGRACION CON LAS ACTIVIDADES A DESARROLLAR.
			AUTODISCIPLINA	SE TRABAJARA LA AUTODISCIPLINA COMO UN FACTOR IMPORTNTE PARA LLEVAR UN MEJOR PROCESO EVOLUTIVO EN ASPECTOS SOCIALES, FISICOS Y PSICOLOGICOS.	ASIMILA QUE EL ESFUERZO CONSTANTE Y LA PRACTICA DEL DEPORTE CONLLEVA A GRANDES OBJETIVOS
			PARTICIPACIÓN	LA PARTICIPACIÓN DE TODOS LOS INTEGRANTES DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN EN CADA UNA DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO, ES FUNDAMENTAL PARA EL DESARROLLO PERSONAL Y GLOBAL DEL GRUPO.	LA PARTICIPACION NOS PERMITE TENER MOTIVACION Y RESPETO EN LAS ACTIVIDADES PROGRAMADAS EN LA SESIONES DE ENTRENAMIENTO.
			PERSEVERANCIA	DEBE PERMITIR ALCANZAR Y SUPERAR LAS METAS PROPUESTAS	DEBE PERMITIR ALCANZAR Y SUPERAR LAS METAS PROPUESTAS
			AUTODOMINIO	ASIMILA DE MANERA CONSCIENTE LA CAPACIDAD DE REGULAR SUS IMPULSOS EN DIFERENTES SITUACIONES	ASIMILA DE MANERA CONSCIENTE LA CAPACIDAD DE REGULAR SUS IMPULSOS EN DIFERENTES SITUACIONES
			RECOMPENSA	ESTIMULOS DE TRABAJO QUE NOS AYUDAN A MOLDEAR EL COMPORTAMIENTO DE NUESTROS DEPORTISTAS.	ENTENDER Y ASIMILAR LOS TRIUNFOS Y LAS VICTORIAS COMO UN MECANISMO QUE HACE PARTE DEL DEPORTE Y DE LA VIDA
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION	EXPLICACIÓN DE LA TEMATICA A DESARROLLAR EN LA SESION DE ENTRENAMIENTO Y LLAMADO A LISTA	EXPLICACIÓN DE LAS TEMATICAS A DESARROLLAR EN LA SESIONES DE ENTRENAMIENTO Y LLAMADO A LISTA
			MOVILIDAD ARTICULAR	MOVIMIENTO ARTICULARES DURANTES 10 MINUTOS (CUELLO, MUÑECAS, BRAZOS, TRONCO, RODILLAS Y TOBILLOS), ANTES DE INICIAR LA ACTMIDAD CENTRAL	EJERCICIOS DINAMICOS QUE IMPLIQUEN MOVIMIENTOS ARTICULARES
			CALENTAMIENTO	JUEGOS PREDEPORTIVOS DEPENDIENDO LA ACTIVIDAD CENTRAL A DESARROLLAR.	CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO EN FORMAS JUGADAS DEPENDIENDO LA ACTMIDAD CENTRAL A DESARROLLAR.
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	MOVIMIENTOS ARMONICOS EN DIFERENTES TIEMPOS Y ESPACIOS.	ADOPTAR SITUACIONES DE JUEGO REAL QUE PERMITAN AL DEPORTISTA TENER CONCIENCIA DEL MOVIMIENTO Y EL ENTORNO QUE LO RODEA
			RITMO	DESPLAZAMIENTOS CONTINUOS CON Y SIN BALÓN EN DIFERENTES SITUACIONES	PERMITIR EL DESARROLLO DE AUTONOMIA DE MOVIMIENTOS ACERTADOS EN SITUACIONES DE JUEGO REAL
			EQUILIBRIO	EJERCICIOS DE TRACCION Y EMPUJE PARA DOMINAR SU PESO CORPORAL	MEJORAR LA COORDINACIÓN GENERAL DE LOS MOVIMIENTOS QUE SE PUEDAN PRESENTAR EN SITUACIONES DE JUEGO.
			ORIENTACION	DESARROLLAR LA COMPRENSION DE LOS PLANOS POR MEDIO DEL JUEGO	ACCIONES TECNICA Y TACTICAS QUE AYUDEN A EN EL MANEJO DEL ENTORNO.
			DIFERENCIACIÓN	MOVIMIENTOS CON BALON Y SIN BALON QUE FACILITEN LA AMBIENTACION AL FUTBOL Y EL DESARROLLO DE MOVIMIENTOS ARMONICOS	BUSCA CONTROLAR SUS MOVIMIENTOS ACORDES A LA EXIGENCIA DE LA ACTMIDAD.
			REACCIÓN	RESPONDE A ESTIMULOS VISUALES Y AUDITIVOS	APLICA UNA RESPUESTA RAPIDA ACORDE A LAS ACCIONES QUE SE EXIGEN EN LA ACTIVIDAD POR MEDIO DE ESTIMULOS VISUALES Y AUDITIVOS
			ADAPTACIÓN	ESPECIFICA ACORDE A LA FASE SENSIBLE	TRABAJO A DESARROLLARSE ACORDE A LA FASE SENSIBLE
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	FUERZA INDIVIDUAL	FUERZA EXPLOSIVA
			VELOCIDAD	MOVIMIENTOS QUE DESARROLLEN LA VELOCIDAD DE REACCION Y DESPLAZAMIENTO CON BALON Y SIN BALON.	REACCION Y DESPLAZAMIENTO
			FLEXIBILIDAD	ESTATICA Y DINAMICA	ESTATICA Y DINAMICA
			RESISTENCIA	AEROBICA, CARRERAS CONTINUAS CON Y SIN BALÓN.	AEROBICA Y ANAEROBICA
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	RECEPCION Y CONTROL DEL PASE	EJECUCION DE PASES CON MAYORES GRADOS DE DIFICULTAD
			CONTROL	CONTROL DE BALON, POR CIRCUITOS Y JUEGO	RECEPCIÓN DE BALON Y CONTROL ORIENTADO
			CONDUCCION Y/o REGATE	MALABARISMO Y EXPRESION LBRE DE MOVIMIENTOS CON Y SIN BALON	MANEJO DEL BALON EN ESPACIOS REDUCIDOS
			REMATE	JUEGOS RECREATIVOS DE REMATE	TRABAJO DE EJECUCION DE SITUACIONES REALES DE JUEGO QUE SE PRESENTAN EN DEFENSA Y ATAQUE CON REMATE A PORTERIA
		ELEMENTOS TACTICOS	BASCULACIONES	ORIENTACION EN ESPACIOS DEL TERRENO DE JUEGO	DEZPLAZAMIENTOS QUE PERMITAN RECUPERAR EL ORDEN EN SISTEMA DE JUEGO
			LATERALIDAD	PLANOS Y EJE DE ORIENTACION DEL CUERPO	PLANOS Y EJES DEL CUERPO EN DEFENSA Y ATAQUE EN SITUACIONES REALES DE JUEGO.
			DEFENSA ATAQUE	JUEGOS QUE IMLIQUEN EL DESARROLLO MOTRIZ BASICO CON EL BALON, EN EJERCICIOS DE TRABAJO EN EQUIPO EN ATAQUE Y DEFENSA	CORRECCION DE SITUACIONES REALES DE JUEGO EN DEFENSA Y ATAQUE
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS PRE-DEPORTIVOS	ACTIVIDADES Y JUEGOS QUE IMPLIQUEN LA PARTICIPACION DE TODO EL GRUPO
			JUEGOS TRADICIONALES	LA LLEVA, CADENITA, YERMIS, PONCHADOS, CONGELADOS	LA LLEVA, CADENITA, YERMIS, PONCHADOS,CONGELADOS
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	PARTICIPACION EN EVENTOS PROGRAMADOS EN EL TERRITORIO ACORDES A RECREACION, ACTMIDAD FISICA Y DEPORTE.	PARTICIPACION EN EVENTOS PROGRAMADOS EN EL TERRITORIO ACORDES A RECREACION, ACTMIDAD FISICA Y DEPORTE.
			CIRCUITOS RECREATIVOS	INTEGRACIÓN Y COOPERACION: ACTIVIDADES DE SOCIALIZACION DE CUIDADO DE SI MISMO,LOS DEMAS Y EL ENTORNO.	ACTMIDADES DE FORMAS JUGADAS DE MANERA INDIVIDUAL O GRUPAL.
			FESTIVALES RECREATIVOS	CARRERA DE RELEVOS: INTEGRACION DE NIÑOS, NIÑAS Y PADRES EN LA REALIZACION DE UNA SERIE DE PRUEBAS Y JUEGOS QUE PERMITIRAN EL FORTALECIMIENTO DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES.	JUEGOS DE COMPETENCIAS POR EQUIPOS
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	GENERAL Y ESPECIFICO, DEPENDIENDO EL TRABAJO A REALIZAR EN LA SESION DE ENTRENAMIENTO	GENERAL Y ESPECIFICO, DEPENDIENDO EL TRABAJO A REALIZAR EN LA SESION DE ENTRENAMIENTO
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	RESPETO, TOLERANCIA Y COMPAÑERISMO IMPORTANCIA DEL CUMPLIMIENTO Y DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS PARA OBENER UN AVANCE EN EL PROCESO DE ADAPTACION AL FUTBOL BASE.	EXPLICACIÓN DE LA ENSEÑANZA QUE NOS DEJA DE CADA UNA DE LAS TEMATICAS Y ACTMIDADES DESARROLLADAS EN LAS SESIONES DIARIAS DE TRABAJO.

FIRMA FORMADOR:

CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

ACTIVIDAD NO 10

REALICE LA EVALUACIÓN TÉCNICA, FÍSICA Y TEÓRICA (TEST Y PRUEBAS FÍSICAS) AL GRUPO POBLACIONAL BENEFICIADO DEL PROGRAMA, EN SU FASE INICIAL Y TAMBIEN EN SU FASE FINAL, ENTREGANDO EL RESPECTIVO INFORME TEÓRICO EN PDF Y LOS RESPECTIVOS RESULTADOS TABULADOS EN EXCEL POR CADA INTEGRANTE DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE FUTBOL EN LAS DOS FECHAS ESTABLECIDAS.

PERMITIENDO NOS TENER DE PRIMERA MANO RESULTADOS Y ESTADISTICAS DEL ESTADO DE LOS DEPORTISTAS, EVIDENCIANDO EL ESTADO DE SUS CONDICIONES Y CAPACIDADES FISICAS DURANTE TODO EL PROCESO FORMATIVO A TRAVES DE LA PRACTICA DEPORTIVA DEL FUTBOL.









ACTIVIDAD NO 11

CERTIFICACIÓN DE CUMPLIMIENTO - OCTUBRE

Departamento de Cundinamarca
Alcaldía Municipal de Quipile
Nit. 899999431-0

LA JEFE DE DESARROLLO ECONOMICO Y SOCIAL DEL MUNICIPIO DE QUIPILE

HACE CONSTAR:

Que **CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.069.584.122 de cachipay, presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL**, durante el período comprendido entre el 1 de octubre al 30 de octubre del 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato CPS 731-2023.

La presente se expide a los dos (02) días del mes de noviembre de 2023.

Cordialmente,

BIBIANA ANDREA RODRÍGUEZ ORTIZ
Jefe de Desarrollo Económico y Social

Proyectó	Revisó	Ruta Documento	Aprobación
Paola Andrea Castañeda	*Bibiana Andrea Rodríguez Ortiz* *Jefe de desarrollo económico y social*	*Certificación*	*Bibiana Andrea Rodríguez Ortiz* *Jefe de desarrollo económico y social*

ACTIVIDAD 12

ESTA ACTIVIDAD SE DESARROLLÓ EL DÍA 9 DE SEPTIEMBRE ESTE FESTIVAL DEPORTIVO Y RECREATIVO DE LAS ESCUELAS DE FORMACIÓN DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, SE LLEVÓ A CABO EN LA INSPECCIÓN DE LA VIRGEN, CON LA PARTICIPACION DE 150 DEPORTISTAS DE FUTBOL, BALONCESTO Y CICLOMONTAÑISMO, CUMPLIENDO CON TODOS LOS PARÁMETROS ESTABLECIDOS DESDE EL COMPONENTE DE DEPORTE FORMATIVO, REALIZANDO ACTIVIDADES, LÚDICAS, DEPORTIVAS EN DONDE SE EVIDENCIARON LAS CAPACIDADES Y CONDICIONES FÍSICAS DE LOS DEPORTISTAS DE CADA ESCUELA DE FORMACIÓN.









ACTIVIDAD NO 13



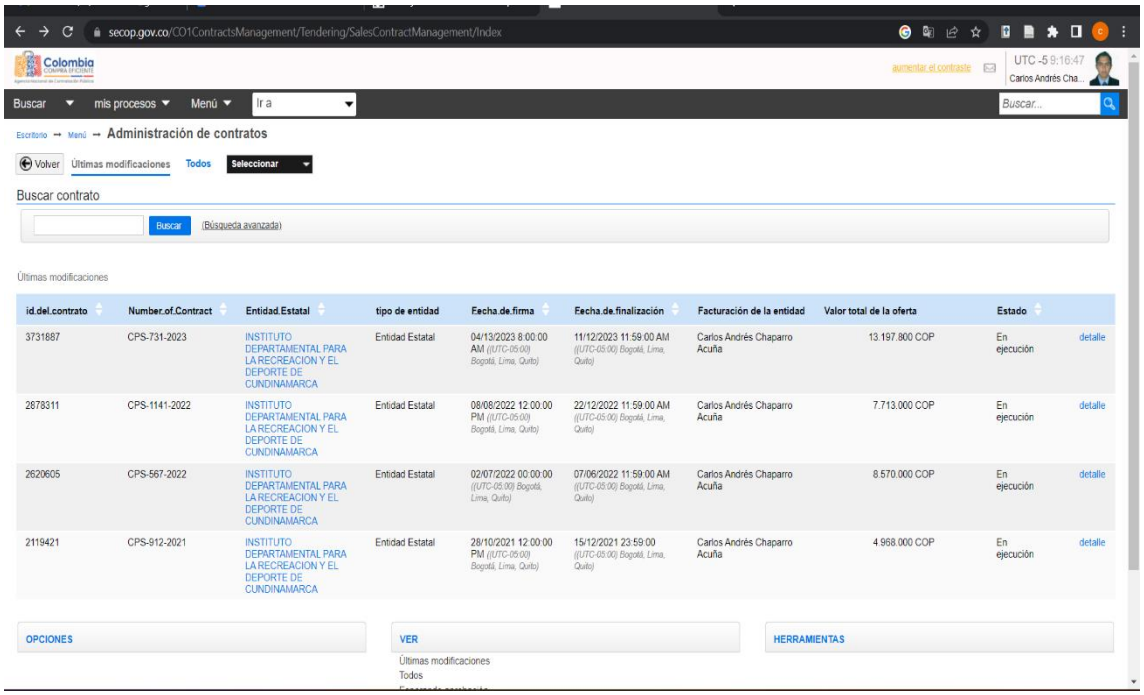




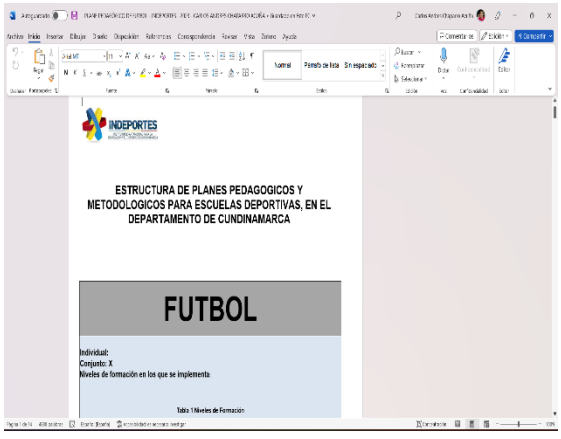
ACTIVIDAD N° 14

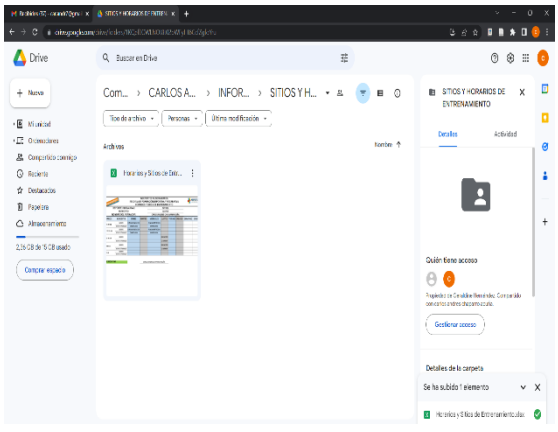
DURANTE EL MES DE OCTUBRE NO SE REQUIRIÓ NINGÚN DOCUMENTO EN EL ÁREA DE ARCHIVO DE LA SUBGERENCIA ADMINISTRATIVA Y FINANCIERA EL FORMATO ÚNICO DE INVENTARIO DOCUMENTAL (FUID) O SU EQUIVALENTE Y POR ESTE MOTIVO NO SE REALIZÓ LA ENTREGA.

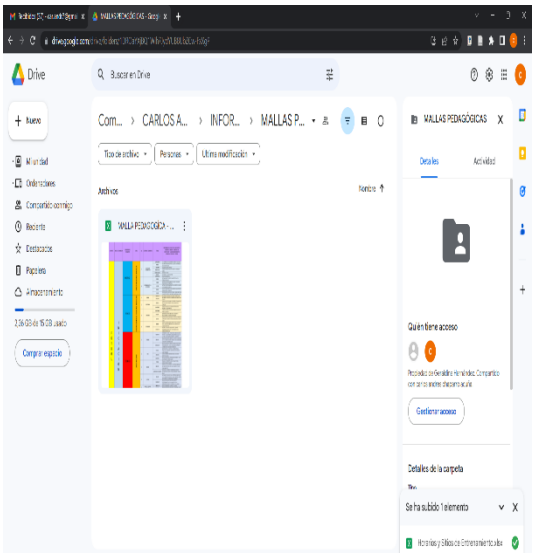
ACTIVIDAD NO 15

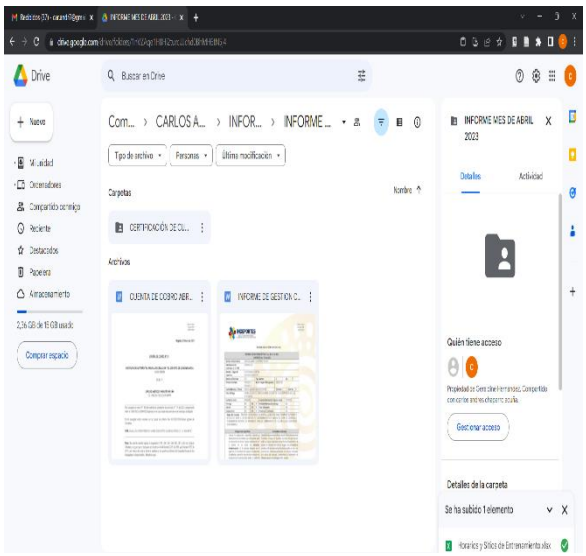


ACTIVIDAD NO 16









EVIDENCIA FOTOGRAFICA

INICIACION I	
	
19 DE OCTUBRE 2023	10 DE OCTUBRE 2023
23 DE OCTUBRE 2023	25 DE OCTUBRE 2023
	

INICIACION II	
2 DE OCTUBRE 2023 	5 OCTUBRE 2023 
16 OCTUBRE 2023 	26 OCTUBRE 2023 