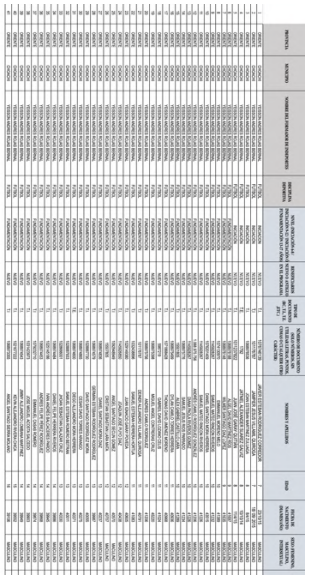
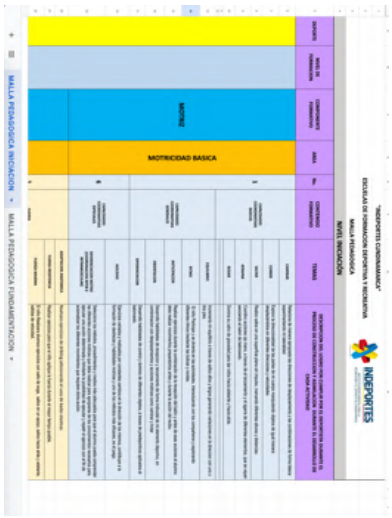
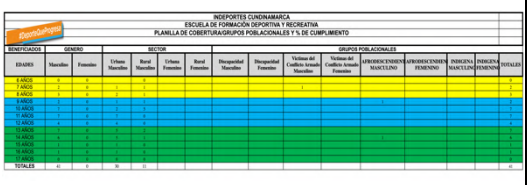
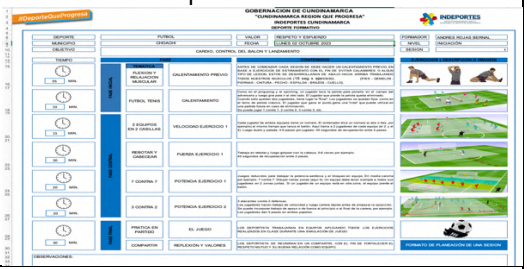
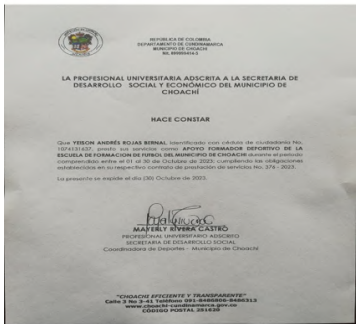
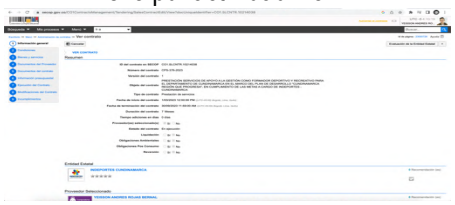
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 008 MES DE OCTUBRE – CTO 376 -2023</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">YEISSON ANDRES ROJAS BERNAL</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>1074131637</td><td>Tipo de documento</td><td>CEDULA DE CIUDADANIA</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>01-10-2023 AL 30-10-2023</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>20230000542</td></tr>
<tr><td colspan="4">Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO “CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA”, PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA.</td></tr>
<tr><th colspan="2">Obligaciones específicas:</th><th colspan="2">Actividades realizadas:</th></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="2">ANEXO: PDF
EVIDENCIAS:</td></tr>
<tr><td colspan="2">1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.</td><td colspan="2">SOLAMENTE FOTO
Anexo pdf actividad No 01

</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">SOLAMENTE FOTO
Anexo pdf actividad No 02
INICIACIÓN
FUNDAMENTACIÓN
</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.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 03  INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL MUNICIPIO: CHOACHI NOMBRE DEL FORMADOR: YEISSON ANDRES ROJAS BERNAL HORARIOS / CONCEPTO / LUNES / MARTES / MIERCOLES / JUEVES / VIERNES / SABADO / DOMINGO / OBSERVACIONES 7:00 AM A 9: 00 AM 9:30 AM A 11:30 AM 1:00 AM A2: 00 AM 3 P.M. A 4 P.M. 4 P.M. A 5 P.M. 5 P.M. A 6 P.M. 6 P.M. A 7:30 P.M. GRUPO / SEDE DE TRABAJO INICIACION / ESTADIO MUNICIPAL FUNDAMENTACION / ESTADIO MUNICIPAL
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.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 04  GOBERNACION DE CUNDINAMARCA "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIVO FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESIÓN
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.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 04  MOTRICIDAD BASICA INDEPORTES
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.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 05  INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO BENEFICIADOS / GENERO / SECTOR / GRUPOS POBLACIONALES EDADES / Masculino / Femenino / Urbano Masculino / Rural Masculino / Urbano Femenino / Rural Femenino / Discapacidad Masculino / Discapacidad Femenino / Victimas del Conflicto Armado Masculino / Victimas del Conflicto Armado Femenino / AFRODESCENDIENTE MASCULINO / AFRODESCENDIENTE FEMENINO / INDIGENA MASCULINO / INDIGENA FEMENINO / TOTALES 6 AÑOS 7 AÑOS 8 AÑOS 9 AÑOS 10 AÑOS 11 AÑOS 12 AÑOS 13 AÑOS 14 AÑOS 15 AÑOS 16 AÑOS 17 AÑOS TOTALES

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.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 06 
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.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 07 
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.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 08 
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.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 09 EN EL MES DE OCTUBRE NO FUE REQUERIDO EL FORMATO

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.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 010  LA PROFESIONAL UNIVERSITARIA ADSCRITA A LA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y ECONÓMICO DEL MUNICIPIO DE CHOACHÍ HACE CONSTAR MAYERLY RIVERA CASTRO
12. Planear, organizar, dirigir y controlar el desarrollo de los festivales deportivos que se realicen en el Departamento, entregando los respectivos informes que le sean solicitados por la coordinación del programa.	SOLAMENTE FOTO EN EL MES DE OCTUBRE NO FUE REQUERIDO EL FORMATO
13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 12 
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.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 13 EN EL MES DE OCTUBRE NO FUE REQUERIDO EL FORMATO
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).	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 14 
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.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 15 

OBLIGACIÓN 01



OBLIGACIÓN 02

	PROVINCIA	MUNICIPIO	NOMBRE DEL FORMADOR DE INDEPORTES	DISCIPLINA DEPORTIVA	NIVEL (INICIACIÓN 6-8 / INICIACIÓN 9-12 / INICIACIÓN Ó FUNDAMENTACIÓN 13-17 AÑOS)	BENEFICIARIOS NUEVO O ANTIGUO EN EL PROGRAMA	TIPO DE DOCUMENTO (RC, T.I., T.E. ,ETC.)	NÚMERO DE DOCUMENTO (SOLO NÚMEROS, SIN UTILIZAR LETRAS, PUNTOS, COMAS O CUALQUIER OTRO CARÁCTER)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO (DIA/MES/AÑO)	SEXO (FEMENINO, MASCULINO, INTERSEXUAL)
1	ORIENTE	CHOACHI	YEISSON ANDRES ROJAS BERNAL	FUTBOL	INICIACION	NUEVO	T.I.	1076746139	JAVIER ESTEBAN RODRIGUEZ CORREDOR	7	23/10/15	MASCULINO
2	ORIENTE	CHOACHI	YEISSON ANDRES ROJAS BERNAL	FUTBOL	INICIACIÓN	NUEVO	T,I	101176787	JAMPIER JESUS VILLAMIL QUIROGA	7	18/ 09/ 2015	MASCULINO
3	ORIENTE	CHOACHI	YEISSON ANDRES ROJAS BERNAL	FUTBOL	INICIACIÓN	NUEVO	T.I.	1068976536	JOAN ESTEBAN MARTINEZ ZULUAGA	8	8/4/15	MASCULINO
4	ORIENTE	CHOACHI	YEISSON ANDRES ROJAS BERNAL	FUTBOL	INICIACIÓN	NUEVO	T.E.	1792	JATNIEL ALEXANDER SUAREZ GALVIZ	8	10/10/14	MASCULINO
5	ORIENTE	CHOACHI	YEISSON ANDRES ROJAS BERNAL	FUTBOL	INICIACIÓN	NUEVO	T.I.	1011237822	JUAN JOSÉ GARAY QUITIÁN	8	11/4/15	MASCULINO
6	ORIENTE	CHOACHI	YEISSON ANDRES ROJAS BERNAL	FUTBOL	FUNDAMENTACIÓN	NUEVO	T.I.	1068976188	ALGEL DAVID MARTÍNEZ RÍOS	9	41697	MASCULINO
7	ORIENTE	CHOACHI	YEISSON ANDRES ROJAS BERNAL	FUTBOL	FUNDAMENTACIÓN	NUEVO	T.I.	1068976148	WILMER SANTIAGO DIAZ LOPEZ	9	41635	MASCULINO
8	ORIENTE	CHOACHI	YEISSON ANDRES ROJAS BERNAL	FUTBOL	FUNDAMENTACIÓN	NUEVO	T.I.	1074130970	EMMANUEL MORENO MELO	10	41389	MASCULINO
9	ORIENTE	CHOACHI	YEISSON ANDRES ROJAS BERNAL	FUTBOL	FUNDAMENTACIÓN	NUEVO	T.I.	1145928267	SAMUEL MATEO RINCON RIVEROS	10	41232	MASCULINO
10	ORIENTE	CHOACHI	YEISSON ANDRES ROJAS BERNAL	FUTBOL	FUNDAMENTACIÓN	NUEVO	T.I.	1076201409	DANIEL SANTIAGO MORA HERRERA	10	43515	MASCULINO
11	ORIENTE	CHOACHI	YEISSON ANDRES ROJAS BERNAL	FUTBOL	FUNDAMENTACIÓN	NUEVO	T.I.	1145928267	SAMUEL MATEO RINCON RIVEROS	10	41226	MASCULINO
12	ORIENTE	CHOACHI	YEISSON ANDRES ROJAS BERNAL	FUTBOL	FUNDAMENTACIÓN	NUEVO	T.I.	1.068.975.756	ANDRÉS CAMILO RODRÍGUEZ GONZÁLEZ	10	41206	MASCULINO
13	ORIENTE	CHOACHI	YEISSON ANDRES ROJAS BERNAL	FUTBOL	FUNDAMENTACIÓN	NUEVO	T.I.	1145928267	DIANA PAOLA RIVEROS GOMEZ	10	41226	MASCULINO
14	ORIENTE	CHOACHI	YEISSON ANDRES ROJAS BERNAL	FUTBOL	FUNDAMENTACIÓN	NUEVO	T.I.	1068975776	SAMUEL JESUS RIOS PARRADO	10	41234	MASCULINO
15	ORIENTE	CHOACHI	YEISSON ANDRES ROJAS BERNAL	FUTBOL	FUNDAMENTACIÓN	NUEVO	T.I	15501805	ALEX GABRIEL CASTILLO LARA	10	41289	MASCULINO
16	ORIENTE	CHOACHI	YEISSON ANDRES ROJAS BERNAL	FUTBOL	FUNDAMENTACIÓN	NUEVO	T.I.	1068975499	DYLAN CAMILO TORRES HERRERA	11	40936	MASCULINO
17	ORIENTE	CHOACHI	YEISSON ANDRES ROJAS BERNAL	FUTBOL	FUNDAMENTACIÓN	NUEVO	T.I.	1071868428	THOMAS DAVID JIMENEZ MORENO	11	40968	MASCULINO
18	ORIENTE	CHOACHI	YEISSON ANDRES ROJAS BERNAL	FUTBOL	FUNDAMENTACIÓN	NUEVO	T.I.	5987219	GABREIL DAVID LOZANO CELIS	11	41024	MASCULINO
19	ORIENTE	CHOACHI	YEISSON ANDRES ROJAS BERNAL	FUTBOL	FUNDAMENTACIÓN	NUEVO	T.I.	1068975398	MIGUEL ANGEL CONTRERAS CRUZ	11	45220	MASCULINO
20	ORIENTE	CHOACHI	YEISSON ANDRES ROJAS BERNAL	FUTBOL	FUNDAMENTACIÓN	NUEVO	T.I	1068975756	ANDRES CAMILO RODRIGUEZ	11	41206	MASCULINO
21	ORIENTE	CHOACHI	YEISSON ANDRES ROJAS BERNAL	FUTBOL	FUNDAMENTACIÓN	NUEVO	T.I	101176787	DEINER ALEJANDRO VILLAMIL QUIROGA	11	40791	MASCULINO
22	ORIENTE	CHOACHI	YEISSON ANDRES ROJAS BERNAL	FUTBOL	FUNDAMENTACIÓN	NUEVO	T.I	1032438896	SAMUEL ESTEBAN HERRERA HORTUA	11	41083	MASCULINO
23	ORIENTE	CHOACHI	YEISSON ANDRES ROJAS BERNAL	FUTBOL	FUNDAMENTACIÓN	NUEVO	T.I.	1029149380	JUAN IGNACIO GARAY POVEDA	12	40605	MASCULINO
24	ORIENTE	CHOACHI	YEISSON ANDRES ROJAS BERNAL	FUTBOL	FUNDAMENTACIÓN	NUEVO	T.I.	1145926850	JOAQUIN JOSÉ PUYO DIAZ	12	40438	MASCULINO
25	ORIENTE	CHOACHI	YEISSON ANDRES ROJAS BERNAL	FUTBOL	FUNDAMENTACIÓN	NUEVO	T.I	1092948949	ANGEL SANTIAGO SECUN GOMEZ	12	40570	MACULINO
26	ORIENTE	CHOACHI	YEISSON ANDRES ROJAS BERNAL	FUTBOL	FUNDAMENTACIÓN	NUEVO	T.I	15507805	CRISTIAN SEBASTIAN LARA MATA	12	40707	MACULINO
27	ORIENTE	CHOACHI	YEISSON ANDRES ROJAS BERNAL	FUTBOL	FUNDAMENTACIÓN	NUEVO	T.I.	1068974836	DANIEL SANTIAGO MORA DIAZ	13	40237	MASCULINO
28	ORIENTE	CHOACHI	YEISSON ANDRES ROJAS BERNAL	FUTBOL	FUNDAMENTACIÓN	NUEVO	T.I.	1068974579	GERMÁN ESTEBAN RODRÍGUEZ RODRÍGUEZ	13	39987	MASCULINO
29	ORIENTE	CHOACHI	YEISSON ANDRES ROJAS BERNAL	FUTBOL	FUNDAMENTACIÓN	NUEVO	T.I.	1028867730	DAVID SANTIAGO RODRÍGUEZ MORA	13	40055	MASCULINO
30	ORIENTE	CHOACHI	YEISSON ANDRES ROJAS BERNAL	FUTBOL	FUNDAMENTACIÓN	NUEVO	T.I.	1068974865	CESAR DAVID TORRES ARANGO	13	40275	MASCULINO
31	ORIENTE	CHOACHI	YEISSON ANDRES ROJAS BERNAL	FUTBOL	FUNDAMENTACIÓN	NUEVO	T.E.	1068974600	DIEGO ALEJANDRO MORA HERRERA	13	40371	MASCULINO
32	ORIENTE	CHOACHI	YEISSON ANDRES ROJAS BERNAL	FUTBOL	FUNDAMENTACIÓN	NUEVO	T.I.	1028887933	SAMUEL ESTEBAN ROMERO BEITRAN	13	40011	MASCULINO
33	ORIENTE	CHOACHI	YEISSON ANDRES ROJAS BERNAL	FUTBOL	FUNDAMENTACIÓN	NUEVO	T.I	1028666001	JHOAN SEBASTIAN SALAZAR CRUZ	13	40330	MASCULINO
34	ORIENTE	CHOACHI	YEISSON ANDRES ROJAS BERNAL	FUTBOL	FUNDAMENTACIÓN	NUEVO	T.I.	1068974484	DANIEL FELIPE HERRERA RIVEROS	14	39886	MASCULINO
35	ORIENTE	CHOACHI	YEISSON ANDRES ROJAS BERNAL	FUTBOL	FUNDAMENTACIÓN	NUEVO	T.I.	1025145186	IVAN ANDRÉS BALCACERES PARDO	14	39945	MASCULINO
36	ORIENTE	CHOACHI	YEISSON ANDRES ROJAS BERNAL	FUTBOL	FUNDAMENTACIÓN	NUEVO	T.I.	1068974453	ANDRES FELIPE PÉREZ RODRÍGUEZ	14	39868	MASCULINO
37	ORIENTE	CHOACHI	YEISSON ANDRES ROJAS BERNAL	FUTBOL	FUNDAMENTACIÓN	NUEVO	T.I	1079232710	EMMANUEL CASAS ROMERO	14	39874	MASCULINO
38	ORIENTE	CHOACHI	YEISSON ANDRES ROJAS BERNAL	FUTBOL	FUNDAMENTACIÓN	NUEVO	T.I.	1031423973	JOSE MIGUEL ACOSTA SALCEDO	14	39903	MASCULINO
39	ORIENTE	CHOACHI	YEISSON ANDRES ROJAS BERNAL	FUTBOL	FUNDAMENTACIÓN	NUEVO	T.I.	1068974543	JIMMY ALEJANDRO LOMBANA MARTINEZ	14	39949	MASCULINO
40	ORIENTE	CHOACHI	YEISSON ANDRES ROJAS BERNAL	FUTBOL	FUNDAMENTACIÓN	NUEVO	T.I.	1021677222	KEVIN ALEJANDRO RIVERA CHICA	15	39552	MASCULINO
41	ORIENTE	CHOACHI	YEISSON ANDRES ROJAS BERNAL	FUTBOL	FUNDAMENTACIÓN	NUEVO	T.I	1068973355	ANGEL SANTIAGO SIERRA MOLANO	16	39106	MASCULINO

OBLIGACIÓN 03

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE / MODALIDAD: FÚTBOL
MUNICIPIO: CHOACHI
NOMBRE DEL FORMADOR: YEISSON ANDRES ROJAS BERNAL

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9:30 AM A 11:3O AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
1:00 AM A2: 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
3 P.M. A 4 P.M.	GRUPO	INICIACION		INICIACION		INICIACION			
	SEDE DE TRABAJO	ESTADIO MUNICIPAL		ESTADIO MUNICIPAL		ESTADIO MUNICIPAL			
4 P.M. A 5 P.M.	GRUPO	INICIACION		INICIACION		INICIACION			
	SEDE DE TRABAJO	ESTADIO MUNICIPAL		ESTADIO MUNICIPAL		ESTADIO MUNICIPAL			
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAJO	ESTADIO MUNICIPAL		ESTADIO MUNICIPAL		ESTADIO MUNICIPAL			
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAJO	ESTADIO MUNICIPAL		ESTADIO MUNICIPAL		ESTADIO MUNICIPAL			
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								

OBLIGACIÓN 04

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES CUNDINAMARCA — **ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA BALONCESTO** — INDEPORTES

FECHA	TEMATICA MES	DESCRIPCION POR SESION DIARIA	MALLA Y PLAN PEDAGOGICO
	GRUPO	INICIACION	CONCEPTO MALLA Y PLAN
22/03/23	ACOPLAMIENTO Y RITMO	se inicia con supleis suaves SEIO-NAGE TAI-OTOSHIson combinaciones de ejercicios que pueden aplicar asta 19 combinaciones newaza son ejecicios de suelo donde se ejecuta igual mente una tecnica que puede tener asta 11 combinaciones se selecciona la combinacion YOKO SHIHO GATAME	Coordinación Básica EL JOVEN ES CAPAZ DE REPRODUCIR UN MOVIMIENTO EXTERNO CONTINUO EN FUNCIÓN DE UN OBJETO Y LOGRAR RESISTENCIA Y REALIZAR MOVIENTO DEL LAZAMIENTO
	GRUPO	INICIACION	
24/03/23	FUNDAMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS COMO: SUMISION PROYECCION CON BRAZOS	se inicia con KATA- KURUMA son combinaciones de ejercicios que pueden aplicar asta 6 combinaciones donde dedicamos un promedio de 5 minutos de practica a ser una combinacion y 1 minuto de descanso y se continua durante 4 rotaciones con diferentes compañeros newaza son ejecicios de suelo donde se ejecuta igual mente una tecnica que puede tener asta 10 combinaciones se selecciona la combinacion llave dolorosa de pierna	EL NIÑO ES CAPAZ DE SINCRONIZAR EL AGARRE DE INMOVILIZACION Y LLEGAR A LA VICTORIA LUXACION DE PIERNAS APLICA PARA (FUNDAMENTACION II)
	GRUPO	INICIACION	
27/03/23	FUNDAMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS COMO: INMOVILIZACION	se inicia con SUMI-OTOSHI UKI OSTOSHI son combinaciones de ejercicios que pueden aplicar asta 11 combinaciones NEWAZA son ejecicios de suelo donde se ejecuta igual mente una tecnica que puede tener asta 10 combinaciones OSAEKOMI WAZA -KUZURE KESA GATAME donde dedicamos un promedio de 3 minutos de practica por 4 rotaciones y se verifica la enseñanza ssiempre al inicio se da la explicacion de 5 minutos	EL NIÑO ES CAPAZ DE EJECUTAR SU PROPIA ESTRATEGIA PREVIAMENTE ESTUDIADA
	GRUPO	INICIACION	
29/03/23	FUNDAMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS COMO: SUMISION NORTE SUR	se inicia KUCHIKI-TAOSHI son combinaciones de ejercicios que pueden aplicar asta 8 combinaciones donde dedicamos un promedio de 5 minutos de practica a ser una combinacion # newaza son ejecicios de suelo donde se ejecuta igual mente una tecnica que puede tener asta 10 combinaciones se selecciona la combinacion KAMI SHIHO GATAME donde dedicamos un promedio de 3 minutos de practica por 4 rotaciones y se verifica la enseñanza ssiempre al inicio se da la explicacion de 5 minutos	EL NIÑO ES CAPAZ DE REALIZAR LAS TECNICAS BASICAS DEL SAMBO Y FORTALECER LA EXIGENCIA DE LAS MISMAS
	GRUPO	INICIACION	
31/03/23	FUNDAMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS COMO: SUMISION Y CONTROL SUELO ENTRE BRAZO Y CUELLO	se inicia con ZUKUI-NAGE son combinaciones de ejercicios que pueden aplicar asta 19 combinaciones donde dedicamos un promedio de 5 minutos de practica a ser una combinacion NEWAZA son ejecicios de suelo donde se ejecuta igual mente una tecnica que puede tener asta 10 combinaciones se selecciona la combinacion KATA GATAME	EL NIÑO ES PRACTICO EN LOS EJERCICIOS DE SALIDAS DE LOS CONTROLES DEFENSA
	GRUPO	FUNDAMENTACION	
22/03/23	ACOPLAMIENTO Y RITMO	se inicia con supleis suaves SEIO-NAGE TAI-OTOSHIson combinaciones de ejercicios que pueden aplicar asta 19 combinaciones newaza son ejecicios de suelo donde se ejecuta igual mente una tecnica que puede tener asta 11 combinaciones se selecciona la combinacion YOKO SHIHO GATAME	Coordinación Básica EL JOVEN ES CAPAZ DE REPRODUCIR UN MOVIMIENTO EXTERNO CONTINUO EN FUNCIÓN DE UN OBJETO Y LOGRAR RESISTENCIA Y REALIZAR MOVIENTO DEL LAZAMIENTO
	GRUPO	FUNDAMENTACION	
24/03/23	FUNDAMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS COMO: SUMISION PROYECCION CON BRAZOS	se inicia con KATA- KURUMA son combinaciones de ejercicios que pueden aplicar asta 6 combinaciones donde dedicamos un promedio de 5 minutos de practica a ser una combinacion y 1 minuto de descanso y se continua durante 4 rotaciones con diferentes compañeros newaza son ejecicios de suelo donde se ejecuta igual mente una tecnica que puede tener asta 10 combinaciones se selecciona la combinacion llave dolorosa de pierna	EL NIÑO ES CAPAZ DE SINCRONIZAR EL AGARRE DE INMOVILIZACION Y LLEGAR A LA VICTORIA LUXACION DE PIERNAS APLICA PARA (FUNDAMENTACION II)
	GRUPO	FUNDAMENTACION	
27/03/23	FUNDAMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS COMO: INMOVILIZACION	se inicia con SUMI-OTOSHI UKI OSTOSHI son combinaciones de ejercicios que pueden aplicar asta 11 combinaciones NEWAZA son ejecicios de suelo donde se ejecuta igual mente una tecnica que puede tener asta 10 combinaciones OSAEKOMI WAZA -KUZURE KESA GATAME donde dedicamos un promedio de 3 minutos de practica por 4 rotaciones y se verifica la enseñanza ssiempre al inicio se da la explicacion de 5 minutos	EL NIÑO ES CAPAZ DE EJECUTAR SU PROPIA ESTRATEGIA PREVIAMENTE ESTUDIADA
	GRUPO	FUNDAMENTACION	
29/03/23	FUNDAMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS COMO: SUMISION NORTE SUR	se inicia KUCHIKI-TAOSHI son combinaciones de ejercicios que pueden aplicar asta 8 combinaciones donde dedicamos un promedio de 5 minutos de practica a ser una combinacion # newaza son ejecicios de suelo donde se ejecuta igual mente una tecnica que puede tener asta 10 combinaciones se selecciona la combinacion KAMI SHIHO GATAME donde dedicamos un promedio de 3 minutos de practica por 4 rotaciones y se verifica la enseñanza ssiempre al inicio se da la explicacion de 5 minutos	EL NIÑO ES CAPAZ DE REALIZAR LAS TECNICAS BASICAS DEL SAMBO Y FORTALECER LA EXIGENCIA DE LAS MISMAS
	GRUPO		
31/03/23	FUNDAMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS COMO: SUMISION Y CONTROL SUELO ENTRE BRAZO Y CUELLO	se inicia con ZUKUI-NAGE son combinaciones de ejercicios que pueden aplicar asta 19 combinaciones donde dedicamos un promedio de 5 minutos de practica a ser una combinacion NEWAZA son ejecicios de suelo donde se ejecuta igual mente una tecnica que puede tener asta 10 combinaciones se selecciona la combinacion KATA GATAME	EL NIÑO ES PRACTICO EN LOS EJERCICIOS DE SALIDAS DE LOS CONTROLES DEFENSA
	GRUPO	FUNDAMENTACION II	
22/03/23	ACOPLAMIENTO Y RITMO	se inicia con supleis suaves SEIO-NAGE TAI-OTOSHIson combinaciones de ejercicios que pueden aplicar asta 19 combinaciones newaza son ejecicios de suelo donde se ejecuta igual mente una tecnica que puede tener asta 11 combinaciones se selecciona la combinacion YOKO SHIHO GATAME	Coordinación Básica EL JOVEN ES CAPAZ DE REPRODUCIR UN MOVIMIENTO EXTERNO CONTINUO EN FUNCIÓN DE UN OBJETO Y LOGRAR RESISTENCIA Y REALIZAR MOVIENTO DEL LAZAMIENTO
	GRUPO	FUNDAMENTACION II	
24/03/23	FUNDAMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS COMO: SUMISION PROYECCION CON BRAZOS	se inicia con KATA- KURUMA son combinaciones de ejercicios que pueden aplicar asta 6 combinaciones donde dedicamos un promedio de 5 minutos de practica a ser una combinacion y 1 minuto de descanso y se continua durante 4 rotaciones con diferentes compañeros newaza son ejecicios de suelo donde se ejecuta igual mente una tecnica que puede tener asta 10 combinaciones se selecciona la combinacion llave dolorosa de pierna	EL NIÑO ES CAPAZ DE SINCRONIZAR EL AGARRE DE INMOVILIZACION Y LLEGAR A LA VICTORIA LUXACION DE PIERNAS APLICA PARA (FUNDAMENTACION II)
	GRUPO	FUDAMENTACION II	
27/03/23	FUNDAMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS COMO: INMOVILIZACION	se inicia con SUMI-OTOSHI UKI OSTOSHI son combinaciones de ejercicios que pueden aplicar asta 11 combinaciones NEWAZA son ejecicios de suelo donde se ejecuta igual mente una tecnica que puede tener asta 10 combinaciones OSAEKOMI WAZA -KUZURE KESA GATAME donde dedicamos un promedio de 3 minutos de practica por 4 rotaciones y se verifica la enseñanza ssiempre al inicio se da la explicacion de 5 minutos	EL NIÑO ES CAPAZ DE EJECUTAR SU PROPIA ESTRATEGIA PREVIAMENTE ESTUDIADA
	GRUPO	FUNDAMENTACION II	
29/03/23	FUNDAMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS COMO: SUMISION NORTE SUR	se inicia KUCHIKI-TAOSHI son combinaciones de ejercicios que pueden aplicar asta 8 combinaciones donde dedicamos un promedio de 5 minutos de practica a ser una combinacion # newaza son ejecicios de suelo donde se ejecuta igual mente una tecnica que puede tener asta 10 combinaciones se selecciona la combinacion KAMI SHIHO GATAME donde dedicamos un promedio de 3 minutos de practica por 4 rotaciones y se verifica la enseñanza ssiempre al inicio se da la explicacion de 5 minutos	EL NIÑO ES CAPAZ DE REALIZAR LAS TECNICAS BASICAS DEL SAMBO Y FORTALECER LA EXIGENCIA DE LAS MISMAS

OBLIGACIÓN 05

INDEPORTES CUNDINAMARCA															
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA															
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO															
BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	0	0		0											0
7 AÑOS	2	0	1	1					1						2
8 AÑOS	3	0	2	1											3
9 AÑOS	2	0	1	1							1				2
10 AÑOS	7	0	2	5											7
11 AÑOS	7	0	7	0											7
12 AÑOS	4	0	4	0											4
13 AÑOS	7	0	5	2											7
14 AÑOS	6	0	5	1							1				6
15 AÑOS	1	0	1	0											1
16 AÑOS	1	0	1	0											1
17 AÑOS	0	0	0	0											0
TOTALES	41	0	30	11											41

OBLIGACIÓN 06



OBLIGACIÓN 07

Iniciación OCTUBRE 2023:



#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	CHOACHI	FECHA	LUNES 02 OCTUBRE 2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		FUTBOL TENIS	CALENTAMIENTO	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.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	2 EQUIPOS EN 2 CASILLAS	VELOCIDAD EJERCICIO 1	Cada jugador de ambos equipos tiene un número. El entrenador dice un número (o dos o tres, por ejemplo) al mismo tiempo que lanza el balón. Aquí llama a 2 jugadores de cada equipo (el 2 y el 4). Luego duelo y patada. 4-6 pases por jugador. 45 segundos de recuperación entre 2 pases.	
20 MIN.		REBOTAR Y CABECEAR	FUERZA EJERCICIO 1	Trabaja en rebotar y luego golpear con la cabeza. 5-6 veces por ejemplo. 45 segundos de recuperación entre 2 pases.	
20 MIN.		7 CONTRA 7	POTENCIA EJERCICIO 1	Juegos reducidos para trabajar la potencia aeróbica y el bloqueo en equipo. En media cancha por ejemplo. 7 contra 7. Dibujar varias zonas (aquí 4). Un equipo debe tener siempre a todos sus jugadores en 2 zonas juntas. Si un jugador de un equipo está en otra zona, el equipo pierde el balón.	
20 MIN.		3 CONTRA 2	POTENCIA EJERCICIO 2	3 atacantes contra 2 defensas. Los jugadores hacen trabajo de velocidad y luego carrera rápida antes de empezar la oposición. Se puede incorporar trabajo de apoyo o de fuerza al principio o al final de la carrera, por ejemplo. Los jugadores dan 5 pases en ambos papeles.	
30 MIN.	FASE FINAL	PRATICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

02 OCTUBRE 2023 | 04 OCTUBRE 2023 | 06 OCTUBRE 2023 I | 06 OCTUBRE 2023 II | 09 OCTUBRE 2023 | 11 OCTUBRE 2023 | 13 OCTUBRE



#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	CHOACHI	FECHA	MIERCOLES 04 OCTUBRE 2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		CIRCUITO DE COORDINACIÓN Y CONDUCCIÓN	CALENTAMIENTO	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.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	DRIBLAR, DESPLAZAR Y LANZAR	FUERZA EJERCICIO 1	Trabajo de fuerza y luego Velocidad con balón y sin balón. Duelo. Ambos jugadores comienzan con un trabajo de fuerza explosiva (6 saltos verticales desde un bancoo) y luego : Un atacante esprinta con el balón hacia la portería. Un defensor debe esprintar sin balón (con obstáculos, pequeñas vallas, slalom...) e impedir que el atacante golpee.	
20 MIN.		JUEGOS ALTERNADOS	FUERZA EJERCICIO 2	Altemar juegos reducidos y trabajo de fuerza (y de apoyo). Los juegos reducidos se realizan de forma intermitente, por ejemplo, durante 1 minuto 15 segundos - 30 segundos. 2 contra 2 con porterías pequeñas, en conservación o balón parado por ejemplo (campos 1 y 3). El trabajo de fuerza por taller (pliometría - saltos) se realiza en forma de 20- 20 por ejemplo durante 3 minutos (campos 2 y 4). Altemar entre juegos reducidos y talleres de fuerza cada 3 minutos por ejemplo.	
20 MIN.		GOLPEO INTERMITENTE	POTENCIA EJERCICIO 1	4 jugadores golpean / 4 jugadores pasan (se alteman los papeles). Los 4 jugadores parten del cuadrado central y golpean (después de cada golpe tienen que volver al cuadrado y pasar a la siguiente posición). 4 posiciones: 1. Cabezazo (un compañero lanza el balón al aire). 2. Golpear en una de las dos porterías pequeñas (el compañero hace un pase en el suelo y al mismo tiempo anuncia un color que representa la portería en la que el jugador debe marcar) 3. Volea (el compañero hace un centro) 4. Golpear en una de las dos porterías pequeñas (el compañero hace	
20 MIN.		3 EQUIPOS 4 JUGADORES	POTENCIA EJERCICIO 2	2 zonas de 15m x 15m por ejemplo (a adaptar según la categoría y el nivel de su grupo). Un equipo en "comodín" (aquí en azul), que juega con el equipo que tiene el balón, con un jugador a cada lado de una zona. 2 equipos en 4 contra 4 en una zona. El equipo en posesión debe hacer 6 pases consecutivos (por ejemplo), pasar a la otra zona y volver a hacer 6 pases consecutivos para anotar un punto. Cuando hay un cambio de zona, los jugadores comodín también se deslizan para apoyar a la otra zona. El objetivo táctico aquí es trabajar la posesión	
30 MIN.	FASE FINAL	PRATICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

02 OCTUBRE 2023 | 04 OCTUBRE 2023 | 06 OCTUBRE 2023 I | 06 OCTUBRE 2023 II | 09 OCTUBRE 2023 | 11 OCTUBRE 2023 | 13 OCTUBRE

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	CHOACHI	FECHA	VIERNES 06 OCTUBRE 2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR — CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.	FASE INICIAL	RECIBIR, PASES Y COORDINACIÓN — CALENTAMIENTO	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.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	RECORRIDO COORDINADO — RESISTENCIA EJERCICIO 1	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...).	
20 MIN.	FASE CENTRAL	RECORRIDO EN 3 GRUPOS — RESISTENCIA EJERCICIO 2	Un grupo comienza en el puesto 1: Comienza con balón, el jugador envía su balón tras la escalera de agilidad para realizar trabajo de frecuencia (o coordinación), luego recupera su balón, trabajo de conducción (marcadores amarillos: pie izquierdo, marcadores azules: pie derecho). Luego pasa al puesto 2, dejando la pelota en el puesto 3. Un grupo que comienza en el puesto 2. Se comienza con trabajo de frecuencia o coordinación en la escalera de agilidad y se acelera hasta la línea de meta del portero. Trabajo de propiocepción (10-15 segundos) a una pierna con cojín de propiocepción o bosu (por ejemplo) después trabajo de apoyo en los aros y carrera hasta el puesto 3. Un grupo que empieza en el puesto 3: Acelerar con el balón hasta el área de penalti y luego chutar. El jugador recupera el balón y va al puesto 1.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	1 CONTRA 1 — POTENCIA EJERCICIO 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.	FASE CENTRAL	4 CONTRA 4 EN CAMPO PEQUEÑO — POTENCIA EJERCICIO 2	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.	
30 MIN.	FASE FINAL	PRATICA EN PARTIDO — EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR — REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

02 OCTUBRE 2023 | 04 OCTUBRE 2023 | 06 OCTUBRE 2023 I | 06 OCTUBRE 2023 II | 09 OCTUBRE 2023 | 11 OCTUBRE 2023 | 13 OCTUBRE

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	CHOACHI	FECHA	VIERNES 06 OCTUBRE 2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR — CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.	FASE INICIAL	PASES Y COORDINACIÓN — CALENTAMIENTO	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.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	4 CASILLAS. 2 EQUIPOS — POTENCIA EJERCICIO 1	5 jugadores en espera (+2 jugadores en apoyo), 4 jugadores en pressing. El equipo de conservación debe tener siempre un jugador por zona y puede tener 2 jugadores en una zona al mismo tiempo. El equipo de conservación tiene 2 jugadores en apoyo que pueden moverse por la zona amarilla. El equipo de pressing tiene un jugador por casilla.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	4 EQUIPOS DE 3 JUGADORES EN. 4 CUADRADOS DEFINIDOS — POTENCIA EJERCICIO 2	En la parte superior, el entrenador anuncia un equipo que debe ir a buscar el balón. Cada jugador del equipo anunciado va a un cuadrado (un jugador por cuadrado en la prensa). En cuanto el jugador toca el balón anota un punto. Los jugadores que presionan tienen 30 segundos para recuperar el balón. Cada vez, 3 equipos en conservación, un equipo en el pressing.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	4 EQUIPOS DE 3 JUGADORES — VELOCIDAD EJERCICIO 1	Un equipo en cada esquina de un cuadrado. Una zona por equipo. Coloca globos en el centro de un cuadrado. El número de balones corresponderá al número de carreras por jugador que se desee tener (1 carrera 12 balones, 2 carreras 24 balones...). En la parte superior, un jugador de cada equipo debe ir a buscar un balón, devolverlo a su zona y, a continuación, un compañero toma el relevo. Gana el primer equipo que pase a todos sus jugadores. 3-4 veces por ejemplo. Mínimo 1 minuto de recuperación entre 2 pases	
20 MIN.	FASE FINAL	VELOCIDAD DE REACCIÓN — EJERCICIO 4	El jugador tiene que tocar con el pie el cono de color que anuncia su compañero. "El jugador debe tocar con el pie el cono verde y luego volver rápidamente al centro. En cuanto el jugador vuelve al centro, el compañero anuncia el nuevo color. No se le deja tiempo para descansar, el jugador debe tomar la información (los colores) antes de empezar para poder avanzar muy rápidamente. Se puede utilizar el balón (pasándolo) para "molestar" un poco al jugador. Trabajar en parejas (uno hace el ejercicio, el otro dice los colores). Esfuerzo corto (5-6 segundos) y	
30 MIN.	FASE FINAL	PRATICA EN PARTIDO — EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR — REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

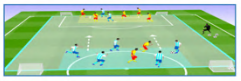
02 OCTUBRE 2023 | 04 OCTUBRE 2023 | 06 OCTUBRE 2023 I | 06 OCTUBRE 2023 II | 09 OCTUBRE 2023 | 11 OCTUBRE 2023 | 13 OCTUBRE

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	CHOACHI	FECHA	LUNES 09 OCTUBRE 2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		CIRCUITO DE HABILIDAD	CALENTAMIENTO	Ejercicio 1: derribar el marcador. Ejercicio 2: acercarse lo más posible a la estaca (como "apuntar" en petanca). Ejercicio 3: tocar el larguero. Ejercicio 4: meter la pelota dentro de un aro. Ejercicio 5: derribar el marcador.Ejercicio 6: acercarse lo más posible a la estaca (como "apuntar" en petanca). Ejercicio 7: pasar la pelota por debajo de la valla situada en el centro de la red.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	CONSERVACION 5 CONTRA 2 Y 7 VS 7	POTENCIA EJERCICIO 1	Alternar entre la conservación en superioridad numérica en un espacio pequeño (5 contra 2 en las áreas pequeñas aquí en azul y amarillo) y la conservación en un espacio grande a 7 contra 7. 2 minutos en 5 vs 2 (los 2 jugadores en la prensa cambian cada 30 segundos por ejemplo). 1 punto cada 10 pases seguidos para el equipo que tiene el balón. 1 punto cuando el jugador que presiona recupera el balón.	
20 MIN.		GRUPOS DE 3 O 4	POTENCIA EJERCICIO 2	Los jugadores tienen que pasar el balón a su compañero entre dos clavijas (o dos conos, por ejemplo) y luego ocupar el lugar del compañero. Esto permite trabajar la precisión del pase. Se puede trabajar en forma de 1 minuto - 1 minuto durante 12 minutos, por ejemplo. Puedes variar las distancias de pase y de carrera, variar los tiempos de esfuerzo y de descanso, etc.	
20 MIN.		RONDO	VELOCIDAD EJERCICIO 1	Una variación del rondo para trabajar la velocidad de reacción. Rondo en 5 contra 2 por ejemplo. 4 zonas de diferentes colores a los lados. En un momento del rondo el entrenador anuncia un color y los jugadores tienen que ir lo más rápido posible a la zona del color anunciado. Los dos últimos jugadores en llegar a la zona han perdido y van al pressing.	
20 MIN.		MARCADORES DE COLORES	VELOCIDAD EJERCICIO 2	Se colocan marcadores de colores, por ejemplo 4, a intervalos de 1-2 metros. Se asigna un número a cada uno. En duelo. El entrenador anuncia 2 o 3 números o 2 o 3 colores (o puede mezclar colores y números). Los jugadores tienen que tocar los marcadores con los números o colores anunciados, en el orden anunciado. Por ejemplo, en la foto, la clavija "4 luego 2". A continuación, se coge el balón y se lanza a la portería. Variante: el entrenador anuncia un color, los jugadores tienen que tocar el marcador del color anunciado y luego volver al punto de	
30 MIN.	FASE FINAL	PRATICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

06 OCTUBRE 2023 II | 09 OCTUBRE 2023 | 11 OCTUBRE 2023 | 13 OCTUBRE 2023 I | 13 OCTUBRE 2023 II | 16 OCTUBRE 2023 | 18 OCT

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	CHOACHI	FECHA	MIERCOLES 11 OCTUBRE 2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		RECIBIR, PASES Y COORDINACIÓN	CALENTAMIENTO	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.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO REDUCIDO	POTENCIA EJERCICIO 1	Un área central con un 5 contra 5. 4 mini porterías a los lados. Cuando un equipo consigue dar 6 pases consecutivos (por ejemplo), uno de sus jugadores puede intentar marcar en una de las 4 mini porterías con un solo toque. Cada equipo que consiga golpear se anota un punto. Si el jugador consigue marcar, son 3 puntos más para el equipo. Un equipo no puede marcar dos veces en la misma portería. Variante: cada mini-portería tiene un número y/o un color. El entrenador, durante el juego, anuncia un color o un número. Los jugadores sólo pueden marcar en la mini-portería del color o número anunciado.	
20 MIN.		JUEGO REDUCIDO Y TENSICIONES	POTENCIA EJERCICIO 2	Juegos reducidos con transiciones de 4 contra 2 a 4 contra 6. El juego comienza con 4 contra 2 en el centro del campo (4 azules, 2 rosas aquí). En cuanto el balón es recuperado por uno de los dos jugadores rosas, el juego cambia a 6 contra 4. Cuando los jugadores azules recuperen el balón, transición de nuevo a 4 contra 2...	
20 MIN.		SPRINT, CARRERA Y COLOR	VELOCIDAD EJERCICIO 1	Los jugadores empiezan en un sprint y luego, en medio de la carrera, el entrenador anuncia un color (anuncia un color cuando quiere en cualquier momento de la carrera de los jugadores). Los jugadores empiezan en el lado del color anunciado (en este caso azul o rojo) y tienen que recuperar el balón y anotar. El entrenador puede anunciar el color verbalmente o mostrando un cono de color. También puede moverse durante la carrera de los jugadores. Por lo tanto, los jugadores deben seguir el movimiento del entrenador durante su carrera para tomar la	
20 MIN.		2 JUGADORES EN DUELO	VELOCIDAD EJERCICIO 2	Cada jugador se coloca en un pequeño cuadrado con 4 lados de diferentes colores. El entrenador anuncia uno de los 4 colores del cuadrado: el jugador debe reaccionar rápidamente y salir por el lado del color anunciado y luego rodear el marcador del color anunciado (excepto si el color es rojo, el jugador puede ir directamente a la pelota). Amarillo: el jugador debe rodear la estaca amarilla. Azul: el jugador debe rodear el marcador azul. Verde: el jugador debe rodear el marcador verde. Rojo: el jugador corre directamente hacia el balón. A	
30 MIN.	FASE FINAL	PRATICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

06 OCTUBRE 2023 II | 09 OCTUBRE 2023 | 11 OCTUBRE 2023 | 13 OCTUBRE 2023 I | 13 OCTUBRE 2023 II | 16 OCTUBRE 2023 | 18 OCT

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	CHOACHI	FECHA	VIERNES 13 OCTUBRE 2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		RECIBIR, PASES Y COORDINACIÓN	CALENTAMIENTO	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.	FASE CENTRAL	RECORRIDO COORDINADO	RESISTENCIA EJERCICIO 1	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...).	
15 MIN.		RECORRIDO EN 3 GRUPOS	RESISTENCIA EJERCICIO 2	Un grupo comienza en el puesto 1: Comienza con balón, el jugador envía su balón tras la escalera de agilidad para realizar trabajo de frecuencia (o coordinación), luego recupera su balón, trabajo de conducción (marcadores amarillos: pie izquierdo, marcadores azules: pie derecho). Luego pasa al puesto 2, dejando la pelota en el puesto 3. Un grupo que comienza en el puesto 2. Se comienza con trabajo de frecuencia o coordinación en la escalera de agilidad y se acelera hasta la línea de meta del portero. Trabajo de propiocepción (10-15 segundos) a una pierna con cojín de propiocepción o bosu (por ejemplo) después trabajo de apoyo en los aros y carrera hasta el puesto 3. Un grupo que empieza en el puesto 3: Acelerar con el balón hasta el área de penalti y luego chutar. El jugador recupera el balón y va al puesto 1.	
20 MIN.		1 CONTRA 1	POTENCIA EJERCICIO 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.		4 CONTRA 4 EN CAMPO PEQUEÑO	POTENCIA EJERCICIO 2	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.	
30 MIN.	FASE FINAL	PRATICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

06 OCTUBRE 2023 II | 09 OCTUBRE 2023 | 11 OCTUBRE 2023 | 13 OCTUBRE 2023 I | 13 OCTUBRE 2023 II | 16 OCTUBRE 2023 | 18 OCT

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	CHOACHI	FECHA	VIERNES 13 OCTUBRE 2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		CIRCUITO DE COORDINACIÓN Y CONDUCCIÓN	CALENTAMIENTO	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.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	DRIBLAR, DESPLAZAR Y LANZAR	FUERZA EJERCICIO 1	Trabajo de fuerza y luego Velocidad con balón y sin balón. Duelo. Ambos jugadores comienzan con un trabajo de fuerza explosiva (6 saltos verticales desde un banco) y luego : Un atacante esprinta con el balón hacia la portería. Un defensor debe esprintar sin balón (con obstáculos, pequeñas vallas, slalom...) e impedir que el atacante golpee.	
15 MIN.		JUEGOS ALTERNADOS	FUERZA EJERCICIO 2	Alternar juegos reducidos y trabajo de fuerza (y de apoyo). Los juegos reducidos se realizan de forma intermitente, por ejemplo, durante 1 minuto 15 segundos - 30 segundos. 2 contra 2 con porterías pequeñas, en conservación o balón parado por ejemplo (campos 1 y 3). El trabajo de fuerza por taller (pliometría - saltos) se realiza en forma de 20- 20 por ejemplo durante 3 minutos (campos 2 y 4). Alternar entre juegos reducidos y talleres de fuerza cada 3 minutos por ejemplo.	
20 MIN.		GOLPEO INTERMITENTE	POTENCIA EJERCICIO 1	4 jugadores golpean / 4 jugadores pasan (se alternan los papeles). Los 4 jugadores parten del cuadrado central y golpean (después de cada golpe tienen que volver al cuadrado y pasar a la siguiente posición). 4 posiciones: 1. Cabezazo (un compañero lanza el balón al aire). 2. Golpear en una de las dos porterías pequeñas (el compañero hace un pase en el suelo y al mismo tiempo anuncia un color que representa la portería en la que el jugador debe marcar) 3. Volea (el compañero hace un centro) 4. Golpear en una de las dos porterías pequeñas (el compañero hace	
20 MIN.		3 EQUIPOS 4 JUGADORES	POTENCIA EJERCICIO 2	2 zonas de 15m x 15m por ejemplo (a adaptar según la categoría y el nivel de su grupo). Un equipo en "comodín" (aquí en azul), que juega con el equipo que tiene el balón, con un jugador a cada lado de una zona. 2 equipos en 4 contra 4 en una zona. El equipo en posesión debe hacer 6 pases consecutivos (por ejemplo), pasar a la otra zona y volver a hacer 6 pases consecutivos para anotar un punto. Cuando hay un cambio de zona, los jugadores comodín también se deslizan para apoyar a la otra zona. El objetivo táctico aquí es trabajar la posesión	
30 MIN.	FASE FINAL	PRATICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

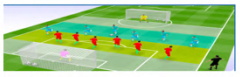
06 OCTUBRE 2023 II | 09 OCTUBRE 2023 | 11 OCTUBRE 2023 | 13 OCTUBRE 2023 I | 13 OCTUBRE 2023 II | 16 OCTUBRE 2023 | 18 OCT

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	CHOACHI	FECHA	LUNES 16 OCTUBRE 2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	9

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		FUTBOL TENIS	CALENTAMIENTO	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.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	2 EQUIPOS EN 2 CASILLAS	VELOCIDAD EJERCICIO 1	Cada jugador de ambos equipos tiene un número. El entrenador dice un número (o dos o tres, por ejemplo) al mismo tiempo que lanza el balón. Aquí llama a 2 jugadores de cada equipo (el 2 y el 4). Luego duelo y patada. 4-5 pases por jugador. 45 segundos de recuperación entre 2 pases.	
20 MIN.		REBOTAR Y CABECEAR	FUERZA EJERCICIO 1	Trabaja en rebotar y luego golpear con la cabeza. 5-6 veces por ejemplo. 45 segundos de recuperación entre 2 pases.	
20 MIN.		7 CONTRA 7	POTENCIA EJERCICIO 1	Juegos reducidos para trabajar la potencia aeróbica y el bloqueo en equipo. En media cancha por ejemplo. 7 contra 7. Dibujar varias zonas (aquí 4). Un equipo debe tener siempre a todos sus jugadores en 2 zonas juntas. Si un jugador de un equipo está en otra zona, el equipo pierde el balón.	
20 MIN.		3 CONTRA 2	POTENCIA EJERCICIO 2	3 atacantes contra 2 defensas. Los jugadores hacen trabajo de velocidad y luego carrera rápida antes de empezar la oposición. Se puede incorporar trabajo de apoyo o de fuerza al principio o al final de la carrera, por ejemplo. Los jugadores dan 5 pases en ambos papeles.	
30 MIN.	FASE FINAL	PRATICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

16 OCTUBRE 2023 | 18 OCTUBRE 2023 | 20 OCTUBRE 2023 I | 20 OCTUBRE 2023 II | 23 OCTUBRE 2023 | 25 OCTUBRE 2023 | 27 OCTUB

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	CHOACHI	FECHA	MIERCOLES 18 OCTUBRE 2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		PASES Y COORDINACIÓN	CALENTAMIENTO	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.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	4 CASILLAS. 2 EQUIPOS	POTENCIA EJERCICIO 1	5 jugadores en espera (+2 jugadores en apoyo), 4 jugadores en pressing. El equipo de conservación debe tener siempre un jugador por zona y puede tener 2 jugadores en una zona al mismo tiempo. El equipo de conservación tiene 2 jugadores en apoyo que pueden moverse por la zona amarilla. El equipo de pressing tiene un jugador por casilla.	
20 MIN.		4 EQUIPOS DE 3 JUGADORES EN. 4 CUADRADOS DEFINIDOS	POTENCIA EJERCICIO 2	En la parte superior, el entrenador anuncia un equipo que debe ir a buscar el balón. Cada jugador del equipo anunciado va a un cuadrado (un jugador por cuadrado en la prensa). En cuanto el jugador toca el balón anota un punto. Los jugadores que presionan tienen 30 segundos para recuperar el balón. Cada vez, 3 equipos en conservación, un equipo en el pressing.	
20 MIN.		4 EQUIPOS DE 3 JUGADORES	VELOCIDAD EJERCICIO 1	Un equipo en cada esquina de un cuadrado. Una zona por equipo. Coloca globos en el centro de un cuadrado. El número de balones corresponderá al número de cameras por jugador que se desee tener (1 carrera 12 balones, 2 carreras 24 balones...). En la parte superior, un jugador de cada equipo debe ir a buscar un balón, devolverlo a su zona y, a continuación, un compañero toma el relevo. Gana el primer equipo que pase a todos sus jugadores. 3-4 veces por ejemplo. Mínimo 1 minuto de recuperación entre 2 pases	
20 MIN.		VELOCIDAD DE REACCIÓN	EJERCICIO 4	El jugador tiene que tocar con el pie el cono de color que anuncia su compañero. "El jugador debe tocar con el pie el cono verde y luego volver rápidamente al centro. En cuanto el jugador vuelve al centro, el compañero anuncia el nuevo color. No se le deja tiempo para descansar, el jugador debe tomar la información (los colores) antes de empezar para poder avanzar muy rápidamente. Se puede utilizar el balón (pasándolo) para "molestar" un poco al jugador. Trabajar en parejas (uno hace el ejercicio, el otro dice los colores). Esfuerzo corto (5-6 segundos) y	
30 MIN.	FASE FINAL	PRACTICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

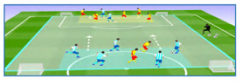
16 OCTUBRE 2023 | 18 OCTUBRE 2023 | 20 OCTUBRE 2023 I | 20 OCTUBRE 2023 II | 23 OCTUBRE 2023 | 25 OCTUBRE 2023 | 27 OCTUB

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	CHOACHI	FECHA	VIERNES 20 OCTUBRE 2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		CIRCUITO DE HABILIDAD	CALENTAMIENTO	Ejercicio 1: derribar el marcador. Ejercicio 2: acercarse lo más posible a la estaca (como "apuntar" en petanca). Ejercicio 3: tocar el larguero. Ejercicio 4: meter la pelota dentro de un aro. Ejercicio 5: derribar el marcador.Ejercicio 6: acercarse lo más posible a la estaca (como "apuntar" en petanca). Ejercicio 7: pasar la pelota por debajo de la valla situada en el centro de la red.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	CONSERVACION 5 CONTRA 2 Y 7 VS 7	POTENCIA EJERCICIO 1	Alternar entre la conservación en superioridad numérica en un espacio pequeño (5 contra 2 en las áreas pequeñas aquí en azul y amarillo) y la conservación en un espacio grande a 7 contra 7. 2 minutos en 5 vs 2 (los 2 jugadores en la prensa cambian cada 30 segundos por ejemplo). 1 punto cada 10 pases seguidos para el equipo que tiene el balón. 1 punto cuando el jugador que presiona recupera el balón.	
15 MIN.		GRUPOS DE 3 O 4	POTENCIA EJERCICIO 2	Los jugadores tienen que pasar el balón a su compañero entre dos clavijas (o dos conos, por ejemplo) y luego ocupar el lugar del compañero. Esto permite trabajar la precisión del pase. Se puede trabajar en forma de 1 minuto - 1 minuto durante 12 minutos, por ejemplo. Puedes variar las distancias de pase y de carrera, variar los tiempos de esfuerzo y de descanso, etc.	
20 MIN.		RONDO	VELOCIDAD EJERCICIO 1	Una variación del rondo para trabajar la velocidad de reacción. Rondo en 5 contra 2 por ejemplo. 4 zonas de diferentes colores a los lados. En un momento del rondo el entrenador anuncia un color y los jugadores tienen que ir lo más rápido posible a la zona del color anunciado. Los dos últimos jugadores en llegar a la zona han perdido y van al pressing.	
20 MIN.		MARCADORES DE COLORES	VELOCIDAD EJERCICIO 2	Se colocan marcadores de colores, por ejemplo 4, a intervalos de 1-2 metros. Se asigna un número a cada uno. En duelo. El entrenador anuncia 2 o 3 números o 2 o 3 colores (o puede mezclar colores y números). Los jugadores tienen que tocar los marcadores con los números o colores anunciados, en el orden anunciado. Por ejemplo, en la foto, la clavija "4 luego 2". A continuación, se coge el balón y se lanza a la portería. Variante: el entrenador anuncia un color, los jugadores tienen que tocar el marcador del color anunciado y luego volver al punto de	
30 MIN.	FASE FINAL	PRATICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

16 OCTUBRE 2023 | 18 OCTUBRE 2023 | 20 OCTUBRE 2023 I | 20 OCTUBRE 2023 II | 23 OCTUBRE 2023 | 25 OCTUBRE 2023 | 27 OCTUB

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	CHOACHI	FECHA	VIERNES 20 OCTUBRE 2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		RECIBIR, PASES Y COORDINACIÓN	CALENTAMIENTO	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.	FASE CENTRAL	JUEGO REDUCIDO	POTENCIA EJERCICIO 1	Un área central con un 5 contra 5. 4 mini porterías a los lados. Cuando un equipo consigue dar 6 pases consecutivos (por ejemplo), uno de sus jugadores puede intentar marcar en una de las 4 mini porterías con un solo toque. Cada equipo que consiga golpear se anota un punto. Si el jugador consigue marcar, son 3 puntos más para el equipo. Un equipo no puede marcar dos veces en la misma portería. Variante: cada mini-portería tiene un número y/o un color. El entrenador, durante el juego, anuncia un color o un número. Los jugadores sólo pueden marcar en la mini-portería del color o número anunciado.	
15 MIN.		JUEGO REDUCIDO Y TENSICIONES	POTENCIA EJERCICIO 2	Juegos reducidos con transiciones de 4 contra 2 a 4 contra 6. El juego comienza con 4 contra 2 en el centro del campo (4 azules, 2 rosas aquí). En cuanto el balón es recuperado por uno de los dos jugadores rosas, el juego cambia a 6 contra 4. Cuando los jugadores azules recuperen el balón, transición de nuevo a 4 contra 2....	
20 MIN.		SPRINT, CARRERA Y COLOR	VELOCIDAD EJERCICIO 1	Los jugadores empiezan en un sprint y luego, en medio de la carrera, el entrenador anuncia un color (anuncia un color cuando quiere en cualquier momento de la carrera de los jugadores). Los jugadores empiezan en el lado del color anunciado (en este caso azul o rojo) y tienen que recuperar el balón y anotar. El entrenador puede anunciar el color verbalmente o mostrando un cono de color. También puede moverse durante la carrera de los jugadores. Por lo tanto, los jugadores deben seguir el movimiento del entrenador durante su carrera para tomar la	
20 MIN.		2 JUGADORES EN DUELO	VELOCIDAD EJERCICIO 2	Cada jugador se coloca en un pequeño cuadrado con 4 lados de diferentes colores. El entrenador anuncia uno de los 4 colores del cuadrado: el jugador debe reaccionar rápidamente y salir por el lado del color anunciado y luego rodear el marcador del color anunciado (excepto si el color es rojo, el jugador puede ir directamente a la pelota). Amarillo: el jugador debe rodear la estaca amarilla. Azul: el jugador debe rodear el marcador azul. Verde: el jugador debe rodear el marcador verde. Rojo: el jugador corre directamente hacia el balón. A	
30 MIN.	FASE FINAL	PRATICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

16 OCTUBRE 2023 | 18 OCTUBRE 2023 | 20 OCTUBRE 2023 I | 20 OCTUBRE 2023 II | 23 OCTUBRE 2023 | 25 OCTUBRE 2023 | 27 OCTUB

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	GUAYABETAL	FECHA	LUNES 23 OCTUBRE 2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	13

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		RECIBIR, PASES Y COORDINACIÓN	CALENTAMIENTO	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.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	RECORRIDO COORDINADO	RESISTENCIA EJERCICIO 1	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...).	
20 MIN.		RECORRIDO EN 3 GRUPOS	RESISTENCIA EJERCICIO 2	Un grupo comienza en el puesto 1: Comienza con balón, el jugador envía su balón tras la escalera de agilidad para realizar trabajo de frecuencia (o coordinación), luego recupera su balón, trabajo de conducción (marcadores amarillos: pie izquierdo, marcadores azules: pie derecho). Luego pasa al puesto 2, dejando la pelota en el puesto 3. Un grupo que comienza en el puesto 2. Se comienza con trabajo de frecuencia o coordinación en la escalera de agilidad y se acelera hasta la línea de meta del portero. Trabajo de propiocepción (10-15 segundos) a una pierna con cojín de propiocepción o bosu (por ejemplo) después trabajo de apoyo en los aros y carrera hasta el puesto 3. Un grupo que empieza en el puesto 3: Acelerar con el balón hasta el área de penalti y luego chutar. El jugador recupera el balón y va al puesto 1.	
20 MIN.		1 CONTRA 1	POTENCIA EJERCICIO 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.		4 CONTRA 4 EN CAMPO PEQUEÑO	POTENCIA EJERCICIO 2	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.	
30 MIN.	FASE FINAL	PRATICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

20 OCTUBRE 2023 II | 23 OCTUBRE 2023 | 25 OCTUBRE 2023 | 27 OCTUBRE 2023 I | 27 OCTUBRE 2023 II | 30 OCTUBRE 2023 | 01 NOVIE

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	GUAYABETAL	FECHA	MIERCOLES 25 OCTUBRE 2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	14

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		CIRCUITO DE COORDINACIÓN Y CONDUCCIÓN	CALENTAMIENTO	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.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	DRIBLAR, DESPLAZAR Y LANZAR	FUERZA EJERCICIO 1	Trabajo de fuerza y luego Velocidad con balón y sin balón. Duelo. Ambos jugadores comienzan con un trabajo de fuerza explosiva (6 saltos verticales desde un bancoo) y luego : Un atacante esprinta con el balón hacia la portería. Un defensor debe esprintar sin balón (con obstáculos, pequeñas vallas, slalom...) e impedir que el atacante golpee.	
15 MIN.		JUEGOS ALTERNADOS	FUERZA EJERCICIO 2	Altemar juegos reducidos y trabajo de fuerza (y de apoyo). Los juegos reducidos se realizan de forma intermitente, por ejemplo, durante 1 minuto 15 segundos - 30 segundos. 2 contra 2 con porterías pequeñas, en conservación o balón parado por ejemplo (campos 1 y 3). El trabajo de fuerza por taller (pliometría - saltos) se realiza en forma de 20- 20 por ejemplo durante 3 minutos (campos 2 y 4). Altemar entre juegos reducidos y talleres de fuerza cada 3 minutos por ejemplo.	
20 MIN.		GOLPEO INTERMITENTE	POTENCIA EJERCICIO 1	4 jugadores golpean / 4 jugadores pasan (se alternan los papeles). Los 4 jugadores parten del cuadrado central y golpean (después de cada golpe tienen que volver al cuadrado y pasar a la siguiente posición). 4 posiciones: 1. Cabezazo (un compañero lanza el balón al aire). 2. Golpear en una de las dos porterías pequeñas (el compañero hace un pase en el suelo y al mismo tiempo anuncia un color que representa la portería en la que el jugador debe marcar) 3. Volea (el compañero hace un centro) 4. Golpear en una de las dos porterías pequeñas (el compañero hace	
20 MIN.		3 EQUIPOS 4 JUGADORES	POTENCIA EJERCICIO 2	2 zonas de 15m x 15m por ejemplo (a adaptar según la categoría y el nivel de su grupo). Un equipo en "comodín" (aquí en azul), que juega con el equipo que tiene el balón, con un jugador a cada lado de una zona. 2 equipos en 4 contra 4 en una zona. El equipo en posesión debe hacer 6 pases consecutivos (por ejemplo), pasar a la otra zona y volver a hacer 6 pases consecutivos para anotar un punto. Cuando hay un cambio de zona, los jugadores comodín también se deslizan para apoyar a la otra zona. El objetivo táctico aquí es trabajar la posesión	
30 MIN.	FASE FINAL	PRATICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

20 OCTUBRE 2023 II | 23 OCTUBRE 2023 | 25 OCTUBRE 2023 | 27 OCTUBRE 2023 I | 27 OCTUBRE 2023 II | 30 OCTUBRE 2023 | 01 NOVIE

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	GUAYABETAL	FECHA	VIERNES 27 OCTUBRE 2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	15

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		FUTBOL TENIS	CALENTAMIENTO	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.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	2 EQUIPOS EN 2 CASILLAS	VELOCIDAD EJERCICIO 1	Cada jugador de ambos equipos tiene un número. El entrenador dice un número (o dos o tres, por ejemplo) al mismo tiempo que lanza el balón. Aquí llama a 2 jugadores de cada equipo (el 2 y el 4). Luego duelo y patada. 4-5 pases por jugador. 45 segundos de recuperación entre 2 pases.	
20 MIN.		REBOTAR Y CABECEAR	FUERZA EJERCICIO 1	Trabaja en rebotar y luego golpear con la cabeza. 5-6 veces por ejemplo. 45 segundos de recuperación entre 2 pases.	
20 MIN.		7 CONTRA 7	POTENCIA EJERCICIO 1	Juegos reducidos para trabajar la potencia aeróbica y el bloqueo en equipo. En media cancha por ejemplo. 7 contra 7. Dibujar varias zonas (aquí 4). Un equipo debe tener siempre a todos sus jugadores en 2 zonas juntas. Si un jugador de un equipo está en otra zona, el equipo pierde el balón.	
20 MIN.		3 CONTRA 2	POTENCIA EJERCICIO 2	3 atacantes contra 2 defensas. Los jugadores hacen trabajo de velocidad y luego carrera rápida antes de empezar la oposición. Se puede incorporar trabajo de apoyo o de fuerza al principio o al final de la carrera, por ejemplo. Los jugadores dan 5 pases en ambos papeles.	
30 MIN.	FASE FINAL	PRATICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

20 OCTUBRE 2023 II | 23 OCTUBRE 2023 | 25 OCTUBRE 2023 | 27 OCTUBRE 2023 I | 27 OCTUBRE 2023 II | 30 OCTUBRE 2023 | 01 NOVIE

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	GUAYABETAL	FECHA	VIERNES 27 OCTUBRE 2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	16

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		PASES Y COORDINACIÓN	CALENTAMIENTO	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.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	4 CASILLAS. 2 EQUIPOS	POTENCIA EJERCICIO 1	5 jugadores en espera (+2 jugadores en apoyo), 4 jugadores en pressing. El equipo de conservación debe tener siempre un jugador por zona y puede tener 2 jugadores en una zona al mismo tiempo. El equipo de conservación tiene 2 jugadores en apoyo que pueden moverse por la zona amarilla. El equipo de pressing tiene un jugador por casilla.	
20 MIN.		4 EQUIPOS DE 3 JUGADORES EN. 4 CUADRADOS DEFINIDOS	POTENCIA EJERCICIO 2	En la parte superior, el entrenador anuncia un equipo que debe ir a buscar el balón. Cada jugador del equipo anunciado va a un cuadrado (un jugador por cuadrado en la prensa). En cuanto el jugador toca el balón anota un punto. Los jugadores que presionan tienen 30 segundos para recuperar el balón. Cada vez, 3 equipos en conservación, un equipo en el pressing.	
20 MIN.		4 EQUIPOS DE 3 JUGADORES	VELOCIDAD EJERCICIO 1	Un equipo en cada esquina de un cuadrado. Una zona por equipo. Coloca globos en el centro de un cuadrado. El número de balones corresponderá al número de carreras por jugador que se desee tener (1 carrera 12 balones, 2 carreras 24 balones...). En la parte superior, un jugador de cada equipo debe ir a buscar un balón, devolverlo a su zona y, a continuación, un compañero toma el relevo. Gana el primer equipo que pase a todos sus jugadores. 3-4 veces por ejemplo. Mínimo 1 minuto de recuperación entre 2 pases	
20 MIN.		VELOCIDAD DE REACCIÓN	EJERCICIO 4	El jugador tiene que tocar con el pie el cono de color que anuncia su compañero. "El jugador debe tocar con el pie el cono verde y luego volver rápidamente al centro. En cuanto el jugador vuelve al centro, el compañero anuncia el nuevo color. No se le deja tiempo para descansar, el jugador debe tomar la información (los colores) antes de empezar para poder avanzar muy rápidamente. Se puede utilizar el balón (pasándolo) para "molestar" un poco al jugador. Trabajar en parejas (uno hace el ejercicio, el otro dice los colores) Esfuerzo corto (5-6 segundos) y	
30 MIN.	FASE FINAL	PRATICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

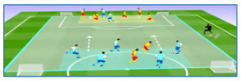
23 OCTUBRE 2023 | 25 OCTUBRE 2023 | 27 OCTUBRE 2023 I | 27 OCTUBRE 2023 II | 30 OCTUBRE 2023 | 01 NOVIEMBRE 2023

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	GUAYABETAL	FECHA	LUNES 30 OCTUBRE 2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	17

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		CIRCUITO DE HABILIDAD	CALENTAMIENTO	Ejercicio 1: derribar el marcador. Ejercicio 2: acercarse lo más posible a la estaca (como "apuntar" en petanca). Ejercicio 3: tocar el larguero. Ejercicio 4: meter la pelota dentro de un aro. Ejercicio 5: derribar el marcador.Ejercicio 6: acercarse lo más posible a la estaca (como "apuntar" en petanca). Ejercicio 7: pasar la pelota por debajo de la valla situada en el centro de la red.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	CONSERVACION 5 CONTRA 2 Y 7 VS 7	POTENCIA EJERCICIO 1	Alternar entre la conservación en superioridad numérica en un espacio pequeño (5 contra 2 en las áreas pequeñas aquí en azul y amarillo) y la conservación en un espacio grande a 7 contra 7. 2 minutos en 5 vs 2 (los 2 jugadores en la prensa cambian cada 30 segundos por ejemplo). 1 punto cada 10 pases seguidos para el equipo que tiene el balón. 1 punto cuando el jugador que presiona recupera el balón.	
20 MIN.		GRUPOS DE 3 O 4	POTENCIA EJERCICIO 2	Los jugadores tienen que pasar el balón a su compañero entre dos clavijas (o dos conos, por ejemplo) y luego ocupar el lugar del compañero. Esto permite trabajar la precisión del pase. Se puede trabajar en forma de 1 minuto - 1 minuto durante 12 minutos, por ejemplo. Puedes variar las distancias de pase y de carrera, variar los tiempos de esfuerzo y de descanso, etc.	
20 MIN.		RONDO	VELOCIDAD EJERCICIO 1	Una variación del rondo para trabajar la velocidad de reacción. Rondo en 5 contra 2 por ejemplo. 4 zonas de diferentes colores a los lados. En un momento del rondo el entrenador anuncia un color y los jugadores tienen que ir lo más rápido posible a la zona del color anunciado. Los dos últimos jugadores en llegar a la zona han perdido y van al pressing.	
20 MIN.		MARCADORES DE COLORES	VELOCIDAD EJERCICIO 2	Se colocan marcadores de colores, por ejemplo 4, a intervalos de 1-2 metros. Se asigna un número a cada uno. En duelo. El entrenador anuncia 2 o 3 números o 2 o 3 colores (o puede mezclar colores y números). Los jugadores tienen que tocar los marcadores con los números o colores anunciados, en el orden anunciado. Por ejemplo, en la foto, la clavija 14 luego 2". A continuación, se coge el balón y se lanza a la portería. Variante: el entrenador anuncia un color, los jugadores tienen que tocar el marcador del color anunciado y luego volver al punto de	
30 MIN.	FASE FINAL	PRATICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

23 OCTUBRE 2023 | 25 OCTUBRE 2023 | 27 OCTUBRE 2023 I | 27 OCTUBRE 2023 II | 30 OCTUBRE 2023 | 01 NOVIEMBRE 2023 | +

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	GUAYABETAL	FECHA	MIERCOLES 01 NOVIEMBRE 2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	18

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		RECIBIR, PASES Y COORDINACIÓN	CALENTAMIENTO	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.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO REDUCIDO	POTENCIA EJERCICIO 1	Un área central con un 5 contra 5. 4 mini porterías a los lados. Cuando un equipo consigue dar 6 pases consecutivos (por ejemplo), uno de sus jugadores puede intentar marcar en una de las 4 mini porterías con un solo toque. Cada equipo que consiga golpear se anota un punto. Si el jugador consigue marcar, son 3 puntos más para el equipo. Un equipo no puede marcar dos veces en la misma portería. Variante: cada mini-portería tiene un número y/o un color. El entrenador, durante el juego, anuncia un color o un número. Los jugadores sólo pueden marcar en la mini-portería del color o número anunciado.	
20 MIN.		JUEGO REDUCIDO Y TENSICIONES	POTENCIA EJERCICIO 2	Juegos reducidos con transiciones de 4 contra 2 a 4 contra 6. El juego comienza con 4 contra 2 en el centro del campo (4 azules, 2 rosas aquí). En cuanto el balón es recuperado por uno de los dos jugadores rosas, el juego cambia a 6 contra 4. Cuando los jugadores azules recuperen el balón, transición de nuevo a 4 contra 2...	
20 MIN.		SPRINT, CARRERA Y COLOR	VELOCIDAD EJERCICIO 1	Los jugadores empiezan en un sprint y luego, en medio de la carrera, el entrenador anuncia un color (anuncia un color cuando quiere en cualquier momento de la carrera de los jugadores). Los jugadores empiezan en el lado del color anunciado (en este caso azul o rojo) y tienen que recuperar el balón y anotar. El entrenador puede anunciar el color verbalmente o mostrando un cono de color. También puede moverse durante la carrera de los jugadores. Por lo tanto, los jugadores deben seguir el movimiento del entrenador durante su carrera para tomar la	
20 MIN.		2 JUGADORES EN DUELO	VELOCIDAD EJERCICIO 2	Cada jugador se coloca en un pequeño cuadrado con 4 lados de diferentes colores. El entrenador anuncia uno de los 4 colores del cuadrado: el jugador debe maccionar rápidamente y salir por el lado del color anunciado y luego rodear el marcador del color anunciado (excepto si el color es rojo, el jugador puede ir directamente a la pelota). Amarillo: el jugador debe rodear la estaca amarilla. Azul: el jugador debe rodear el marcador azul. Verde: el jugador debe rodear el marcador verde. Rojo: el jugador corre directamente hacia el balón. A	
30 MIN.	FASE FINAL	PRACTICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

23 OCTUBRE 2023 | 25 OCTUBRE 2023 | 27 OCTUBRE 2023 I | 27 OCTUBRE 2023 II | 30 OCTUBRE 2023 | 01 NOVIEMBRE 2023 | +

Fundamentación OCTUBRE 2023:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	CHOACHI	FECHA	LUNES 02 OCTUBRE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		RECIBIR, PASES Y COORDINACIÓN	CALENTAMIENTO	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.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	RECORRIDO COORDINADO	RESISTENCIA EJERCICIO 1	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...).	
20 MIN.		RECORRIDO EN 3 GRUPOS	RESISTENCIA EJERCICIO 2	Un grupo comienza en el puesto 1: Comienza con balón, el jugador envía su balón tras la escalera de agilidad para realizar trabajo de frecuencia (o coordinación), luego recupera su balón, trabajo de conducción (marcadores amarillos: pie izquierdo, marcadores azules: pie derecho). Luego pasa al puesto 2, dejando la pelota en el puesto 3. Un grupo que comienza en el puesto 2: Se comienza con trabajo de frecuencia o coordinación en la escalera de agilidad y se acelera hasta la línea de meta del portero. Trabajo de propiocepción (10-15 segundos) a una pierna con cojín de propiocepción o bosu (por ejemplo) después trabajo de apoyo en los aros y carrera hasta el puesto 3. Un grupo que empieza en el puesto 3: Acelerar con el balón hasta el área de penalti y luego chutar. El jugador recupera el balón y va al puesto 1.	
20 MIN.		1 CONTRA 1	POTENCIA EJERCICIO 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.		4 CONTRA 4 EN CAMPO PEQUEÑO	POTENCIA EJERCICIO 2	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.	
30 MIN.	FASE FINAL	PRATICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

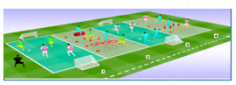
02 OCTUBRE 2023 | 04 OCTUBRE 2023 | 06 OCTUBRE 2023 I | 06 OCTUBRE 2023 II | 09 OCTUBRE 2023 | 11 OCTUBRE 2023 | 13 OCTUBRE 2

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	CHOACHI	FECHA	MIERCOLES 04 OCTUBRE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		CIRCUITO DE COORDINACIÓN Y CONDUCCIÓN	CALENTAMIENTO	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.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	DRIBLAR, DESPLAZAR Y LANZAR	FUERZA EJERCICIO 1	Trabajo de fuerza y luego Velocidad con balón y sin balón. Duelo. Ambos jugadores comienzan con un trabajo de fuerza explosiva (6 saltos verticales desde un banco) y luego : Un atacante esprinta con el balón hacia la portería. Un defensor debe esprintar sin balón (con obstáculos, pequeñas vallas, slalom...) e impedir que el atacante golpee.	
20 MIN.		JUEGOS ALTERNADOS	FUERZA EJERCICIO 2	Alternar juegos reducidos y trabajo de fuerza (y de apoyo). Los juegos reducidos se realizan de forma intermitente, por ejemplo, durante 1 minuto 15 segundos - 30 segundos. 2 contra 2 con porterías pequeñas, en conservación o balón pasado por ejemplo (campos 1 y 3). El trabajo de fuerza por taller (pliometría - saltos) se realiza en forma de 20- 20 por ejemplo durante 3 minutos (campos 2 y 4). Alternar entre juegos reducidos y talleres de fuerza cada 3 minutos por ejemplo.	
20 MIN.		GOLPEO INTERMITENTE	POTENCIA EJERCICIO 1	4 jugadores golpean / 4 jugadores pasan (se alternan los papeles). Los 4 jugadores parten del cuadrado central y golpean (después de cada golpe tienen que volver al cuadrado y pasar a la siguiente posición). 4 posiciones: 1. Cabezazo (un compañero lanza el balón al aire). 2. Golpear en una de las dos porterías pequeñas (el compañero hace un pase en el suelo y al mismo tiempo anuncia un color que representa la portería en la que el jugador debe marcar) 3. Volea (el compañero hace un centro) 4. Golpear en una de las dos porterías pequeñas (el compañero hace	
20 MIN.		3 EQUIPOS 4 JUGADORES	POTENCIA EJERCICIO 2	2 zonas de 15m x 15m por ejemplo (a adaptar según la categoría y el nivel de su grupo). Un equipo en "comodín" (aquí en azul), que juega con el equipo que tiene el balón, con un jugador a cada lado de una zona. 2 equipos en 4 contra 4 en una zona. El equipo en posesión debe hacer 6 pases consecutivos (por ejemplo), pasar a la otra zona y volver a hacer 6 pases consecutivos para anotar un punto. Cuando hay un cambio de zona, los jugadores comodín también se deslizan para apoyar a la otra zona. El objetivo táctico aquí es trabajar la posesión	
30 MIN.	FASE FINAL	PRATICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

02 OCTUBRE 2023 | 04 OCTUBRE 2023 | 06 OCTUBRE 2023 I | 06 OCTUBRE 2023 II | 09 OCTUBRE 2023 | 11 OCTUBRE 2023 | 13 OCTUBRE 2

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	CHOACHI	FECHA	VIERNES 06 OCTUBRE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		FUTBOL TENIS	CALENTAMIENTO	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.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	2 EQUIPOS EN 2 CASILLAS	VELOCIDAD EJERCICIO 1	Cada jugador de ambos equipos tiene un número. El entrenador dice un número (o dos o tres, por ejemplo) al mismo tiempo que lanza el balón. Aquí llama a 2 jugadores de cada equipo (el 2 y el 4). Luego duelo y patada. 4-5 pases por jugador. 45 segundos de recuperación entre 2 pases.	
20 MIN.		REBOTAR Y CABECEAR	FUERZA EJERCICIO 1	Trabaja en rebotar y luego golpear con la cabeza. 5-6 veces por ejemplo. 45 segundos de recuperación entre 2 pases.	
20 MIN.		7 CONTRA 7	POTENCIA EJERCICIO 1	Juegos reducidos para trabajar la potencia aeróbica y el bloqueo en equipo. En media cancha por ejemplo. 7 contra 7. Dibujar varias zonas (aquí 4). Un equipo debe tener siempre a todos sus jugadores en 2 zonas juntas. Si un jugador de un equipo está en otra zona, el equipo pierde el balón.	
20 MIN.		3 CONTRA 2	POTENCIA EJERCICIO 2	3 atacantes contra 2 defensas. Los jugadores hacen trabajo de velocidad y luego carrera rápida antes de empezar la oposición. Se puede incorporar trabajo de apoyo o de fuerza al principio o al final de la carrera, por ejemplo. Los jugadores dan 5 pases en ambos papeles.	
30 MIN.	FASE FINAL	PRATICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

02 OCTUBRE 2023 | 04 OCTUBRE 2023 | 06 OCTUBRE 2023 I | 06 OCTUBRE 2023 II | 09 OCTUBRE 2023 | 11 OCTUBRE 2023 | 13 OCTUBRE 2

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	CHOACHI	FECHA	VIERNES 06 OCTUBRE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		PASES Y COORDINACIÓN	CALENTAMIENTO	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.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	4 CASILLAS. 2 EQUIPOS	POTENCIA EJERCICIO 1	5 jugadores en espera (+2 jugadores en apoyo), 4 jugadores en pressing. El equipo de conservación debe tener siempre un jugador por zona y puede tener 2 jugadores en una zona al mismo tiempo. El equipo de conservación tiene 2 jugadores en apoyo que pueden moverse por la zona amarilla. El equipo de pressing tiene un jugador por casilla.	
20 MIN.		4 EQUIPOS DE 3 JUGADORES EN. 4 CUADRADOS DEFINIDOS	POTENCIA EJERCICIO 2	En la parte superior, el entrenador anuncia un equipo que debe ir a buscar el balón. Cada jugador del equipo anunciado va a un cuadrado (un jugador por cuadrado en la prensa). En cuanto el jugador toca el balón anota un punto. Los jugadores que presionan tienen 30 segundos para recuperar el balón. Cada vez, 3 equipos en conservación, un equipo en el pressing.	
20 MIN.		4 EQUIPOS DE 3 JUGADORES	VELOCIDAD EJERCICIO 1	Un equipo en cada esquina de un cuadrado. Una zona por equipo. Coloca globos en el centro de un cuadrado. El número de balones corresponderá al número de carreras por jugador que se desee tener (1 carrera 12 balones, 2 carreras 24 balones...). En la parte superior, un jugador de cada equipo debe ir a buscar un balón, devolverlo a su zona y, a continuación, un compañero toma el relevo. Gana el primer equipo que pase a todos sus jugadores. 3-4 veces por ejemplo. Mínimo 1 minuto de recuperación entre 2 pases	
20 MIN.		VELOCIDAD DE REACCIÓN	EJERCICIO 4	El jugador tiene que tocar con el pie el cono de color que anuncia su compañero. "El jugador debe tocar con el pie el cono verde y luego volver rápidamente al centro. En cuanto el jugador vuelve al centro, el compañero anuncia el nuevo color. No se le deja tiempo para descansar, el jugador debe tomar la información (los colores) antes de empezar para poder avanzar muy rápidamente. Se puede utilizar el balón (pasándolo) para "molestar" un poco al jugador. Trabajar en parejas (uno hace el ejercicio, el otro dice los colores). Esfuerzo corto (5-6 segundos) y	
30 MIN.	FASE FINAL	PRATICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

02 OCTUBRE 2023 | 04 OCTUBRE 2023 | 06 OCTUBRE 2023 I | 06 OCTUBRE 2023 II | 09 OCTUBRE 2023 | 11 OCTUBRE 2023 | 13 OCTUBRE 2

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

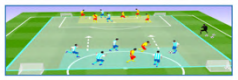
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	CHOACHI	FECHA	LUNES 09 OCTUBRE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		CIRCUITO DE HABILIDAD	CALENTAMIENTO	Ejercicio 1: dentbar el marcador. Ejercicio 2: acercarse lo más posible a la estaca (como "apuntar" en petanca). Ejercicio 3: tocar el larguero. Ejercicio 4: meter la pelota dentro de un aro. Ejercicio 5: dentbar el marcador.Ejercicio 6: acercarse lo más posible a la estaca (como "apuntar" en petanca). Ejercicio 7: pasar la pelota por debajo de la valla situada en el centro de la red.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	CONSERVACION 5 CONTRA 2 Y 7 VS 7	POTENCIA EJERCICIO 1	Alternar entre la conservación en superioridad numérica en un espacio pequeño (5 contra 2 en las áreas pequeñas aquí en azul y amarillo) y la conservación en un espacio grande a 7 contra 7. 2 minutos en 5 vs 2 (los 2 jugadores en la prensa cambian cada 30 segundos por ejemplo). 1 punto cada 10 pases seguidos para el equipo que tiene el balón. 1 punto cuando el jugador que presiona recupera el balón.	
20 MIN.		GRUPOS DE 3 O 4	POTENCIA EJERCICIO 2	Los jugadores tienen que pasar el balón a su compañero entre dos clavijas (o dos conos, por ejemplo) y luego ocupar el lugar del compañero. Esto permite trabajar la precisión del pase. Se puede trabajar en forma de 1 minuto - 1 minuto durante 12 minutos, por ejemplo. Puedes variar las distancias de pase y de carrera, variar los tiempos de esfuerzo y de descanso, etc.	
20 MIN.		RONDO	VELOCIDAD EJERCICIO 1	Una variación del rondo para trabajar la velocidad de reacción. Rondo en 5 contra 2 por ejemplo. 4 zonas de diferentes colores a los lados. En un momento del rondo el entrenador anuncia un color y los jugadores tienen que ir lo más rápido posible a la zona del color anunciado. Los dos últimos jugadores en llegar a la zona han perdido y van al pressing.	
20 MIN.		MARCADORES DE COLORES	VELOCIDAD EJERCICIO 2	Se colocan marcadores de colores, por ejemplo 4, a intervalos de 1-2 metros. Se asigna un número a cada uno. En duelo. El entrenador anuncia 2 o 3 números o 2 o 3 colores (o puede mezclar colores y números). Los jugadores tienen que tocar los marcadores con los números o colores anunciados, en el orden anunciado. Por ejemplo, en la foto, la clavija "4 luego 2". A continuación, se coge el balón y se lanza a la portería. Variante: el entrenador anuncia un color, los jugadores tienen que tocar el marcador del color anunciado y luego volver al punto de	
30 MIN.	FASE FINAL	PRATICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

02 OCTUBRE 2023 | 04 OCTUBRE 2023 | 06 OCTUBRE 2023 I | 06 OCTUBRE 2023 II | 09 OCTUBRE 2023 | 11 OCTUBRE 2023 | 13 OCTUBRE 2

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	CHOACHI	FECHA	MIERCOLES 11 OCTUBRE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		RECIBIR, PASES Y COORDINACIÓN	CALENTAMIENTO	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.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO REDUCIDO	POTENCIA EJERCICIO 1	Un área central con un 5 contra 5. 4 mini porterías a los lados. Cuando un equipo consigue dar 6 pases consecutivos (por ejemplo), uno de sus jugadores puede intentar marcar en una de las 4 mini porterías con un solo toque. Cada equipo que consiga golpear se anota un punto. Si el jugador consigue marcar, son 3 puntos más para el equipo. Un equipo no puede marcar dos veces en la misma portería. Variante: cada mini-portería tiene un número y/o un color. El entrenador, durante el juego, anuncia un color o un número. Los jugadores sólo pueden marcar en la mini-portería del color o número anunciado.	
20 MIN.		JUEGO REDUCIDO Y TENSIONES	POTENCIA EJERCICIO 2	Juegos reducidos con transiciones de 4 contra 2 a 4 contra 6. El juego comienza con 4 contra 2 en el centro del campo (4 azules, 2 rosas aquí). En cuanto el balón es recuperado por uno de los dos jugadores rosas, el juego cambia a 6 contra 4. Cuando los jugadores azules recuperen el balón, transición de nuevo a 4 contra 2...	
20 MIN.		SPRINT, CARRERA Y COLOR	VELOCIDAD EJERCICIO 1	Los jugadores empiezan en un sprint y luego, en medio de la carrera, el entrenador anuncia un color (anuncia un color cuando quiere en cualquier momento de la carrera de los jugadores). Los jugadores empiezan en el lado del color anunciado (en este caso azul o rojo) y tienen que recuperar el balón y anotar. El entrenador puede anunciar el color verbalmente o mostrando un cono de color. También puede moverse durante la carrera de los jugadores. Por lo tanto, los jugadores deben seguir el movimiento del entrenador durante su carrera para tomar la	
20 MIN.		2 JUGADORES EN DUELO	VELOCIDAD EJERCICIO 2	Cada jugador se coloca en un pequeño cuadrado con 4 lados de diferentes colores. El entrenador anuncia uno de los 4 colores del cuadrado: el jugador debe reaccionar rápidamente y salir por el lado del color anunciado y luego rodear el marcador del color anunciado (excepto si el color es rojo, el jugador puede ir directamente a la pelota). Amarillo: el jugador debe rodear la estaca amarilla. Azul: el jugador debe rodear el marcador azul. Verde: el jugador debe rodear el marcador verde. Rojo: el jugador corre directamente hacia el balón. A	
30 MIN.	FASE FINAL	PRATICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

02 OCTUBRE 2023 | 04 OCTUBRE 2023 | 06 OCTUBRE 2023 I | 06 OCTUBRE 2023 II | 09 OCTUBRE 2023 | 11 OCTUBRE 2023 | 13 OCTUBRE 2

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	CHOACHI	FECHA	VIERNES 13 OCTUBRE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		RECIBIR, PASES Y COORDINACIÓN	CALENTAMIENTO	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.	FASE CENTRAL	RECORRIDO COORDINADO	RESISTENCIA EJERCICIO 1	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...).	
15 MIN.		RECORRIDO EN 3 GRUPOS	RESISTENCIA EJERCICIO 2	Un grupo comienza en el puesto 1: Comienza con balón, el jugador envía su balón tras la escalera de agilidad para realizar trabajo de frecuencia (o coordinación), luego recupera su balón, trabajo de conducción (marcadores amarillos: pie izquierdo, marcadores azules: pie derecho). Luego pasa al puesto 2, dejando la pelota en el puesto 3. Un grupo que comienza en el puesto 2: Se comienza con trabajo de frecuencia o coordinación en la escalera de agilidad y se acelera hasta la línea de meta del portero. Trabajo de propiocepción (10-15 segundos) a una pierna con cojín de propiocepción o bosu (por ejemplo) después trabajo de apoyo en los aros y carrera hasta el puesto 3. Un grupo que empieza en el puesto 3: Acelerar con el balón hasta el área de penalti y luego chutar. El jugador recupera el balón y va al puesto 1.	
20 MIN.		1 CONTRA 1	POTENCIA EJERCICIO 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.		4 CONTRA 4 EN CAMPO PEQUEÑO	POTENCIA EJERCICIO 2	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.	
30 MIN.	FASE FINAL	PRATICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

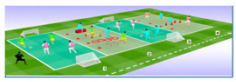
09 OCTUBRE 2023 | 11 OCTUBRE 2023 | 13 OCTUBRE 2023 I | 13 OCTUBRE 2023 II | 16 OCTUBRE 2023 | 18 OCTUBRE 2023 | 20 OCTUBRE

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	CHOACHI	FECHA	VIERNES 13 OCTUBRE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		CIRCUITO DE COORDINACIÓN Y CONDUCCIÓN	CALENTAMIENTO	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.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	DRIBLAR, DESPLAZAR Y LANZAR	FUERZA EJERCICIO 1	Trabajo de fuerza y luego Velocidad con balón y sin balón. Duelo. Ambos jugadores comienzan con un trabajo de fuerza explosiva (6 saltos verticales desde un bancoo) y luego : Un atacante esprinta con el balón hacia la portería. Un defensor debe esprintar sin balón (con obstáculos, pequeñas vallas, slalom...) e impedir que el atacante golpee.	
15 MIN.		JUEGOS ALTERNADOS	FUERZA EJERCICIO 2	Alternar juegos reducidos y trabajo de fuerza (y de apoyo). Los juegos reducidos se realizan de forma intermitente, por ejemplo, durante 1 minuto 15 segundos - 30 segundos. 2 contra 2 con porterías pequeñas, en conservación o balón parado por ejemplo (campos 1 y 3). El trabajo de fuerza por taller (pliometría - saltos) se realiza en forma de 20- 20 por ejemplo durante 3 minutos (campos 2 y 4). Alternar entre juegos reducidos y talleres de fuerza cada 3 minutos por ejemplo.	
20 MIN.		GOLPEO INTERMITENTE	POTENCIA EJERCICIO 1	4 jugadores golpean / 4 jugadores pasan (se alternan los papeles). Los 4 jugadores parten del cuadrado central y golpean (después de cada golpe tienen que volver al cuadrado y pasar a la siguiente posición). 4 posiciones: 1. Cabezazo (un compañero lanza el balón al aire). 2. Golpear en una de las dos porterías pequeñas (el compañero hace un pase en el suelo y al mismo tiempo anuncia un color que representa la portería en la que el jugador debe marcar) 3. Volea (el compañero hace un centro) 4. Golpear en una de las dos porterías pequeñas (el compañero hace	
20 MIN.		3 EQUIPOS 4 JUGADORES	POTENCIA EJERCICIO 2	2 zonas de 15m x 15m por ejemplo (a adaptar según la categoría y el nivel de su grupo). Un equipo en "comodín" (aquí en azul), que juega con el equipo que tiene el balón, con un jugador a cada lado de una zona. 2 equipos en 4 contra 4 en una zona. El equipo en posesión debe hacer 6 pases consecutivos (por ejemplo), pasar a la otra zona y volver a hacer 6 pases consecutivos para anotar un punto. Cuando hay un cambio de zona, los jugadores comodín también se deslizan para apoyar a la otra zona. El objetivo táctico aquí es trabajar la posesión	
30 MIN.	FASE FINAL	PRATICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

09 OCTUBRE 2023 | 11 OCTUBRE 2023 | 13 OCTUBRE 2023 I | 13 OCTUBRE 2023 II | 16 OCTUBRE 2023 | 18 OCTUBRE 2023 | 20 OCTUBRE

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	CHOACHI	FECHA	LUNES 16 OCTUBRE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	9

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		FUTBOL TENIS	CALENTAMIENTO	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.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	2 EQUIPOS EN 2 CASILLAS	VELOCIDAD EJERCICIO 1	Cada jugador de ambos equipos tiene un número. El entrenador dice un número (o dos o tres, por ejemplo) al mismo tiempo que lanza el balón. Aquí llama a 2 jugadores de cada equipo (el 2 y el 4). Luego duelo y patada. 4-5 pases por jugador. 45 segundos de recuperación entre 2 pases.	
20 MIN.		REBOTAR Y CABECEAR	FUERZA EJERCICIO 1	Trabaja en rebotar y luego golpear con la cabeza. 5-6 veces por ejemplo. 45 segundos de recuperación entre 2 pases.	
20 MIN.		7 CONTRA 7	POTENCIA EJERCICIO 1	Juegos reducidos para trabajar la potencia aeróbica y el bloqueo en equipo. En media cancha por ejemplo. 7 contra 7. Dibujar varias zonas (aquí 4). Un equipo debe tener siempre a todos sus jugadores en 2 zonas juntas. Si un jugador de un equipo está en otra zona, el equipo pierde el balón.	
20 MIN.		3 CONTRA 2	POTENCIA EJERCICIO 2	3 atacantes contra 2 defensas. Los jugadores hacen trabajo de velocidad y luego carrera rápida antes de empezar la oposición. Se puede incorporar trabajo de apoyo o de fuerza al principio o al final de la carrera, por ejemplo. Los jugadores dan 5 pases en ambos papeles.	
30 MIN.	FASE FINAL	PRATICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

09 OCTUBRE 2023 | 11 OCTUBRE 2023 | 13 OCTUBRE 2023 I | 13 OCTUBRE 2023 II | 16 OCTUBRE 2023 | 18 OCTUBRE 2023 | 20 OCTUBRE

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	CHOACHI	FECHA	MIERCOLES 18 OCTUBRE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		PASES Y COORDINACIÓN	CALENTAMIENTO	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.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	4 CASILLAS. 2 EQUIPOS	POTENCIA EJERCICIO 1	5 jugadores en espera (+2 jugadores en apoyo), 4 jugadores en pressing. El equipo de conservación debe tener siempre un jugador por zona y puede tener 2 jugadores en una zona al mismo tiempo. El equipo de conservación tiene 2 jugadores en apoyo que pueden moverse por la zona amarilla. El equipo de pressing tiene un jugador por casilla.	
20 MIN.		4 EQUIPOS DE 3 JUGADORES EN. 4 CUADRADOS DEFINIDOS	POTENCIA EJERCICIO 2	En la parte superior, el entrenador anuncia un equipo que debe ir a buscar el balón. Cada jugador del equipo anunciado va a un cuadrado (un jugador por cuadrado en la prensa). En cuanto el jugador toca el balón anota un punto. Los jugadores que presionan tienen 30 segundos para recuperar el balón. Cada vez, 3 equipos en conservación, un equipo en el pressing.	
20 MIN.		4 EQUIPOS DE 3 JUGADORES	VELOCIDAD EJERCICIO 1	Un equipo en cada esquina de un cuadrado. Una zona por equipo. Coloca globos en el centro de un cuadrado. El número de balones corresponderá al número de carreras por jugador que se desee tener (1 carrera 12 balones, 2 carreras 24 balones...). En la parte superior, un jugador de cada equipo debe ir a buscar un balón, devolverlo a su zona y, a continuación, un compañero toma el relevo. Gana el primer equipo que pase a todos sus jugadores. 3-4 veces por ejemplo. Mínimo 1 minuto de recuperación entre 2 pases	
20 MIN.		VELOCIDAD DE REACCIÓN	EJERCICIO 4	El jugador tiene que tocar con el pie el cono de color que anuncia su compañero. "El jugador debe tocar con el pie el cono verde y luego volver rápidamente al centro. En cuanto el jugador vuelve al centro, el compañero anuncia el nuevo color. No se le deja tiempo para descansar, el jugador debe tomar la información (los colores) antes de empezar para poder avanzar muy rápidamente. Se puede utilizar el balón (pasándolo) para "molestar" un poco al jugador. Trabajar en parejas (uno hace el ejercicio, el otro dice los colores). Esfuerzo corto (5-6 segundos) y	
30 MIN.	FASE FINAL	PRACTICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

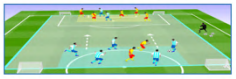
09 OCTUBRE 2023 | 11 OCTUBRE 2023 | 13 OCTUBRE 2023 I | 13 OCTUBRE 2023 II | 16 OCTUBRE 2023 | 18 OCTUBRE 2023 | 20 OCTUBRE

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	CHOACHI	FECHA	VIERNES 20 OCTUBRE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		CIRCUITO DE HABILIDAD	CALENTAMIENTO	Ejercicio 1: deribar el marcador. Ejercicio 2: acercarse lo más posible a la estaca (como "apuntar" en petanca). Ejercicio 3: tocar el larguero. Ejercicio 4: meter la pelota dentro de un aro. Ejercicio 5: deribar el marcador.Ejercicio 6: acercarse lo más posible a la estaca (como "apuntar" en petanca). Ejercicio 7: pasar la pelota por debajo de la valla situada en el centro de la red.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	CONSERVACION 5 CONTRA 2 Y 7 VS 7	POTENCIA EJERCICIO 1	Alternar entre la conservación en superioridad numérica en un espacio pequeño (5 contra 2 en las áreas pequeñas aquí en azul y amarillo) y la conservación en un espacio grande a 7 contra 7. 2 minutos en 5 vs 2 (los 2 jugadores en la prensa cambian cada 30 segundos por ejemplo). 1 punto cada 10 pases seguidos para el equipo que tiene el balón. 1 punto cuando el jugador que presiona recupera el balón.	
15 MIN.		GRUPOS DE 3 O 4	POTENCIA EJERCICIO 2	Los jugadores tienen que pasar el balón a su compañero entre dos clavijas (o dos conos, por ejemplo) y luego ocupar el lugar del compañero. Esto permite trabajar la precisión del pase. Se puede trabajar en forma de 1 minuto - 1 minuto durante 12 minutos, por ejemplo. Puedes variar las distancias de pase y de carrera, variar los tiempos de esfuerzo y de descanso, etc.	
20 MIN.		RONDO	VELOCIDAD EJERCICIO 1	Una variación del rondo para trabajar la velocidad de reacción. Rondo en 5 contra 2 por ejemplo. 4 zonas de diferentes colores a los lados. En un momento del rondo el entrenador anuncia un color y los jugadores tienen que ir lo más rápido posible a la zona del color anunciado. Los dos últimos jugadores en llegar a la zona han perdido y van al pressing.	
20 MIN.		MARCADORES DE COLORES	VELOCIDAD EJERCICIO 2	Se colocan marcadores de colores, por ejemplo 4, a intervalos de 1-2 metros. Se asigna un número a cada uno. En duelo. El entrenador anuncia 2 o 3 números o 2 o 3 colores (o puede mezclar colores y números). Los jugadores tienen que tocar los marcadores con los números o colores anunciados, en el orden anunciado. Por ejemplo, en la foto, la clavija "4 luego 2". A continuación, se coge el balón y se lanza a la portería. Variante: el entrenador anuncia un color, los jugadores tienen que tocar el marcador del color anunciado y luego volver al punto de	
30 MIN.	FASE FINAL	PRATICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

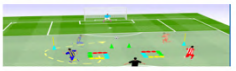
16 OCTUBRE 2023 | 18 OCTUBRE 2023 | 20 OCTUBRE 2023 I | 20 OCTUBRE 2023 II | 23 OCTUBRE 2023 | 25 OCTUBRE 2023 | 27 OCTUBRE 2

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	CHOACHI	FECHA	VIERNES 20 OCTUBRE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		RECIBIR, PASES Y COORDINACIÓN	CALENTAMIENTO	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.	FASE CENTRAL	JUEGO REDUCIDO	POTENCIA EJERCICIO 1	Un área central con un 5 contra 5. 4 mini porterías a los lados. Cuando un equipo consigue dar 6 pases consecutivos (por ejemplo), uno de sus jugadores puede intentar marcar en una de las 4 mini porterías con un solo toque. Cada equipo que consiga golpear se anota un punto. Si el jugador consigue marcar, son 3 puntos más para el equipo. Un equipo no puede marcar dos veces en la misma portería. Variante: cada mini-portería tiene un número y/o un color. El entrenador, durante el juego, anuncia un color o un número. Los jugadores sólo pueden marcar en la mini-portería del color o número anunciado.	
15 MIN.		JUEGO REDUCIDO Y TENSICIONES	POTENCIA EJERCICIO 2	Juegos reducidos con transiciones de 4 contra 2 a 4 contra 6. El juego comienza con 4 contra 2 en el centro del campo (4 azules, 2 rosas aquí). En cuanto el balón es recuperado por uno de los dos jugadores rosas, el juego cambia a 6 contra 4. Cuando los jugadores azules recuperen el balón, transición de nuevo a 4 contra 2...	
20 MIN.		SPRINT, CARRERA Y COLOR	VELOCIDAD EJERCICIO 1	Los jugadores empiezan en un sprint y luego, en medio de la carrera, el entrenador anuncia un color (anuncia un color cuando quiere en cualquier momento de la carrera de los jugadores). Los jugadores empiezan en el lado del color anunciado (en este caso azul o rojo) y tienen que recuperar el balón y anotar. El entrenador puede anunciar el color verbalmente o mostrando un cono de color. También puede moverse durante la carrera de los jugadores. Por lo tanto, los jugadores deben seguir el movimiento del entrenador durante su carrera para tomarla	
20 MIN.		2 JUGADORES EN DUELO	VELOCIDAD EJERCICIO 2	Cada jugador se coloca en un pequeño cuadrado con 4 lados de diferentes colores. El entrenador anuncia uno de los 4 colores del cuadrado: el jugador debe reaccionar rápidamente y salir por el lado del color anunciado y luego rodear el marcador del color anunciado (excepto si el color es rojo, el jugador puede ir directamente a la pelota). Amarillo: el jugador debe rodear la estaca amarilla. Azul: el jugador debe rodear el marcador azul. Verde: el jugador debe rodear el marcador verde. Rojo: el jugador corre directamente hacia el balón. A	
30 MIN.	FASE FINAL	PRATICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

16 OCTUBRE 2023 | 18 OCTUBRE 2023 | 20 OCTUBRE 2023 I | 20 OCTUBRE 2023 II | 23 OCTUBRE 2023 | 25 OCTUBRE 2023 | 27 OCTUBRE 2

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	GUAYABETAL	FECHA	LUNES 23 OCTUBRE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	13

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		RECIBIR, PASES Y COORDINACIÓN	CALENTAMIENTO	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.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	RECORRIDO COORDINADO	RESISTENCIA EJERCICIO 1	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...).	
20 MIN.		RECORRIDO EN 3 GRUPOS	RESISTENCIA EJERCICIO 2	Un grupo comienza en el puesto 1: Comienza con balón, el jugador envía su balón tras la escalera de agilidad para realizar trabajo de frecuencia (o coordinación), luego recupera su balón, trabajo de conducción (marcadores amarillos: pie izquierdo, marcadores azules: pie derecho). Luego pasa al puesto 2, dejando la pelota en el puesto 3. Un grupo que comienza en el puesto 2. Se comienza con trabajo de frecuencia o coordinación en la escalera de agilidad y se acelera hasta la línea de meta del portero. Trabajo de propiocepción (10-15 segundos) a una pierna con cojín de propiocepción o bosu (por ejemplo) después trabajo de apoyo en los aros y carrera hasta el puesto 3. Un grupo que empieza en el puesto 3: Acelerar con el balón hasta el área de penalti y luego chutar. El jugador recupera el balón y va al puesto 1.	
20 MIN.		1 CONTRA 1	POTENCIA EJERCICIO 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.		4 CONTRA 4 EN CAMPO PEQUEÑO	POTENCIA EJERCICIO 2	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.	
30 MIN.	FASE FINAL	PRATICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

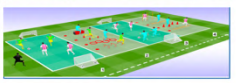
16 OCTUBRE 2023 | 18 OCTUBRE 2023 | 20 OCTUBRE 2023 I | 20 OCTUBRE 2023 II | 23 OCTUBRE 2023 | 25 OCTUBRE 2023 | 27 OCTUBRE 2

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	GUAYABETAL	FECHA	MIERCOLES 25 OCTUBRE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	14

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		CIRCUITO DE COORDINACIÓN Y CONDUCCIÓN	CALENTAMIENTO	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.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	DRIBLAR, DESPLAZAR Y LANZAR	FUERZA EJERCICIO 1	Trabajo de fuerza y luego Velocidad con balón y sin balón. Duelo. Ambos jugadores comienzan con un trabajo de fuerza explosiva (6 saltos verticales desde un bancoo) y luego : Un atacante esprinta con el balón hacia la portería. Un defensor debe esprintar sin balón (con obstáculos, pequeñas vallas, slalom...) e impedir que el atacante golpee.	
15 MIN.		JUEGOS ALTERNADOS	FUERZA EJERCICIO 2	Altemar juegos reducidos y trabajo de fuerza (y de apoyo). Los juegos reducidos se realizan de forma intermitente, por ejemplo, durante 1 minuto 15 segundos - 30 segundos. 2 contra 2 con porterías pequeñas, en conservación o balón parado por ejemplo (campos 1 y 3). El trabajo de fuerza por taller (pliometría - saltos) se realiza en forma de 20- 20 por ejemplo durante 3 minutos (campos 2 y 4). Altemar entre juegos reducidos y talleres de fuerza cada 3 minutos por ejemplo.	
20 MIN.		GOLPEO INTERMITENTE	POTENCIA EJERCICIO 1	4 jugadores golpean / 4 jugadores pasan (se alternan los papeles). Los 4 jugadores pasen del cuadrado central y golpean (después de cada golpe tienen que volver al cuadrado y pasar a la siguiente posición). 4 posiciones: 1. Cabezazo (un compañero lanza el balón al aire). 2. Golpear en una de las dos porterías pequeñas (el compañero hace un pase en el suelo y al mismo tiempo anuncia un color que representa la portería en la que el jugador debe marcar).3. Volea (el compañero hace un centro) 4. Golpear en una de las dos porterías pequeñas (el compañero hace	
20 MIN.		3 EQUIPOS 4 JUGADORES	POTENCIA EJERCICIO 2	2 zonas de 15m x 15m por ejemplo (a adaptar según la categoría y el nivel de su grupo). Un equipo en "comodín" (aquí en azul), que juega con el equipo que tiene el balón, con un jugador a cada lado de una zona. 2 equipos en 4 contra 4 en una zona. El equipo en posesión debe hacer 6 pases consecutivos (por ejemplo), pasar a la otra zona y volver a hacer 6 pases consecutivos para anotar un punto. Cuando hay un cambio de zona, los jugadores comodín también se deslizan para apoyar a la otra zona. El objetivo táctico aquí es trabajar la posesión.	
30 MIN.	FASE FINAL	PRATICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

16 OCTUBRE 2023 | 18 OCTUBRE 2023 | 20 OCTUBRE 2023 I | 20 OCTUBRE 2023 II | 23 OCTUBRE 2023 | 25 OCTUBRE 2023 | 27 OCTUBRE 2

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	GUAYABETAL	FECHA	VIERNES 27 OCTUBRE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	15

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		FUTBOL TENIS	CALENTAMIENTO	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.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	2 EQUIPOS EN 2 CASILLAS	VELOCIDAD EJERCICIO 1	Cada jugador de ambos equipos tiene un número. El entrenador dice un número (o dos o tres, por ejemplo) al mismo tiempo que lanza el balón. Aquí llama a 2 jugadores de cada equipo (el 2 y el 4). Luego duelo y patada. 4-5 pases por jugador. 45 segundos de recuperación entre 2 pases.	
20 MIN.		REBOTAR Y CABECEAR	FUERZA EJERCICIO 1	Trabaja en rebotar y luego golpear con la cabeza. 5-6 veces por ejemplo. 45 segundos de recuperación entre 2 pases.	
20 MIN.		7 CONTRA 7	POTENCIA EJERCICIO 1	Juegos reducidos para trabajar la potencia aeróbica y el bloqueo en equipo. En media cancha por ejemplo. 7 contra 7. Dibujar varias zonas (aquí 4). Un equipo debe tener siempre a todos sus jugadores en 2 zonas juntas. Si un jugador de un equipo está en otra zona, el equipo pierde el balón.	
20 MIN.		3 CONTRA 2	POTENCIA EJERCICIO 2	3 atacantes contra 2 defensas. Los jugadores hacen trabajo de velocidad y luego carrera rápida antes de empezar la oposición. Se puede incorporar trabajo de apoyo o de fuerza al principio o al final de la carrera, por ejemplo. Los jugadores dan 5 pases en ambos papeles.	
30 MIN.	FASE FINAL	PRATICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

23 OCTUBRE 2023 | 25 OCTUBRE 2023 | 27 OCTUBRE 2023 I | 27 OCTUBRE 2023 II | 30 OCTUBRE 2023 | 01 NOVIEMBRE 2023 | +

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	GUAYABETAL	FECHA	VIERNES 27 OCTUBRE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	16

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		PASES Y COORDINACIÓN	CALENTAMIENTO	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.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	4 CASILLAS. 2 EQUIPOS	POTENCIA EJERCICIO 1	5 jugadores en espera (+2 jugadores en apoyo), 4 jugadores en pressing. El equipo de conservación debe tener siempre un jugador por zona y puede tener 2 jugadores en una zona al mismo tiempo. El equipo de conservación tiene 2 jugadores en apoyo que pueden moverse por la zona amarilla. El equipo de pressing tiene un jugador por casilla.	
20 MIN.		4 EQUIPOS DE 3 JUGADORES EN. 4 CUADRADOS DEFINIDOS	POTENCIA EJERCICIO 2	En la parte superior, el entrenador anuncia un equipo que debe ir a buscar el balón. Cada jugador del equipo anunciado va a un cuadrado (un jugador por cuadrado en la prensa). En cuanto el jugador toca el balón anota un punto. Los jugadores que presionan tienen 30 segundos para recuperar el balón. Cada vez, 3 equipos en conservación, un equipo en el pressing.	
20 MIN.		4 EQUIPOS DE 3 JUGADORES	VELOCIDAD EJERCICIO 1	Un equipo en cada esquina de un cuadrado. Una zona por equipo. Coloca globos en el centro de un cuadrado. El número de balones corresponderá al número de cameras por jugador que se desee tener (1 camera 12 balones, 2 cameras 24 balones...). En la parte superior, un jugador de cada equipo debe ir a buscar un balón, devolverlo a su zona y, a continuación, un compañero toma el relevo. Gana el primer equipo que pase a todos sus jugadores. 3-4 veces por ejemplo. Mínimo 1 minuto de recuperación entre 2 pases	
20 MIN.		VELOCIDAD DE REACCIÓN	EJERCICIO 4	El jugador tiene que tocar con el pie el cono de color que anuncia su compañero. "El jugador debe tocar con el pie el cono verde y luego volver rápidamente al centro. En cuanto el jugador vuelve al centro, el compañero anuncia el nuevo color. No se le deja tiempo para descansar, el jugador debe tomar la información (los colores) antes de empezar para poder avanzar muy rápidamente. Se puede utilizar el balón (pasándolo) para "molestar" un poco al jugador. Trabajar en parejas (uno hace el ejercicio, el otro dice los colores). Esfuerzo corto (5-6 segundos) y	
30 MIN.	FASE FINAL	PRATICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

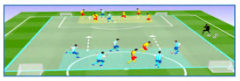
23 OCTUBRE 2023 | 25 OCTUBRE 2023 | 27 OCTUBRE 2023 I | 27 OCTUBRE 2023 II | 30 OCTUBRE 2023 | 01 NOVIEMBRE 2023 | +

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	GUAYABETAL	FECHA	LUNES 30 OCTUBRE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	17

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		CIRCUITO DE HABILIDAD	CALENTAMIENTO	Ejercicio 1: dentbar el marcador. Ejercicio 2: acercarse lo más posible a la estaca (como "apuntar" en petanca). Ejercicio 3: tocar el lagueto. Ejercicio 4: meter la pelota dentro de un aro. Ejercicio 5: dentbar el marcador.Ejercicio 6: acercarse lo más posible a la estaca (como "apuntar" en petanca). Ejercicio 7: pasar la pelota por debajo de la valla situada en el centro de la red.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	CONSERVACION 5 CONTRA 2 Y 7 VS 7	POTENCIA EJERCICIO 1	Alternar entre la conservación en superioridad numérica en un espacio pequeño (5 contra 2 en las áreas pequeñas aquí en azul y amarillo) y la conservación en un espacio grande a 7 contra 7. 2 minutos en 5 vs 2 (los 2 jugadores en la prensa cambian cada 30 segundos por ejemplo). 1 punto cada 10 pases seguidos para el equipo que tiene el balón. 1 punto cuando el jugador que presiona recupera el balón.	
20 MIN.		GRUPOS DE 3 O 4	POTENCIA EJERCICIO 2	Los jugadores tienen que pasar el balón a su compañero entre dos clavijas (o dos conos, por ejemplo) y luego ocupar el lugar del compañero. Esto permite trabajar la precisión del pase. Se puede trabajar en forma de 1 minuto - 1 minuto durante 12 minutos, por ejemplo. Puedes variar las distancias de pase y de carrera, variar los tiempos de esfuerzo y de descanso, etc.	
20 MIN.		RONDO	VELOCIDAD EJERCICIO 1	Una variación del rondo para trabajar la velocidad de reacción. Rondo en 5 contra 2 por ejemplo. 4 zonas de diferentes colores a los lados. En un momento del rondo el entrenador anuncia un color y los jugadores tienen que ir lo más rápido posible a la zona del color anunciado. Los dos últimos jugadores en llegar a la zona han perdido y van al pressing.	
20 MIN.		MARCADORES DE COLORES	VELOCIDAD EJERCICIO 2	Se colocan marcadores de colores, por ejemplo 4, a intervalos de 1-2 metros. Se asigna un número a cada uno. En duelo. El entrenador anuncia 2 o 3 números o 2 o 3 colores (o puede mezclar colores y números). Los jugadores tienen que tocar los marcadores con los números o colores anunciados, en el orden anunciado. Por ejemplo, en la foto, la clavija "4 luego 2". A continuación, se coge el balón y se lanza a la portería. Variante: el entrenador anuncia un color, los jugadores tienen que tocar el marcador del color anunciado y luego volver al punto de	
30 MIN.	FASE FINAL	PRATICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

23 OCTUBRE 2023 | 25 OCTUBRE 2023 | 27 OCTUBRE 2023 I | 27 OCTUBRE 2023 II | 30 OCTUBRE 2023 | 01 NOVIEMBRE 2023 | +

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	GUAYABETAL	FECHA	MIERCOLES 01 NOVIEMBRE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	18

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		RECIBIR, PASES Y COORDINACIÓN	CALENTAMIENTO	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.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO REDUCIDO	POTENCIA EJERCICIO 1	Un área central con un 5 contra 5. 4 mini porterías a los lados. Cuando un equipo consigue dar 6 pases consecutivos (por ejemplo), uno de sus jugadores puede intentar marcar en una de las 4 mini porterías con un solo toque. Cada equipo que consiga golpear se anota un punto. Si el jugador consigue marcar, son 3 puntos más para el equipo. Un equipo no puede marcar dos veces en la misma portería. Variante: cada mini-portería tiene un número y/o un color. El entrenador, durante el juego, anuncia un color o un número. Los jugadores sólo pueden marcar en la mini-portería del color o número anunciado.	
20 MIN.		JUEGO REDUCIDO Y TENSICIONES	POTENCIA EJERCICIO 2	Juegos reducidos con transiciones de 4 contra 2 a 4 contra 6. El juego comienza con 4 contra 2 en el centro del campo (4 azules, 2 rosas aquí). En cuanto el balón es recuperado por uno de los dos jugadores rosas, el juego cambia a 6 contra 4. Cuando los jugadores azules recuperen el balón, transición de nuevo a 4 contra 2...	
20 MIN.		SPRINT, CARRERA Y COLOR	VELOCIDAD EJERCICIO 1	Los jugadores empiezan en un sprint y luego, en medio de la carrera, el entrenador anuncia un color (anuncia un color cuando quiere en cualquier momento de la carrera de los jugadores). Los jugadores empiezan en el lado del color anunciado (en este caso azul o rojo) y tienen que recuperar el balón y anotar. El entrenador puede anunciar el color verbalmente o mostrando un cono de color. También puede moverse durante la carrera de los jugadores. Por lo tanto, los jugadores deben seguir el movimiento del entrenador durante su carrera para tomar la	
20 MIN.		2 JUGADORES EN DUELO	VELOCIDAD EJERCICIO 2	Cada jugador se coloca en un pequeño cuadrado con 4 lados de diferentes colores. El entrenador anuncia uno de los 4 colores del cuadrado: el jugador debe reaccionar rápidamente y salir por el lado del color anunciado y luego rodear el marcador del color anunciado (excepto si el color es rojo, el jugador puede ir directamente a la pelota). Amarillo: el jugador debe rodear la estaca amarilla. Azul: el jugador debe rodear el marcador azul. Verde: el jugador debe rodear el marcador verde. Rojo: el jugador corre directamente hacia el balón. A	
30 MIN.	FASE FINAL	PRACTICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

23 OCTUBRE 2023 | 25 OCTUBRE 2023 | 27 OCTUBRE 2023 I | 27 OCTUBRE 2023 II | 30 OCTUBRE 2023 | 01 NOVIEMBRE 2023 | +

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**OCTUBRE**		**MUNICIPIO DE CHOACHI**							
LUGAR				**ZONA URBANA**		**HORARIO**		**Lunes - Miercoles - Viernes**					
NIVEL				**INICIACIÓN**									
CLASES				**Abril**	**Mayo**	**Junio**	**Julio**	**Agosto**	**Septiembre**	**Octubre**			
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X		X	X	X			
			RESPONSABILIDAD	X	X		X	X					
			COMPAÑERISMO	X	X	X	X	X	X	X			
			JUSTICIA	X				X					
			COOPERACION	X	X	X	X	X	X	X			
			LEALTAD		X	X	X		X	X			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X	X	X	X	X			
			OBEDIENCIA	X				X					
			AUTODISCIPLINA	X				X					
			PARTICIPACIÓN	X	X	X	X	X	X	X			
			PERSEVERANCIA	X	X	X	X	X	X	X			
			AUTODOMINIO		X	X	X		X	X			
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X	X	X	X	X			
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X	X	X	X	X			
			CALENTAMIENTO	X	X	X	X	X	X	X			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X	X	X	X	X	X	X			
			SALTO		X	X	X		X	X			
			EQUILIBRIO	X	X	X	X	X	X	X			
			ORIENTACION	X	X	X	X	X	X	X			
			DIFERENCIACION		X	X	X		X	X			
			ADAPTACIÓN	X	X	X	X	X	X	X			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X	X	X	X	X	X			
			VELOCIDAD	X	X	X	X	X	X	X			
			FLEXIBILIDAD		X	X	X		X	X			
			RESISTENCIA	X	X	X	X	X	X	X			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	LANZAMIENTO BRAZO IZQ.	X	X	X	X	X	X	X			
			LANZAMIENTO BRAZO DER.	X	X	X	X	X	X	X			
			DRIBLING	X	X	X	X	X	X	X			
			DOBLE RITMO	X	X	X	X	X	X	X			
		ELEMENTOS TACTÍCOS											
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X	X	X	X	X			
			JUEGOS TRADICIONALES										
			ACTIVIDADES ARTISTICAS										
			CIRCUITOS RECREATIVOS										
			FESTIVALES RECREATIVOS										
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO										
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X	X	X	X	X			

FIRMA FORMADOR: Andres R.B. CC 1074131627 Cqz

YEISSON ANDRES ROJAS BERNAL

ICIACIÓN | FUNDAMENTACIÓN | +

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				OCTUBRE		MUNICIPIO DE CHOACHI							
LUGAR				ZONA URBANA		HORARIO		Lunes - Miercoles - Viernes					
NIVEL				FUNDAMENTACIÓN									
CLASES				Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre			
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X		X	X	X			
			RESPONSABILIDAD	X	X		X	X					
			COMPAÑERISMO	X	X	X	X	X	X	X			
			JUSTICIA	X				X					
			COOPERACION	X	X	X	X	X	X	X			
			LEALTAD		X	X	X		X	X			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X	X	X	X	X			
			OBEDIENCIA	X				X					
			AUTODISCIPLINA	X				X					
			PARTICIPACIÓN	X	X	X	X	X	X	X			
			PERSEVERANCIA	X	X	X	X	X	X	X			
			AUTODOMINIO		X	X	X		X	X			
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X	X	X	X	X			
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X	X	X	X	X			
			CALENTAMIENTO	X	X	X	X	X	X	X			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X	X	X	X	X	X	X			
			SALTO	X	X	X	X		X	X			
			EQUILIBRIO	X	X	X	X	X	X	X			
			ORIENTACION	X	X	X	X	X	X	X			
			DIFERENCIACION		X	X	X		X	X			
			ADAPTACIÓN	X	X	X	X	X	X	X			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X	X	X	X	X	X			
			VELOCIDAD	X	X	X	X	X	X	X			
			FLEXIBILIDAD		X	X	X		X	X			
			RESISTENCIA	X	X	X	X	X	X	X			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	LANZAMIENTO BRAZO IZQ.	X	X	X	X	X	X	X			
			LANZAMIENTO BRAZO DER.	X	X	X	X	X	X	X			
			DRIBLING	X	X	X	X	X	X	X			
			DOBLE RITMO	X	X	X	X	X	X	X			
		ELEMENTOS TACTÍCOS											
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X	X	X	X	X			
			JUEGOS TRADICIONALES										
			ACTIVIDADES ARTISTICAS										
			CIRCUITOS RECREATIVOS										
			FESTIVALES RECREATIVOS										
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO										
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X	X	X	X	X			

FIRMA FORMADOR: Andres R. B. cc 1074131637 Cqz

YEISSON ANDRES ROJAS BERNAL

ICIACIÓN | FUNDAMENTACIÓN | +

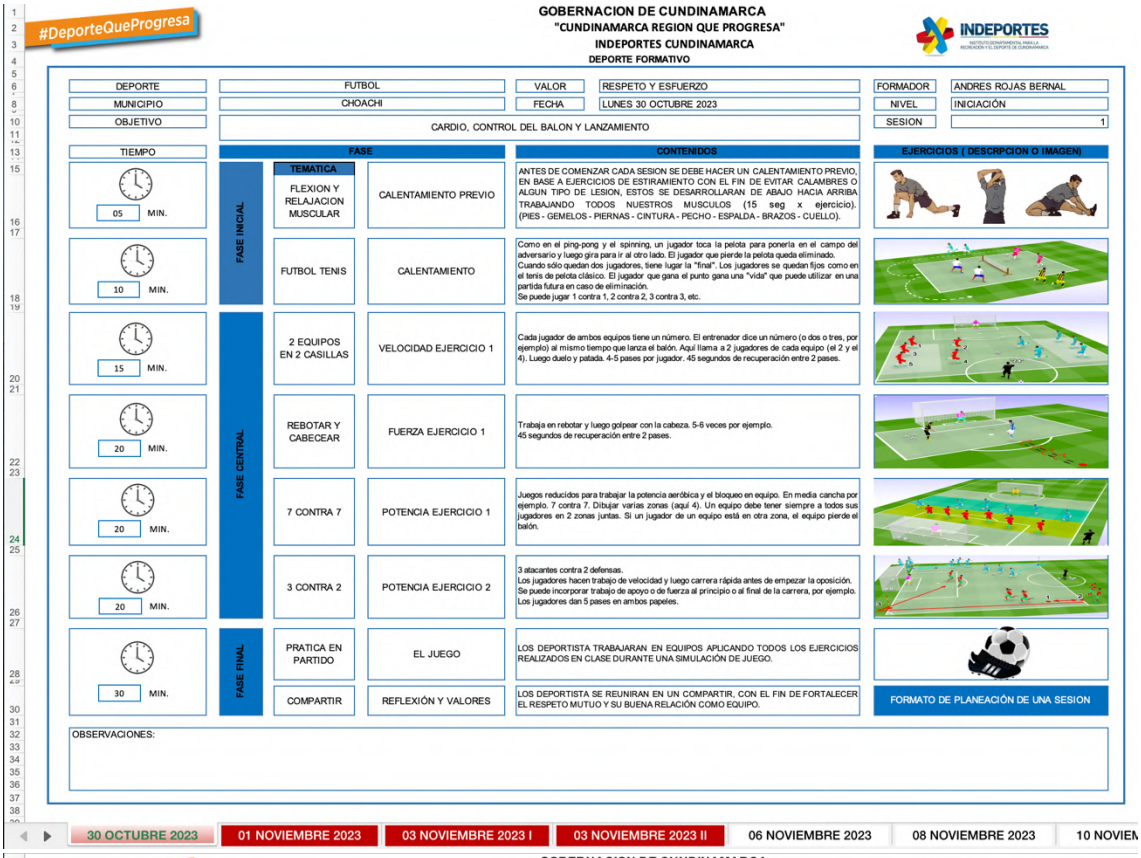
OBLIGACIÓN 08

COLOCAR PANTALLAZOS DE LAS CARPETAS DEL DRIVE CON LA INFORMACION SOLICITAD O BASE DE DATOS SOLICITADAS



OBLIGACIÓN 09

Iniciación NOVIEMBRE 2023:



#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	CHOACHI	FECHA	LUNES 30 OCTUBRE 2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		FUTBOL TENIS	CALENTAMIENTO	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.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	2 EQUIPOS EN 2 CASILLAS	VELOCIDAD EJERCICIO 1	Cada jugador de ambos equipos tiene un número. El entrenador dice un número (o dos o tres, por ejemplo) al mismo tiempo que lanza el balón. Aquí llama a 2 jugadores de cada equipo (el 2 y el 4). Luego duelo y patada. 4-5 pases por jugador. 45 segundos de recuperación entre 2 pases.	
20 MIN.		REBOTAR Y CABECEAR	FUERZA EJERCICIO 1	Trabaja en rebotar y luego golpear con la cabeza. 5-6 veces por ejemplo. 45 segundos de recuperación entre 2 pases.	
20 MIN.		7 CONTRA 7	POTENCIA EJERCICIO 1	Juegos reducidos para trabajar la potencia aeróbica y el bloqueo en equipo. En media cancha por ejemplo. 7 contra 7. Dibujar varias zonas (aquí 4). Un equipo debe tener siempre a todos sus jugadores en 2 zonas juntas. Si un jugador de un equipo está en otra zona, el equipo pierde el balón.	
20 MIN.		3 CONTRA 2	POTENCIA EJERCICIO 2	3 atacantes contra 2 defensas. Los jugadores hacen trabajo de velocidad y luego carrera rápida antes de empezar la oposición. Se puede incorporar trabajo de apoyo o de fuerza al principio o al final de la carrera, por ejemplo. Los jugadores dan 5 pases en ambos papeles.	
30 MIN.	FASE FINAL	PRATICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

30 OCTUBRE 2023 | 01 NOVIEMBRE 2023 | 03 NOVIEMBRE 2023 I | 03 NOVIEMBRE 2023 II | 06 NOVIEMBRE 2023 | 08 NOVIEMBRE 2023 | 10 NOVIEM



#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	CHOACHI	FECHA	MIERCOLES 01 NOVIEMBRE 2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		CIRCUITO DE COORDINACIÓN Y CONDUCCIÓN	CALENTAMIENTO	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	
15 MIN.	FASE CENTRAL	DRIBLAR, DESPLAZAR Y LANZAR	FUERZA EJERCICIO 1	Trabajo de fuerza y luego Velocidad con balón y sin balón. Duelo. Ambos jugadores comienzan con un trabajo de fuerza explosiva (6 saltos verticales desde un banco(o) y luego : Un atacante esprinta con el balón hacia la portería. Un defensor debe esprintar sin balón (con obstáculos, pequeñas vallas, slalom...) e impedir que el atacante golpee.	
20 MIN.		JUEGOS ALTERNADOS	FUERZA EJERCICIO 2	Alternar juegos reducidos y trabajo de fuerza (y de apoyo). Los juegos reducidos se realizan de forma intermitente, por ejemplo, durante 1 minuto 15 segundos - 30 segundos. 2 contra 2 con porterías pequeñas, en conservación o balón parado por ejemplo (campos 1 y 3). El trabajo de fuerza por taller (pliometría - saltos) se realiza en forma de 20- 20 por ejemplo durante 3 minutos (campos 2 y 4). Alternar entre juegos reducidos y talleres de fuerza cada 3 minutos por ejemplo.	
20 MIN.		GOLPEO INTERMITENTE	POTENCIA EJERCICIO 1	4 jugadores golpean / 4 jugadores pasan (se alternan los papeles). Los 4 jugadores parten del cuadrado central y golpean (después de cada golpe tienen que volver al cuadrado y pasar a la siguiente posición). 4 posiciones: 1. Cabezazo (un compañero lanza el balón al aire). 2. Golpear en una de las dos porterías pequeñas (el compañero hace un pase en el suelo y al mismo tiempo anuncia un color que representa la portería en la que el jugador debe marcar). 3. Volea (el compañero hace un centro) 4. Golpear en una de las dos porterías pequeñas (el compañero hace un pase al suelo y al mismo tiempo anuncia un color que representa la portería en la que el	
20 MIN.		3 EQUIPOS 4 JUGADORES	POTENCIA EJERCICIO 2	2 zonas de 15m x 15m por ejemplo (a adaptar según la categoría y el nivel de su grupo). Un equipo en "comodín" (aquí en azul), que juega con el equipo que tiene el balón, con un jugador a cada lado de una zona. 2 equipos en 4 contra 4 en una zona. El equipo en posesión debe hacer 6 pases consecutivos (por ejemplo), pasar a la otra zona y volver a hacer 6 pases consecutivos para anotar un punto. Cuando hay un cambio de zona, los jugadores comodín también se deslizan para apoyar a la otra zona. El objetivo táctico aquí es trabajar la posesión del balón en situación	
30 MIN.	FASE FINAL	PRATICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

30 OCTUBRE 2023 | 01 NOVIEMBRE 2023 | 03 NOVIEMBRE 2023 I | 03 NOVIEMBRE 2023 II | 06 NOVIEMBRE 2023 | 08 NOVIEMBRE 2023 | 10 NOVIEI

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	CHOACHI	FECHA	VIERNES 03 NOVIEMBRE 2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		RECIBIR, PASES Y COORDINACIÓN	CALENTAMIENTO	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.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	RECORRIDO COORDINADO	RESISTENCIA EJERCICIO 1	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...).	
20 MIN.		RECORRIDO EN 3 GRUPOS	RESISTENCIA EJERCICIO 2	Un grupo comienza en el puesto 1: Comienza con balón, el jugador envía su balón tras la escalera de agilidad para realizar trabajo de frecuencia (o coordinación), luego recupera su balón, trabajo de conducción (marcadores amarillos: pie izquierdo, marcadores azules: pie derecho). Luego pasa al puesto 2, dejando la pelota en el puesto 3. Un grupo que comienza en el puesto 2. Se comienza con trabajo de frecuencia o coordinación en la escalera de agilidad y se acelera hasta la línea de meta del portero. Trabajo de propiocepción (10-15 segundos) a una pierna con cojín de propiocepción o bosu (por ejemplo) después trabajo de apoyo en los aros y carrera hasta el puesto 3. Un grupo que empieza en el puesto 3: Acelerar con el balón hasta el área de penalti y luego chutar. El jugador recupera el balón y va al puesto 1.	
20 MIN.		1 CONTRA 1	POTENCIA EJERCICIO 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.		4 CONTRA 4 EN CAMPO PEQUEÑO	POTENCIA EJERCICIO 2	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.	
30 MIN.	FASE FINAL	PRATICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	CHOACHI	FECHA	VIERNES 03 NOVIEMBRE 2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		PASES Y COORDINACIÓN	CALENTAMIENTO	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.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	4 CASILLAS. 2 EQUIPOS	POTENCIA EJERCICIO 1	5 jugadores en espera (+2 jugadores en apoyo), 4 jugadores en pressing. El equipo de conservación debe tener siempre un jugador por zona y puede tener 2 jugadores en una zona al mismo tiempo. El equipo de conservación tiene 2 jugadores en apoyo que pueden moverse por la zona amarilla. El equipo de pressing tiene un jugador por casilla.	
20 MIN.		4 EQUIPOS DE 3 JUGADORES EN. 4 CUADRADOS DEFINIDOS	POTENCIA EJERCICIO 2	En la parte superior, el entrenador anuncia un equipo que debe ir a buscar el balón. Cada jugador del equipo anunciado va a un cuadrado (un jugador por cuadrado en la prensa). En cuanto el jugador toca el balón anota un punto. Los jugadores que presionan tienen 30 segundos para recuperar el balón. Cada vez, 3 equipos en conservación, un equipo en el pressing.	
20 MIN.		4 EQUIPOS DE 3 JUGADORES	VELOCIDAD EJERCICIO 1	Un equipo en cada esquina de un cuadrado. Una zona por equipo. Coloca globos en el centro de un cuadrado. El número de balones corresponderá al número de carreras por jugador que se desee tener (1 carrera 12 balones, 2 carreras 24 balones...). En la parte superior, un jugador de cada equipo debe ir a buscar un balón, devolverlo a su zona y, a continuación, un compañero toma el relevo. Gana el primer equipo que pase a todos sus jugadores. 3-4 veces por ejemplo. Mínimo 1 minuto de recuperación entre 2 pases	
20 MIN.		VELOCIDAD DE REACCIÓN	EJERCICIO 4	El jugador tiene que tocar con el pie el cono de color que anuncia su compañero. "El jugador debe tocar con el pie el cono verde y luego volver rápidamente al centro. En cuanto el jugador vuelve al centro, el compañero anuncia el nuevo color. No se le deja tiempo para descansar, el jugador debe tomar la información (los colores) antes de empezar para poder avanzar muy rápidamente. Se puede utilizar el balón (pasándolo) para "molestar" un poco al jugador. Trabajar en parejas (uno hace el ejercicio, el otro dice los colores). Esfuerzo corto (5-6 segundos) y recuperación	
30 MIN.	FASE FINAL	PRATICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

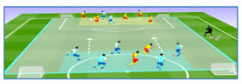
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	CHOACHI	FECHA	LUNES 06 NOVIEMBRE 2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		CIRCUITO DE HABILIDAD	CALENTAMIENTO	Ejercicio 1: derribar el marcador. Ejercicio 2: acercarse lo más posible a la estaca (como "apuntar" en petanca). Ejercicio 3: tocar el larguero. Ejercicio 4: meter la pelota dentro de un aro. Ejercicio 5: derribar el marcador.Ejercicio 6: acercarse lo más posible a la estaca (como "apuntar" en petanca). Ejercicio 7: pasar la pelota por debajo de la valla situada en el centro de la red.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	CONSERVACION 5 CONTRA 2 Y 7 VS 7	POTENCIA EJERCICIO 1	Alternar entre la conservación en superioridad numérica en un espacio pequeño (5 contra 2 en las áreas pequeñas aquí en azul y amarillo) y la conservación en un espacio grande a 7 contra 7. 2 minutos en 5 vs 2 (los 2 jugadores en la prensa cambian cada 30 segundos por ejemplo). 1 punto cada 10 pases seguidos para el equipo que tiene el balón. 1 punto cuando el jugador que presiona recupera el balón.	
20 MIN.		GRUPOS DE 3 O 4	POTENCIA EJERCICIO 2	Los jugadores tienen que pasar el balón a su compañero entre dos clavijas (o dos conos, por ejemplo) y luego ocupar el lugar del compañero. Esto permite trabajar la precisión del pase. Se puede trabajar en forma de 1 minuto - 1 minuto durante 12 minutos, por ejemplo. Puedes variar las distancias de pase y de carrera, variar los tiempos de esfuerzo y de descanso, etc.	
20 MIN.		RONDO	VELOCIDAD EJERCICIO 1	Una variación del rondo para trabajar la velocidad de reacción. Rondo en 5 contra 2 por ejemplo. 4 zonas de diferentes colores a los lados. En un momento del rondo el entrenador anuncia un color y los jugadores tienen que ir lo más rápido posible a la zona del color anunciado. Los dos últimos jugadores en llegar a la zona han perdido y van al pressing.	
20 MIN.		MARCADORES DE COLORES	VELOCIDAD EJERCICIO 2	Se colocan marcadores de colores, por ejemplo 4, a intervalos de 1-2 metros. Se asigna un número a cada uno. En duelo. El entrenador anuncia 2 o 3 números o 2 o 3 colores (o puede mezclar colores y números). Los jugadores tienen que tocar los marcadores con los números o colores anunciados, en el orden anunciado. Por ejemplo, en la foto, la clavija "4 luego 2". A continuación, se coge el balón y se lanza a la portería. Variante: el entrenador anuncia un color, los jugadores tienen que tocar el marcador del color anunciado y luego volver al punto de partida.	
30 MIN.	FASE FINAL	PRATICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

30 OCTUBRE 2023 | 01 NOVIEMBRE 2023 | 03 NOVIEMBRE 2023 I | 03 NOVIEMBRE 2023 II | 06 NOVIEMBRE 2023 | 08 NOVIEMBRE 2023 | 10 NOVIEM

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	CHOACHI	FECHA	MIERCOLES 08 NOVIEMBRE 2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		RECIBIR, PASES Y COORDINACIÓN	CALENTAMIENTO	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.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO REDUCIDO	POTENCIA EJERCICIO 1	Un área central con un 5 contra 5. 4 mini porterías a los lados. Cuando un equipo consigue dar 6 pases consecutivos (por ejemplo), uno de sus jugadores puede intentar marcar en una de las 4 mini porterías con un solo toque. Cada equipo que consiga golpear se anota un punto. Si el jugador consigue marcar, son 3 puntos más para el equipo. Un equipo no puede marcar dos veces en la misma portería. Variante: cada mini-portería tiene un número y/o un color. El entrenador, durante el juego, anuncia un color o un número. Los jugadores sólo pueden marcar en la mini-portería del color o número anunciado.	
20 MIN.		JUEGO REDUCIDO Y TENSICIONES	POTENCIA EJERCICIO 2	Juegos reducidos con transiciones de 4 contra 2 a 4 contra 6. El juego comienza con 4 contra 2 en el centro del campo (4 azules, 2 rosas aquí). En cuanto el balón es recuperado por uno de los dos jugadores rosas, el juego cambia a 6 contra 4. Cuando los jugadores azules recuperen el balón, transición de nuevo a 4 contra 2...	
20 MIN.		SPRINT, CARRERA Y COLOR	VELOCIDAD EJERCICIO 1	Los jugadores empiezan en un sprint y luego, en medio de la carrera, el entrenador anuncia un color (anuncia un color cuando quiere en cualquier momento de la carrera de los jugadores). Los jugadores empiezan en el lado del color anunciado (en este caso azul o rojo) y tienen que recuperar el balón y anotar. El entrenador puede anunciar el color verbalmente o mostrando un cono de color. También puede moverse durante la carrera de los jugadores. Por lo tanto, los jugadores deben seguir el movimiento del entrenador durante su carrera para tomar la información. Variante: Uno de los dos jugadores (elegido antes de la salida) decide a qué lado ir	
20 MIN.		2 JUGADORES EN DUELO	VELOCIDAD EJERCICIO 2	Cada jugador se coloca en un pequeño cuadrado con 4 lados de diferentes colores. El entrenador anuncia uno de los 4 colores del cuadrado: el jugador debe reaccionar rápidamente y salir por el lado del color anunciado y luego rodear el marcador del color anunciado (excepto si el color es rojo, el jugador puede ir directamente a la pelota). Amarillo: el jugador debe rodear la estaca amarilla. Azul: el jugador debe rodear el marcador azul. Verde: el jugador debe rodear el marcador verde. Rojo: el jugador corre directamente hacia el balón. A continuación, duelo y	
30 MIN.	FASE FINAL	PRATICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

30 OCTUBRE 2023 | 01 NOVIEMBRE 2023 | 03 NOVIEMBRE 2023 I | 03 NOVIEMBRE 2023 II | 06 NOVIEMBRE 2023 | 08 NOVIEMBRE 2023 | 10 NOVIEM

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	CHOACHI	FECHA	VIERNES 10 NOVIEMBRE 2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		RECIBIR, PASES Y COORDINACIÓN	CALENTAMIENTO	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.	FASE CENTRAL	RECORRIDO COORDINADO	RESISTENCIA EJERCICIO 1	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...).	
15 MIN.		RECORRIDO EN 3 GRUPOS	RESISTENCIA EJERCICIO 2	Un grupo comienza en el puesto 1: Comienza con balón, el jugador envía su balón tras la escalera de agilidad para realizar trabajo de frecuencia (o coordinación), luego recupera su balón, trabajo de conducción (marcadores amarillos: pie izquierdo, marcadores azules: pie derecho). Luego pasa al puesto 2, dejando la pelota en el puesto 3. Un grupo que comienza en el puesto 2. Se comienza con trabajo de frecuencia o coordinación en la escalera de agilidad y se acelera hasta la línea de meta del portero. Trabajo de propiocepción (10-15 segundos) a una pierna con cojín de propiocepción o bosu (por ejemplo) después trabajo de apoyo en las aras y carrera hasta el puesto 3. Un grupo que empieza en el puesto 3: Acelerar con el balón hasta el área de penalti y luego chutar. El jugador recupera el balón y va al puesto 1.	
20 MIN.		1 CONTRA 1	POTENCIA EJERCICIO 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.		4 CONTRA 4 EN CAMPO PEQUEÑO	POTENCIA EJERCICIO 2	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.	
30 MIN.	FASE FINAL	PRATICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

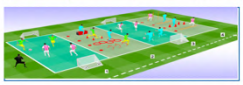
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	CHOACHI	FECHA	VIERNES 10 NOVIEMBRE 2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		CIRCUITO DE COORDINACIÓN Y CONDUCCIÓN	CALENTAMIENTO	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	
20 MIN.	FASE CENTRAL	DRIBLAR, DESPLAZAR Y LANZAR	FUERZA EJERCICIO 1	Trabajo de fuerza y luego Velocidad con balón y sin balón. Duelo. Ambos jugadores comienzan con un trabajo de fuerza explosiva (6 saltos verticales desde un bancoo) y luego : Un atacante esprinta con el balón hacia la portería. Un defensor debe esprintar sin balón (con obstáculos, pequeñas vallas, slalom...) e impedir que el atacante golpee.	
15 MIN.		JUEGOS ALTERNADOS	FUERZA EJERCICIO 2	Alternar juegos reducidos y trabajo de fuerza (y de apoyo). Los juegos reducidos se realizan de forma intermitente, por ejemplo, durante 1 minuto 15 segundos - 30 segundos. 2 contra 2 con porterías pequeñas, en conservación o balón parado por ejemplo (campos 1 y 3). El trabajo de fuerza por taller (pliometría - saltos) se realiza en forma de 20- 20 por ejemplo durante 3 minutos (campos 2 y 4). Alternar entre juegos reducidos y talleres de fuerza cada 3 minutos por ejemplo.	
20 MIN.		GOLPEO INTERMITENTE	POTENCIA EJERCICIO 1	4 jugadores golpean / 4 jugadores pasan (se alternan los papeles). Los 4 jugadores pasan del cuadrado central y golpean (después de cada golpe tienen que volver al cuadrado y pasar a la siguiente posición). 4 posiciones: 1. Cabezazo (un compañero lanza el balón al aire). 2. Golpear en una de las dos porterías pequeñas (el compañero hace un pase en el suelo y al mismo tiempo anuncia un color que representa la portería en la que el jugador debe marcar) 3. Voleo (el compañero hace un centro) 4. Golpear en una de las dos porterías pequeñas (el compañero hace un pase al suelo y al mismo tiempo anuncia un color que representa la portería en la que el	
20 MIN.		3 EQUIPOS 4 JUGADORES	POTENCIA EJERCICIO 2	2 zonas de 15m x 15m por ejemplo (a adaptar según la categoría y el nivel de su grupo). Un equipo en "comodín" (aquí en azul), que juega con el equipo que tiene el balón, con un jugador a cada lado de una zona. 2 equipos en 4 contra 4 en una zona. El equipo en posesión debe hacer 6 pases consecutivos (por ejemplo), pasar a la otra zona y volver a hacer 6 pases consecutivos para anotar un punto. Cuando hay un cambio de zona, los jugadores comodín también se deslizan para apoyar a la otra zona. El objetivo táctico aquí es trabajar la posesión del balón en situación	
30 MIN.	FASE FINAL	PRATICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	CHOACHI	FECHA	LUNES 13 NOVIEMBRE 2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	9

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		FUTBOL TENIS	CALENTAMIENTO	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.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	2 EQUIPOS EN 2 CASILLAS	VELOCIDAD EJERCICIO 1	Cada jugador de ambos equipos tiene un número. El entrenador dice un número (o dos o tres, por ejemplo) al mismo tiempo que lanza el balón. Aquí llama a 2 jugadores de cada equipo (el 2 y el 4). Luego duelo y patada. 4-5 pases por jugador. 45 segundos de recuperación entre 2 pases.	
20 MIN.		REBOTAR Y CABECEAR	FUERZA EJERCICIO 1	Trabaja en rebotar y luego golpear con la cabeza. 5-6 veces por ejemplo. 45 segundos de recuperación entre 2 pases.	
20 MIN.		7 CONTRA 7	POTENCIA EJERCICIO 1	Juegos reducidos para trabajar la potencia aeróbica y el bloqueo en equipo. En media cancha por ejemplo. 7 contra 7. Dibujar varias zonas (aquí 4). Un equipo debe tener siempre a todos sus jugadores en 2 zonas juntas. Si un jugador de un equipo está en otra zona, el equipo pierde el balón.	
20 MIN.		3 CONTRA 2	POTENCIA EJERCICIO 2	3 atacantes contra 2 defensas. Los jugadores hacen trabajo de velocidad y luego carrera rápida antes de empezar la oposición. Se puede incorporar trabajo de apoyo o de fuerza al principio o al final de la carrera, por ejemplo. Los jugadores dan 5 pases en ambos papeles.	
30 MIN.	FASE FINAL	PRATICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	CHOACHI	FECHA	MIERCOLES 15 NOVIEMBRE 2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		PASES Y COORDINACIÓN	CALENTAMIENTO	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.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	4 CASILLAS. 2 EQUIPOS	POTENCIA EJERCICIO 1	5 jugadores en espera (+2 jugadores en apoyo), 4 jugadores en pressing. El equipo de conservación debe tener siempre un jugador por zona y puede tener 2 jugadores en una zona al mismo tiempo. El equipo de conservación tiene 2 jugadores en apoyo que pueden moverse por la zona amarilla. El equipo de pressing tiene un jugador por casilla.	
20 MIN.		4 EQUIPOS DE 3 JUGADORES EN. 4 CUADRADOS DEFINIDOS	POTENCIA EJERCICIO 2	En la parte superior, el entrenador anuncia un equipo que debe ir a buscar el balón. Cada jugador del equipo anunciado va a un cuadrado (un jugador por cuadrado en la prensa). En cuanto el jugador toca el balón anota un punto. Los jugadores que presionan tienen 30 segundos para recuperar el balón. Cada vez, 3 equipos en conservación, un equipo en el pressing.	
20 MIN.		4 EQUIPOS DE 3 JUGADORES	VELOCIDAD EJERCICIO 1	Un equipo en cada esquina de un cuadrado. Una zona por equipo. Coloca globos en el centro de un cuadrado. El número de balones corresponderá al número de carreras por jugador que se desee tener (1 carrera 12 balones, 2 carreras 24 balones...). En la parte superior, un jugador de cada equipo debe ir a buscar un balón, devolverlo a su zona y, a continuación, un compañero toma el relevo. Gana el primer equipo que pase a todos sus jugadores. 3-4 veces por ejemplo. Mínimo 1 minuto de recuperación entre 2 pases	
20 MIN.		VELOCIDAD DE REACCIÓN	EJERCICIO 4	El jugador tiene que tocar con el pie el cono de color que anuncia su compañero. "El jugador debe tocar con el pie el cono verde y luego volver rápidamente al centro. En cuanto el jugador vuelve al centro, el compañero anuncia el nuevo color. No se le deja tiempo para descansar, el jugador debe tomar la información (los colores) antes de empezar para poder avanzar muy rápidamente. Se puede utilizar el balón (pasándolo) para "molestar" un poco al jugador. Trabajar en parejas (uno hace el ejercicio, el otro dice los colores). Esfuerzo corto (5-6 segundos) y recuperación	
30 MIN.	FASE FINAL	PRACTICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

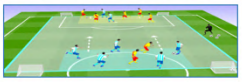
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	CHOACHI	FECHA	VIERNES 17 NOVIEMBRE 2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		CIRCUITO DE HABILIDAD	CALENTAMIENTO	Ejercicio 1: derribar el marcador. Ejercicio 2: acercarse lo más posible a la estaca (como "apuntar" en petanca). Ejercicio 3: tocar el larguero. Ejercicio 4: meter la pelota dentro de un aro. Ejercicio 5: derribar el marcador.Ejercicio 6: acercarse lo más posible a la estaca (como "apuntar" en petanca). Ejercicio 7: pasar la pelota por debajo de la valla situada en el centro de la red.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	CONSERVACION 5 CONTRA 2 Y 7 VS 7	POTENCIA EJERCICIO 1	Alternar entre la conservación en superioridad numérica en un espacio pequeño (5 contra 2 en las áreas pequeñas aquí en azul y amarillo) y la conservación en un espacio grande a 7 contra 7. 2 minutos en 5 vs 2 (los 2 jugadores en la prensa cambian cada 30 segundos por ejemplo). 1 punto cada 10 pases seguidos para el equipo que tiene el balón. 1 punto cuando el jugador que presiona recupera el balón.	
15 MIN.		GRUPOS DE 3 O 4	POTENCIA EJERCICIO 2	Los jugadores tienen que pasar el balón a su compañero entre dos clavijas (o dos conos, por ejemplo) y luego ocupar el lugar del compañero. Esto permite trabajar la precisión del pase. Se puede trabajar en forma de 1 minuto - 1 minuto durante 12 minutos, por ejemplo. Puedes variar las distancias de pase y de carrera, variar los tiempos de esfuerzo y de descanso, etc.	
20 MIN.		RONDO	VELOCIDAD EJERCICIO 1	Una variación del rondo para trabajar la velocidad de reacción. Rondo en 5 contra 2 por ejemplo. 4 zonas de diferentes colores a los lados. En un momento del rondo el entrenador anuncia un color y los jugadores tienen que ir lo más rápido posible a la zona del color anunciado. Los dos últimos jugadores en llegar a la zona han perdido y van al pressing.	
20 MIN.		MARCADORES DE COLORES	VELOCIDAD EJERCICIO 2	Se colocan marcadores de colores, por ejemplo 4, a intervalos de 1-2 metros. Se asigna un número a cada uno. En duelo. El entrenador anuncia 2 o 3 números o 2 o 3 colores (o puede mezclar colores y números). Los jugadores tienen que tocar los marcadores con los números o colores anunciados, en el orden anunciado. Por ejemplo, en la foto, la clavija "4 luego 2". A continuación, se coge el balón y se lanza a la portería. Variante: el entrenador anuncia un color, los jugadores tienen que tocar el marcador del color anunciado y luego volver al punto de partida.	
30 MIN.	FASE FINAL	PRATICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

10 NOVIEMBRE 2023 I | 10 NOVIEMBRE 2023 II | 13 NOVIEMBRE 2023 | 15 NOVIEMBRE 2023 | 17 NOVIEMBRE 2023 I | 17 NOVIEMBRE 2023 II | 20 I

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	CHOACHI	FECHA	VIERNES 17 NOVIEMBRE 2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		RECIBIR, PASES Y COORDINACIÓN	CALENTAMIENTO	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.	FASE CENTRAL	JUEGO REDUCIDO	POTENCIA EJERCICIO 1	Un área central con un 5 contra 5. 4 mini porterías a los lados. Cuando un equipo consigue dar 8 pases consecutivos (por ejemplo), uno de sus jugadores puede intentar marcar en una de las 4 mini porterías con un solo toque. Cada equipo que consiga golpear se anota un punto. Si el jugador consigue marcar, son 3 puntos más para el equipo. Un equipo no puede marcar dos veces en la misma portería. Variante: cada mini-portería tiene un número y/o un color. El entrenador, durante el juego, anuncia un color o un número. Los jugadores sólo pueden marcar en la mini-portería del color o número anunciado.	
15 MIN.		JUEGO REDUCIDO Y TENSICIONES	POTENCIA EJERCICIO 2	Juegos reducidos con transiciones de 4 contra 2 a 4 contra 6. El juego comienza con 4 contra 2 en el centro del campo (4 azules, 2 rosas aquí). En cuanto el balón es recuperado por uno de los dos jugadores rosas, el juego cambia a 6 contra 4. Cuando los jugadores azules recuperen el balón, transición de nuevo a 4 contra 2...	
20 MIN.		SPRINT, CARRERA Y COLOR	VELOCIDAD EJERCICIO 1	Los jugadores empiezan en un sprint y luego, en medio de la carrera, el entrenador anuncia un color (anuncia un color cuando quiere en cualquier momento de la carrera de los jugadores). Los jugadores empiezan en el lado del color anunciado (en este caso azul o rojo) y tienen que recuperar el balón y anotar. El entrenador puede anunciar el color verbalmente o mostrando un cono de color. También puede moverse durante la carrera de los jugadores. Por lo tanto, los jugadores deben seguir el movimiento del entrenador durante su carrera para tomar la información. Variante: Uno de los dos jugadores (elegido antes de la salida) decide a qué lado ir	
20 MIN.		2 JUGADORES EN DUELO	VELOCIDAD EJERCICIO 2	Cada jugador se coloca en un pequeño cuadrado con 4 lados de diferentes colores. El entrenador anuncia uno de los 4 colores del cuadrado: el jugador debe reaccionar rápidamente y salir por el lado del color anunciado y luego rodear el marcador del color anunciado (excepto si el color es rojo, el jugador puede ir directamente a la pelota). Amarillo: el jugador debe rodear la estaca amarilla. Azul: el jugador debe rodear el marcador azul. Verde: el jugador debe rodear el marcador verde. Rojo: el jugador corre directamente hacia el balón. A continuación, duelo y	
30 MIN.	FASE FINAL	PRATICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

10 NOVIEMBRE 2023 I | 10 NOVIEMBRE 2023 II | 13 NOVIEMBRE 2023 | 15 NOVIEMBRE 2023 | 17 NOVIEMBRE 2023 I | 17 NOVIEMBRE 2023 II | 20 I

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	GUAYABETAL	FECHA	LUNES 20 NOVIEMBRE 2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	13

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		RECIBIR, PASES Y COORDINACIÓN	CALENTAMIENTO	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.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	RECORRIDO COORDINADO	RESISTENCIA EJERCICIO 1	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...).	
20 MIN.		RECORRIDO EN 3 GRUPOS	RESISTENCIA EJERCICIO 2	Un grupo comienza en el puesto 1: Comienza con balón, el jugador envía su balón tras la escalera de agilidad para realizar trabajo de frecuencia (o coordinación), luego recupera su balón, trabajo de conducción (marcadores amarillos: pie izquierdo, marcadores azules: pie derecho). Luego pasa al puesto 2, dejando la pelota en el puesto 3. Un grupo que comienza en el puesto 2. Se comienza con trabajo de frecuencia o coordinación en la escalera de agilidad y se acelera hasta la línea de meta del portero. Trabajo de propiocepción (10-15 segundos) a una pierna con cojín de propiocepción o bosu (por ejemplo) después trabajo de apoyo en los aros y carrera hasta el puesto 3. Un grupo que empieza en el puesto 3: Acelerar con el balón hasta el área de penalti y luego chutar. El jugador recupera el balón y va al puesto 1.	
20 MIN.		1 CONTRA 1	POTENCIA EJERCICIO 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.		4 CONTRA 4 EN CAMPO PEQUEÑO	POTENCIA EJERCICIO 2	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.	
30 MIN.	FASE FINAL	PRATICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

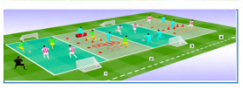
10 NOVIEMBRE 2023 I | 10 NOVIEMBRE 2023 II | 13 NOVIEMBRE 2023 | 15 NOVIEMBRE 2023 | 17 NOVIEMBRE 2023 I | 17 NOVIEMBRE 2023 II | 20 N

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	GUAYABETAL	FECHA	MIERCOLES 22 NOVIEMBRE 2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	14

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		CIRCUITO DE COORDINACIÓN Y CONDUCCIÓN	CALENTAMIENTO	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	
20 MIN.	FASE CENTRAL	DRIBLAR, DESPLAZAR Y LANZAR	FUERZA EJERCICIO 1	Trabajo de fuerza y luego Velocidad con balón y sin balón. Duelo. Ambos jugadores comienzan con un trabajo de fuerza explosiva (6 saltos verticales desde un bancoo) y luego : Un atacante esprinta con el balón hacia la portería. Un defensor debe esprintar sin balón (con obstáculos, pequeñas vallas, slalom...) e impedir que el atacante golpee.	
15 MIN.		JUEGOS ALTERNADOS	FUERZA EJERCICIO 2	Alternar juegos reducidos y trabajo de fuerza (y de apoyo). Los juegos reducidos se realizan de forma intermitente, por ejemplo, durante 1 minuto 15 segundos - 30 segundos. 2 contra 2 con porterías pequeñas, en conservación o balón parado por ejemplo (campos 1 y 3). El trabajo de fuerza por taller (pliometría - saltos) se realiza en forma de 20- 20 por ejemplo durante 3 minutos (campos 2 y 4). Alternar entre juegos reducidos y talleres de fuerza cada 3 minutos por ejemplo.	
20 MIN.		GOLPEO INTERMITENTE	POTENCIA EJERCICIO 1	4 jugadores golpean / 4 jugadores pasan (se alternan los papeles). Los 4 jugadores pasan del cuadrado central y golpean (después de cada golpe tienen que volver al cuadrado y pasar a la siguiente posición). 4 posiciones: 1. Cabezazo (un compañero lanza el balón al aire). 2. Golpear en una de las dos porterías pequeñas (el compañero hace un pase en el suelo y al mismo tiempo anuncia un color que representa la portería en la que el jugador debe marcar) 3. Volea (el compañero hace un centro) 4. Golpear en una de las dos porterías pequeñas (el compañero hace un pase al suelo y al mismo tiempo anuncia un color que representa la portería en la que el	
20 MIN.		3 EQUIPOS 4 JUGADORES	POTENCIA EJERCICIO 2	2 zonas de 15m x 15m por ejemplo (a adaptar según la categoría y el nivel de su grupo). Un equipo en "comodín" (aquí en azul), que juega con el equipo que tiene el balón, con un jugador a cada lado de una zona. 2 equipos en 4 contra 4 en una zona. El equipo en posesión debe hacer 6 pases consecutivos (por ejemplo), pasar a la otra zona y volver a hacer 6 pases consecutivos para anotar un punto. Cuando hay un cambio de zona, los jugadores comodín también se deslizan para apoyar a la otra zona. El objetivo táctico aquí es trabajar la posesión del balón en situación	
30 MIN.	FASE FINAL	PRATICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

17 NOVIEMBRE 2023 II | 20 NOVIEMBRE 2023 | 22 NOVIEMBRE 2023 | 24 NOVIEMBRE 2023 I | 24 NOVIEMBRE 2023 II | 27 NOVIEMBRE 2023 | 29 NO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	GUAYABETAL	FECHA	VIERNES 24 NOVIEMBRE 2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	15

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		FUTBOL TENIS	CALENTAMIENTO	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.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	2 EQUIPOS EN 2 CASILLAS	VELOCIDAD EJERCICIO 1	Cada jugador de ambos equipos tiene un número. El entrenador dice un número (o dos o tres, por ejemplo) al mismo tiempo que lanza el balón. Aquí llama a 2 jugadores de cada equipo (el 2 y el 4). Luego duelo y patada. 4-5 pases por jugador. 45 segundos de recuperación entre 2 pases.	
20 MIN.		REBOTAR Y CABECEAR	FUERZA EJERCICIO 1	Trabaja en rebotar y luego golpear con la cabeza. 5-6 veces por ejemplo. 45 segundos de recuperación entre 2 pases.	
20 MIN.		7 CONTRA 7	POTENCIA EJERCICIO 1	Juegos reducidos para trabajar la potencia aeróbica y el bloqueo en equipo. En media cancha por ejemplo. 7 contra 7. Dibujar varias zonas (aquí 4). Un equipo debe tener siempre a todos sus jugadores en 2 zonas juntas. Si un jugador de un equipo está en otra zona, el equipo pierde el balón.	
20 MIN.		3 CONTRA 2	POTENCIA EJERCICIO 2	3 atacantes contra 2 defensas. Los jugadores hacen trabajo de velocidad y luego carrera rápida antes de empezar la oposición. Se puede incorporar trabajo de apoyo o de fuerza al principio o al final de la carrera, por ejemplo. Los jugadores dan 5 pases en ambos papeles.	
30 MIN.	FASE FINAL	PRATICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

17 NOVIEMBRE 2023 II | 20 NOVIEMBRE 2023 | 22 NOVIEMBRE 2023 | 24 NOVIEMBRE 2023 I | 24 NOVIEMBRE 2023 II | 27 NOVIEMBRE 2023 | 29 N

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	GUAYABETAL	FECHA	VIERNES 24 NOVIEMBRE 2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	16

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		PASES Y COORDINACIÓN	CALENTAMIENTO	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.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	4 CASILLAS. 2 EQUIPOS	POTENCIA EJERCICIO 1	5 jugadores en espera (+2 jugadores en apoyo). 4 jugadores en pressing. El equipo de conservación debe tener siempre un jugador por zona y puede tener 2 jugadores en una zona al mismo tiempo. El equipo de conservación tiene 2 jugadores en apoyo que pueden moverse por la zona amarilla. El equipo de pressing tiene un jugador por casilla.	
20 MIN.		4 EQUIPOS DE 3 JUGADORES EN 4 CUADRADOS DEFINIDOS	POTENCIA EJERCICIO 2	En la parte superior, el entrenador anuncia un equipo que debe ir a buscar el balón. Cada jugador del equipo anunciado va a un cuadrado (un jugador por cuadrado en la prensa). En cuanto el jugador toca el balón anota un punto. Los jugadores que presionan tienen 30 segundos para recuperar el balón. Cada vez, 3 equipos en conservación, un equipo en el pressing.	
20 MIN.		4 EQUIPOS DE 3 JUGADORES	VELOCIDAD EJERCICIO 1	Un equipo en cada esquina de un cuadrado. Una zona por equipo. Coloca globos en el centro de un cuadrado. El número de balones corresponderá al número de carreras por jugador que se desee tener (1 carrera 12 balones, 2 carreras 24 balones...). En la parte superior, un jugador de cada equipo debe ir a buscar un balón, devolverlo a su zona y, a continuación, un compañero toma el relevo. Gana el primer equipo que pase a todos sus jugadores. 3-4 veces por ejemplo. Mínimo 1 minuto de recuperación entre 2 pases	
20 MIN.		VELOCIDAD DE REACCIÓN	EJERCICIO 4	El jugador tiene que tocar con el pie el cono de color que anuncia su compañero. "El jugador debe tocar con el pie el cono verde y luego volver rápidamente al centro. En cuanto el jugador vuelve al centro, el compañero anuncia el nuevo color. No se le deja tiempo para descansar, el jugador debe tomar la información (los colores) antes de empezar para poder avanzar muy rápidamente. Se puede utilizar el balón (pasándolo) para "molestar" un poco al jugador. Trabajar en parejas (uno hace el ejercicio, el otro dice los colores). Esfuerzo corto (5-6 segundos) y recuperación	
30 MIN.	FASE FINAL	PRATICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

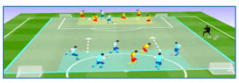
17 NOVIEMBRE 2023 II | 20 NOVIEMBRE 2023 | 22 NOVIEMBRE 2023 | 24 NOVIEMBRE 2023 I | 24 NOVIEMBRE 2023 II | 27 NOVIEMBRE 2023 | 29 NO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	GUAYABETAL	FECHA	LUNES 27 NOVIEMBRE 2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	17

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		CIRCUITO DE HABILIDAD	CALENTAMIENTO	Ejercicio 1: derribar el marcador. Ejercicio 2: acercarse lo más posible a la estaca (como "apuntar" en petanca). Ejercicio 3: tocar el larguero. Ejercicio 4: meter la pelota dentro de un aro. Ejercicio 5: derribar el marcador.Ejercicio 6: acercarse lo más posible a la estaca (como "apuntar" en petanca). Ejercicio 7: pasar la pelota por debajo de la valla situada en el centro de la red.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	CONSERVACION 5 CONTRA 2 Y 7 VS 7	POTENCIA EJERCICIO 1	Alternar entre la conservación en superioridad numérica en un espacio pequeño (5 contra 2 en las áreas pequeñas aquí en azul y amarillo) y la conservación en un espacio grande a 7 contra 7. 2 minutos en 5 vs 2 (los 2 jugadores en la prensa cambian cada 30 segundos por ejemplo). 1 punto cada 10 pases seguidos para el equipo que tiene el balón. 1 punto cuando el jugador que presiona recupera el balón.	
20 MIN.		GRUPOS DE 3 O 4	POTENCIA EJERCICIO 2	Los jugadores tienen que pasar el balón a su compañero entre dos clavijas (o dos conos, por ejemplo) y luego ocupar el lugar del compañero. Esto permite trabajar la precisión del pase. Se puede trabajar en forma de 1 minuto - 1 minuto durante 12 minutos, por ejemplo. Puedes variar las distancias de pase y de carrera, variar los tiempos de esfuerzo y de descanso, etc.	
20 MIN.		RONDO	VELOCIDAD EJERCICIO 1	Una variación del rondo para trabajar la velocidad de reacción. Rondo en 5 contra 2 por ejemplo. 4 zonas de diferentes colores a los lados. En un momento del rondo el entrenador anuncia un color y los jugadores tienen que ir lo más rápido posible a la zona del color anunciado. Los dos últimos jugadores en llegar a la zona han perdido y van al pressing.	
20 MIN.		MARCADORES DE COLORES	VELOCIDAD EJERCICIO 2	Se colocan marcadores de colores, por ejemplo 4, a intervalos de 1-2 metros. Se asigna un número a cada uno. En duelo. El entrenador anuncia 2 o 3 números o 2 o 3 colores (o puede mezclar colores y números). Los jugadores tienen que tocar los marcadores con los números o colores anunciados, en el orden anunciado. Por ejemplo, en la foto, la clavija "4 luego 2". A continuación, se coge el balón y se lanza a la portería. Variante: el entrenador anuncia un color, los jugadores tienen que tocar el marcador del color anunciado y luego volver al punto de partida.	
30 MIN.	FASE FINAL	PRATICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

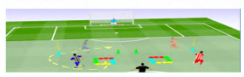
17 NOVIEMBRE 2023 II | 20 NOVIEMBRE 2023 | 22 NOVIEMBRE 2023 | 24 NOVIEMBRE 2023 I | 24 NOVIEMBRE 2023 II | 27 NOVIEMBRE 2023 | 29 NOV

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	GUAYABETAL	FECHA	MIERCOLES 29 NOVIEMBRE 2023	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	18

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		RECIBIR, PASES Y COORDINACIÓN	CALENTAMIENTO	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.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO REDUCIDO	POTENCIA EJERCICIO 1	Un área central con un 5 contra 5. 4 mini porterías a los lados. Cuando un equipo consigue dar 6 pases consecutivos (por ejemplo), uno de sus jugadores puede intentar marcar en una de las 4 mini porterías con un solo toque. Cada equipo que consiga golpear se anota un punto. Si el jugador consigue marcar, son 3 puntos más para el equipo. Un equipo no puede marcar dos veces en la misma portería. Variante: cada mini-portería tiene un número y/o un color. El entrenador, durante el juego, anuncia un color o un número. Los jugadores sólo pueden marcar en la mini-portería del color o número anunciado.	
20 MIN.		JUEGO REDUCIDO Y TENSICIONES	POTENCIA EJERCICIO 2	Juegos reducidos con transiciones de 4 contra 2 a 4 contra 6. El juego comienza con 4 contra 2 en el centro del campo (4 azules, 2 rosas aquí). En cuanto el balón es recuperado por uno de los dos jugadores rosas, el juego cambia a 6 contra 4. Cuando los jugadores azules recuperen el balón, transición de nuevo a 4 contra 2...	
20 MIN.		SPRINT, CARRERA Y COLOR	VELOCIDAD EJERCICIO 1	Los jugadores empiezan en un sprint y luego, en medio de la carrera, el entrenador anuncia un color (anuncia un color cuando quiere en cualquier momento de la carrera de los jugadores). Los jugadores empiezan en el lado del color anunciado (en este caso azul o rojo) y tienen que recuperar el balón y anotar. El entrenador puede anunciar el color verbalmente o mostrando un cono de color. También puede moverse durante la carrera de los jugadores. Por lo tanto, los jugadores deben seguir el movimiento del entrenador durante su carrera para tomar la información. Variante: Uno de los dos jugadores (elegido antes de la salida) decide a qué lado ir	
20 MIN.		2 JUGADORES EN DUELO	VELOCIDAD EJERCICIO 2	Cada jugador se coloca en un pequeño cuadrado con 4 lados de diferentes colores. El entrenador anuncia uno de los 4 colores del cuadrado: el jugador debe reaccionar rápidamente y salir por el lado del color anunciado y luego rodear el marcador del color anunciado (excepto si el color es rojo, el jugador puede ir directamente a la pelota). Amarillo: el jugador debe rodear la estaca amarilla. Azul: el jugador debe rodear el marcador azul. Verde: el jugador debe rodear el marcador verde. Rojo: el jugador corre directamente hacia el balón. A continuación, duelo y	
30 MIN.	FASE FINAL	PRACTICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

20 NOVIEMBRE 2023 | 22 NOVIEMBRE 2023 | 24 NOVIEMBRE 2023 I | 24 NOVIEMBRE 2023 II | 27 NOVIEMBRE 2023 | 29 NOVIEMBRE 2023 | +

Fundamentación NOVIEMBRE 2023:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	CHOACHI	FECHA	LUNES 30 NOVIEMBRE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		RECIBIR, PASES Y COORDINACIÓN	CALENTAMIENTO	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.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	RECORRIDO COORDINADO	RESISTENCIA EJERCICIO 1	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...).	
20 MIN.		RECORRIDO EN 3 GRUPOS	RESISTENCIA EJERCICIO 2	Un grupo comienza en el puesto 1: Comienza con balón, el jugador envía su balón tras la escalera de agilidad para realizar trabajo de frecuencia (o coordinación), luego recupera su balón, trabajo de conducción (marcadores amarillos: pie izquierdo, marcadores azules: pie derecho). Luego pasa al puesto 2, dejando la pelota en el puesto 3. Un grupo que comienza en el puesto 2. Se comienza con trabajo de frecuencia o coordinación en la escalera de agilidad y se acelera hasta la línea de meta del portero. Trabajo de propiocepción (15-15 segundos) a una pierna con cojín de propiocepción o bosu (por ejemplo) después trabajo de apoyo en los aros y carrera hasta el puesto 3. Un grupo que empieza en el puesto 3: Acelerar con el balón hasta el área de penalti y luego chutar. El jugador recupera el balón y va al puesto 1.	
20 MIN.		1 CONTRA 1	POTENCIA EJERCICIO 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.		4 CONTRA 4 EN CAMPO PEQUEÑO	POTENCIA EJERCICIO 2	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.	
30 MIN.	FASE FINAL	PRATICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

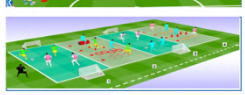
30 OCTUBRE 2023 | 01 NOVIEMBRE 2023 | 03 NOVIEMBRE 2023 I | 03 NOVIEMBRE 2023 II | 06 NOVIEMBRE 2023 | 08 NOVIEMBRE 2023 | 10 NOVIEM

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	CHOACHI	FECHA	MIERCOLES 01 NOVIEMBRE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		CIRCUITO DE COORDINACIÓN Y CONDUCCIÓN	CALENTAMIENTO	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	
15 MIN.	FASE CENTRAL	DRIBLAR, DESPLAZAR Y LANZAR	FUERZA EJERCICIO 1	Trabajo de fuerza y luego Velocidad con balón y sin balón. Duelo. Ambos jugadores comienzan con un trabajo de fuerza explosiva (6 saltos verticales desde un bancoo) y luego : Un atacante esprinta con el balón hacia la portería. Un defensor debe esprintar sin balón (con obstáculos, pequeñas vallas, slalom...) e impedir que el atacante golpee.	
20 MIN.		JUEGOS ALTERNADOS	FUERZA EJERCICIO 2	Alternar juegos reducidos y trabajo de fuerza (y de apoyo). Los juegos reducidos se realizan de forma intermitente, por ejemplo, durante 1 minuto 15 segundos - 30 segundos. 2 contra 2 con porterías pequeñas, en conservación o balón parado por ejemplo (campos 1 y 3). El trabajo de fuerza por taller (pliometría - saltos) se realiza en forma de 20- 20 por ejemplo durante 3 minutos (campos 2 y 4). Alternar entre juegos reducidos y talleres de fuerza cada 3 minutos por ejemplo.	
20 MIN.		GOLPEO INTERMITENTE	POTENCIA EJERCICIO 1	4 jugadores golpean / 4 jugadores pasan (se alternan los papeles). Los 4 jugadores pasan del cuadrado central y golpean (después de cada golpe tienen que volver al cuadrado y pasar a la siguiente posición). 4 posiciones: 1. Cabezazo (un compañero lanza el balón al aire). 2. Golpear en una de las dos porterías pequeñas (el compañero hace un pase en el suelo y al mismo tiempo anuncia un color que representa la portería en la que el jugador debe marcar) 3. Volea (el compañero hace un centro) 4. Golpear en una de las dos porterías pequeñas (el compañero hace un pase al suelo y al mismo tiempo anuncia un color que representa la portería en la que el	
20 MIN.		3 EQUIPOS 4 JUGADORES	POTENCIA EJERCICIO 2	2 zonas de 15m x 15m por ejemplo (a adaptar según la categoría y el nivel de su grupo). Un equipo en "comodín" (aquí en azul), que juega con el equipo que tiene el balón, con un jugador a cada lado de una zona. 2 equipos en 4 contra 4 en una zona. El equipo en posesión debe hacer 6 pases consecutivos (por ejemplo), pasar a la otra zona y volver a hacer 6 pases consecutivos para anotar un punto. Cuando hay un cambio de zona, los jugadores comodín también se deslizan para apoyar a la otra zona. El objetivo táctico aquí es trabajar la posesión del balón en situación	
30 MIN.	FASE FINAL	PRATICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

30 OCTUBRE 2023 | 01 NOVIEMBRE 2023 | 03 NOVIEMBRE 2023 I | 03 NOVIEMBRE 2023 II | 06 NOVIEMBRE 2023 | 08 NOVIEMBRE 2023 | 10 NOVIEI

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	CHOACHI	FECHA	VIERNES 03 NOVIEMBRE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		FUTBOL TENIS	CALENTAMIENTO	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.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	2 EQUIPOS EN 2 CASILLAS	VELOCIDAD EJERCICIO 1	Cada jugador de ambos equipos tiene un número. El entrenador dice un número (o dos o tres, por ejemplo) al mismo tiempo que lanza el balón. Aquí llama a 2 jugadores de cada equipo (el 2 y el 4). Luego duelo y patada. 4-5 pases por jugador. 45 segundos de recuperación entre 2 pases.	
20 MIN.		REBOTAR Y CABECEAR	FUERZA EJERCICIO 1	Trabaja en rebotar y luego golpear con la cabeza. 5-6 veces por ejemplo. 45 segundos de recuperación entre 2 pases.	
20 MIN.		7 CONTRA 7	POTENCIA EJERCICIO 1	Juegos reducidos para trabajar la potencia aeróbica y el bloqueo en equipo. En media cancha por ejemplo. 7 contra 7. Dibujar varias zonas (aquí 4). Un equipo debe tener siempre a todos sus jugadores en 2 zonas juntas. Si un jugador de un equipo está en otra zona, el equipo pierde el balón.	
20 MIN.		3 CONTRA 2	POTENCIA EJERCICIO 2	3 atacantes contra 2 defensas. Los jugadores hacen trabajo de velocidad y luego carrera rápida antes de empezar la oposición. Se puede incorporar trabajo de apoyo o de fuerza al principio o al final de la carrera, por ejemplo. Los jugadores dan 5 pases en ambos papeles.	
30 MIN.	FASE FINAL	PRATICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

30 OCTUBRE 2023 | 01 NOVIEMBRE 2023 | 03 NOVIEMBRE 2023 I | 03 NOVIEMBRE 2023 II | 06 NOVIEMBRE 2023 | 08 NOVIEMBRE 2023 | 10 NOVIEM

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	CHOACHI	FECHA	VIERNES 03 NOVIEMBRE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		PASES Y COORDINACIÓN	CALENTAMIENTO	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.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	4 CASILLAS. 2 EQUIPOS	POTENCIA EJERCICIO 1	5 jugadores en espera (+2 jugadores en apoyo), 4 jugadores en pressing. El equipo de conservación debe tener siempre un jugador por zona y puede tener 2 jugadores en una zona al mismo tiempo. El equipo de conservación tiene 2 jugadores en apoyo que pueden moverse por la zona amarilla. El equipo de pressing tiene un jugador por casilla.	
20 MIN.		4 EQUIPOS DE 3 JUGADORES EN 4 CUADRADOS DEFINIDOS	POTENCIA EJERCICIO 2	En la parte superior, el entrenador anuncia un equipo que debe ir a buscar el balón. Cada jugador del equipo anunciado va a un cuadrado (un jugador por cuadrado en la prensa). En cuanto el jugador toca el balón anota un punto. Los jugadores que presionan tienen 30 segundos para recuperar el balón. Cada vez, 3 equipos en conservación, un equipo en el pressing.	
20 MIN.		4 EQUIPOS DE 3 JUGADORES	VELOCIDAD EJERCICIO 1	Un equipo en cada esquina de un cuadrado. Una zona por equipo. Coloca globos en el centro de un cuadrado. El número de balones corresponderá al número de carreras por jugador que se desee tener (1 carrera 12 balones, 2 carreras 24 balones...). En la parte superior, un jugador de cada equipo debe ir a buscar un balón, devolverlo a su zona y, a continuación, un compañero toma el relevo. Gana el primer equipo que pase a todos sus jugadores. 3-4 veces por ejemplo. Mínimo 1 minuto de recuperación entre 2 pases	
20 MIN.		VELOCIDAD DE REACCIÓN	EJERCICIO 4	El jugador tiene que tocar con el pie el cono de color que anuncia su compañero. *El jugador debe tocar con el pie el cono verde y luego volver rápidamente al centro. En cuanto el jugador vuelve al centro, el compañero anuncia el nuevo color. No se le deja tiempo para descansar, el jugador debe tomar la información (los colores) antes de empezar para poder avanzar muy rápidamente. Se puede utilizar el balón (pasándolo) para "molestar" un poco al jugador. Trabajar en parejas (uno hace el ejercicio, el otro dice los colores). Esfuerzo corto (5-6 segundos) y recuperación	
30 MIN.	FASE FINAL	PRATICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

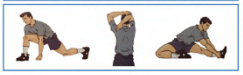
30 OCTUBRE 2023 | 01 NOVIEMBRE 2023 | 03 NOVIEMBRE 2023 I | 03 NOVIEMBRE 2023 II | 06 NOVIEMBRE 2023 | 08 NOVIEMBRE 2023 | 10 NOVIEM

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	CHOACHI	FECHA	LUNES 06 NOVIEMBRE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		CIRCUITO DE HABILIDAD	CALENTAMIENTO	Ejercicio 1: derribar el marcador. Ejercicio 2: acercarse lo más posible a la estaca (como "apuntar" en petanca). Ejercicio 3: tocar el larguero. Ejercicio 4: meter la pelota dentro de un aro. Ejercicio 5: derribar el marcador.Ejercicio 6: acercarse lo más posible a la estaca (como "apuntar" en petanca). Ejercicio 7: pasar la pelota por debajo de la valla situada en el centro de la red.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	CONSERVACION 5 CONTRA 2 Y 7 VS 7	POTENCIA EJERCICIO 1	Alternar entre la conservación en superioridad numérica en un espacio pequeño (5 contra 2 en las áreas pequeñas aquí en azul y amarillo) y la conservación en un espacio grande a 7 contra 7. 2 minutos en 5 vs 2 (los 2 jugadores en la prensa cambian cada 30 segundos por ejemplo). 1 punto cada 10 pases seguidos para el equipo que tiene el balón. 1 punto cuando el jugador que presiona recupera el balón.	
20 MIN.		GRUPOS DE 3 O 4	POTENCIA EJERCICIO 2	Los jugadores tienen que pasar el balón a su compañero entre dos clavijas (o dos conos, por ejemplo) y luego ocupar el lugar del compañero. Esto permite trabajar la precisión del pase. Se puede trabajar en forma de 1 minuto - 1 minuto durante 12 minutos, por ejemplo. Puedes variar las distancias de pase y de carrera, variar los tiempos de esfuerzo y de descanso, etc.	
20 MIN.		RONDO	VELOCIDAD EJERCICIO 1	Una variación del rondo para trabajar la velocidad de reacción. Rondo en 5 contra 2 por ejemplo, 4 zonas de diferentes colores a los lados. En un momento del rondo el entrenador anuncia un color y los jugadores tienen que ir lo más rápido posible a la zona del color anunciado. Los dos últimos jugadores en llegar a la zona han perdido y van al pressing.	
20 MIN.		MARCADORES DE COLORES	VELOCIDAD EJERCICIO 2	Se colocan marcadores de colores, por ejemplo 4, a intervalos de 1-2 metros. Se asigna un número a cada uno. En duelo. El entrenador anuncia 2 o 3 números o 2 o 3 colores (o puede mezclar colores y números). Los jugadores tienen que tocar los marcadores con los números o colores anunciados, en el orden anunciado. Por ejemplo, en la foto, la clavija "4 luego 2". A continuación, se coge el balón y se lanza a la portería. Variante: el entrenador anuncia un color, los jugadores tienen que tocar el marcador del color anunciado y luego volver al punto de partida.	
30 MIN.	FASE FINAL	PRATICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

30 OCTUBRE 2023 | 01 NOVIEMBRE 2023 | 03 NOVIEMBRE 2023 I | 03 NOVIEMBRE 2023 II | 06 NOVIEMBRE 2023 | 08 NOVIEMBRE 2023 | 10 NOVIE

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	CHOACHI	FECHA	MIERCOLES 08 NOVIEMBRE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		RECIBIR, PASES Y COORDINACIÓN	CALENTAMIENTO	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.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO REDUCIDO	POTENCIA EJERCICIO 1	Un área central con un 5 contra 5. 4 mini porterías a los lados. Cuando un equipo consigue dar 6 pases consecutivos (por ejemplo), uno de sus jugadores puede intentar marcar en una de las 4 mini porterías con un solo toque. Cada equipo que consiga golpear se anota un punto. Si el jugador consigue marcar, son 3 puntos más para el equipo. Un equipo no puede marcar dos veces en la misma portería. Variante: cada mini-portería tiene un número y/o un color. El entrenador, durante el juego, anuncia un color o un número. Los jugadores sólo pueden marcar en la mini-portería del color o número anunciado.	
20 MIN.		JUEGO REDUCIDO Y TENSICIONES	POTENCIA EJERCICIO 2	Juegos reducidos con transiciones de 4 contra 2 a 4 contra 6. El juego comienza con 4 contra 2 en el centro del campo (4 azules, 2 rosas aquí). En cuanto el balón es recuperado por uno de los dos jugadores rosas, el juego cambia a 6 contra 4. Cuando los jugadores azules recuperen el balón, transición de nuevo a 4 contra 2...	
20 MIN.		SPRINT, CARRERA Y COLOR	VELOCIDAD EJERCICIO 1	Los jugadores empiezan en un sprint y luego, en medio de la carrera, el entrenador anuncia un color (anuncia un color cuando quiere en cualquier momento de la carrera de los jugadores). Los jugadores empiezan en el lado del color anunciado (en este caso azul o rojo) y tienen que recuperar el balón y anotar. El entrenador puede anunciar el color verbalmente o mostrando un cono de color. También puede moverse durante la carrera de los jugadores. Por lo tanto, los jugadores deben seguir el movimiento del entrenador durante su carrera para tomar la información. Variante: Uno de los dos jugadores (elección antes de la salida) decide a qué lado ir	
20 MIN.		2 JUGADORES EN DUELO	VELOCIDAD EJERCICIO 2	Cada jugador se coloca en un pequeño cuadrado con 4 lados de diferentes colores. El entrenador anuncia uno de los 4 colores del cuadrado: el jugador debe reaccionar rápidamente y salir por el lado del color anunciado y luego rodear el marcador del color anunciado (excepto si el color es rojo, el jugador puede ir directamente a la pelota). Amarillo: el jugador debe rodear la estaca amarilla. Azul: el jugador debe rodear el marcador azul. Verde: el jugador debe rodear el marcador verde. Rojo: el jugador corre directamente hacia el balón. A continuación, duelo y	
30 MIN.	FASE FINAL	PRATICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

30 OCTUBRE 2023 | 01 NOVIEMBRE 2023 | 03 NOVIEMBRE 2023 I | 03 NOVIEMBRE 2023 II | 06 NOVIEMBRE 2023 | 08 NOVIEMBRE 2023 | 10 NOVIE

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	CHOACHI	FECHA	VIERNES 10 NOVIEMBRE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		RECIBIR, PASES Y COORDINACIÓN	CALENTAMIENTO	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.	FASE CENTRAL	RECORRIDO COORDINADO	RESISTENCIA EJERCICIO 1	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...).	
15 MIN.		RECORRIDO EN 3 GRUPOS	RESISTENCIA EJERCICIO 2	Un grupo comienza en el puesto 1: Comienza con balón, el jugador envía su balón tras la escalera de agilidad para realizar trabajo de frecuencia (o coordinación), luego recupera su balón, trabajo de conducción (marcadores amarillos: pie izquierdo, marcadores azules: pie derecho). Luego pasa al puesto 2, dejando la pelota en el puesto 3. Un grupo que comienza en el puesto 2: Se comienza con trabajo de frecuencia o coordinación en la escalera de agilidad y se acelera hasta la línea de meta del portero. Trabajo de propiocepción (10-15 segundos) a una pierna con cojín de propiocepción o bosu (por ejemplo) después trabajo de apoyo en los aros y carrera hasta el puesto 3. Un grupo que empieza en el puesto 3: Acelerar con el balón hasta el área de penalti y luego chutar. El jugador recupera el balón y va al puesto 1.	
20 MIN.		1 CONTRA 1	POTENCIA EJERCICIO 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.		4 CONTRA 4 EN CAMPO PEQUEÑO	POTENCIA EJERCICIO 2	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.	
30 MIN.	FASE FINAL	PRATICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

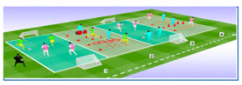
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	CHOACHI	FECHA	VIERNES 10 NOVIEMBRE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		CIRCUITO DE COORDINACIÓN Y CONDUCCIÓN	CALENTAMIENTO	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 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	
20 MIN.	FASE CENTRAL	DRIBLAR, DESPLAZAR Y LANZAR	FUERZA EJERCICIO 1	Trabajo de fuerza y luego Velocidad con balón y sin balón. Duelo. Ambos jugadores comienzan con un trabajo de fuerza explosiva (6 saltos verticales desde un bancoo) y luego : Un atacante esprinta con el balón hacia la portería. Un defensor debe esprintar sin balón (con obstáculos, pequeñas vallas, slalom...) e impedir que el atacante golpee.	
15 MIN.		JUEGOS ALTERNADOS	FUERZA EJERCICIO 2	Alternar juegos reducidos y trabajo de fuerza (y de apoyo). Los juegos reducidos se realizan de forma intermitente, por ejemplo, durante 1 minuto 15 segundos - 30 segundos. 2 contra 2 con porterías pequeñas, en conservación o balón parado por ejemplo (campos 1 y 3). El trabajo de fuerza por taller (pliometría - saltos) se realiza en forma de 20- 20 por ejemplo durante 3 minutos (campos 2 y 4). Alternar entre juegos reducidos y talleres de fuerza cada 3 minutos por ejemplo.	
20 MIN.		GOLPEO INTERMITENTE	POTENCIA EJERCICIO 1	4 jugadores golpean / 4 jugadores pasan (se alternan los papeles). Los 4 jugadores paran del cuadrado central y golpean (después de cada golpe tienen que volver al cuadrado y pasar a la siguiente posición). 4 posiciones: 1. Cabezazo (un compañero lanza el balón al aire). 2. Golpear en una de las dos porterías pequeñas (el compañero hace un pase en el suelo y al mismo tiempo anuncia un color que representa la portería en la que el jugador debe marcar) 3. Volea (el compañero hace un centro) 4. Golpear en una de las dos porterías pequeñas (el compañero hace un pase al suelo y al mismo tiempo anuncia un color que representa la portería en la que el	
20 MIN.		3 EQUIPOS 4 JUGADORES	POTENCIA EJERCICIO 2	2 zonas de 15m x 15m por ejemplo (a adaptar según la categoría y el nivel de su grupo). Un equipo en "comodín" (aquí en azul), que juega con el equipo que tiene el balón, con un jugador a cada lado de una zona. 2 equipos en 4 contra 4 en una zona. El equipo en posesión debe hacer 6 pases consecutivos (por ejemplo), pasar a la otra zona y volver a hacer 6 pases consecutivos para anotar un punto. Cuando hay un cambio de zona, los jugadores comodín también se deslizan para apoyar a la otra zona. El objetivo táctico aquí es trabajar la posesión del balón en situación	
30 MIN.	FASE FINAL	PRATICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

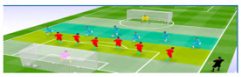
08 NOVIEMBRE 2023 | 10 NOVIEMBRE 2023 I | 10 NOVIEMBRE 2023 II | 13 NOVIEMBRE 2023 | 15 NOVIEMBRE 2023 | 17 NOVIEMBRE 2023 I | 17 NO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	CHOACHI	FECHA	LUNES 13 NOVIEMBRE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	9

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		FUTBOL TENIS	CALENTAMIENTO	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.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	2 EQUIPOS EN 2 CASILLAS	VELOCIDAD EJERCICIO 1	Cada jugador de ambos equipos tiene un número. El entrenador dice un número (o dos o tres, por ejemplo) al mismo tiempo que lanza el balón. Aquí llama a 2 jugadores de cada equipo (el 2 y el 4). Luego duelo y patada. 4-5 pases por jugador. 45 segundos de recuperación entre 2 pases.	
20 MIN.		REBOTAR Y CABECEAR	FUERZA EJERCICIO 1	Trabaja en rebotar y luego golpear con la cabeza. 5-6 veces por ejemplo. 45 segundos de recuperación entre 2 pases.	
20 MIN.		7 CONTRA 7	POTENCIA EJERCICIO 1	Juegos reducidos para trabajar la potencia aeróbica y el bloqueo en equipo. En media cancha por ejemplo. 7 contra 7. Dibujar varias zonas (aquí 4). Un equipo debe tener siempre a todos sus jugadores en 2 zonas juntas. Si un jugador de un equipo está en otra zona, el equipo pierde el balón.	
20 MIN.		3 CONTRA 2	POTENCIA EJERCICIO 2	3 atacantes contra 2 defensas. Los jugadores hacen trabajo de velocidad y luego carrera rápida antes de empezar la oposición. Se puede incorporar trabajo de apoyo o de fuerza al principio o al final de la carrera, por ejemplo. Los jugadores dan 5 pases en ambos papeles.	
30 MIN.	FASE FINAL	PRATICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

08 NOVIEMBRE 2023 | 10 NOVIEMBRE 2023 I | 10 NOVIEMBRE 2023 II | 13 NOVIEMBRE 2023 | 15 NOVIEMBRE 2023 | 17 NOVIEMBRE 2023 I | 17 NOV

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	CHOACHI	FECHA	MIERCOLES 15 NOVIEMBRE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		PASES Y COORDINACIÓN	CALENTAMIENTO	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.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	4 CASILLAS. 2 EQUIPOS	POTENCIA EJERCICIO 1	5 jugadores en espera (+2 jugadores en apoyo), 4 jugadores en pressing. El equipo de conservación debe tener siempre un jugador por zona y puede tener 2 jugadores en una zona al mismo tiempo. El equipo de conservación tiene 2 jugadores en apoyo que pueden moverse por la zona amarilla. El equipo de pressing tiene un jugador por casilla.	
20 MIN.		4 EQUIPOS DE 3 JUGADORES EN 4 CUADRADOS DEFINIDOS	POTENCIA EJERCICIO 2	En la parte superior, el entrenador anuncia un equipo que debe ir a buscar el balón. Cada jugador del equipo anunciado va a un cuadrado (un jugador por cuadrado en la prensa). En cuanto el jugador toca el balón anota un punto. Los jugadores que presionan tienen 30 segundos para recuperar el balón. Cada vez, 3 equipos en conservación, un equipo en el pressing.	
20 MIN.		4 EQUIPOS DE 3 JUGADORES	VELOCIDAD EJERCICIO 1	Un equipo en cada esquina de un cuadrado. Una zona por equipo. Coloca globos en el centro de un cuadrado. El número de balones corresponderá al número de carreras por jugador que se desee tener (1 carrera 12 balones, 2 carreras 24 balones...). En la parte superior, un jugador de cada equipo debe ir a buscar un balón, devolverlo a su zona y, a continuación, un compañero toma el relevo. Gana el primer equipo que pase a todos sus jugadores. 3-4 veces por ejemplo. Mínimo 1 minuto de recuperación entre 2 pases	
20 MIN.		VELOCIDAD DE REACCIÓN	EJERCICIO 4	El jugador tiene que tocar con el pie el cono de color que anuncia su compañero. "El jugador debe tocar con el pie el cono verde y luego volver rápidamente al centro. En cuanto el jugador vuelve al centro, el compañero anuncia el nuevo color. No se le deja tiempo para descansar, el jugador debe tomar la información (los colores) antes de empezar para poder avanzar muy rápidamente. Se puede utilizar el balón (pasándolo) para "molestar" un poco al jugador. Trabajar en parejas (uno hace el ejercicio, el otro dice los colores). Esfuerzo corto (5-6 segundos) y recuperación	
30 MIN.	FASE FINAL	PRACTICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

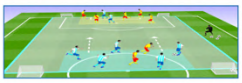
08 NOVIEMBRE 2023 | 10 NOVIEMBRE 2023 I | 10 NOVIEMBRE 2023 II | 13 NOVIEMBRE 2023 | 15 NOVIEMBRE 2023 | 17 NOVIEMBRE 2023 I | 17 NO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	CHOACHI	FECHA	VIERNES 17 NOVIEMBRE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		CIRCUITO DE HABILIDAD	CALENTAMIENTO	Ejercicio 1: derribar el marcador. Ejercicio 2: acercarse lo más posible a la estaca (como "apuntar" en petanca). Ejercicio 3: tocar el larguero. Ejercicio 4: meter la pelota dentro de un aro. Ejercicio 5: derribar el marcador.Ejercicio 6: acercarse lo más posible a la estaca (como "apuntar" en petanca). Ejercicio 7: pasar la pelota por debajo de la valla situada en el centro de la red.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	CONSERVACION 5 CONTRA 2 Y 7 VS 7	POTENCIA EJERCICIO 1	Alternar entre la conservación en superioridad numérica en un espacio pequeño (5 contra 2 en las áreas pequeñas aquí en azul y amarillo) y la conservación en un espacio grande a 7 contra 7. 2 minutos en 5 vs 2 (los 2 jugadores en la prensa cambian cada 30 segundos por ejemplo). 1 punto cada 10 pases seguidos para el equipo que tiene el balón. 1 punto cuando el jugador que presiona recupera el balón.	
15 MIN.		GRUPOS DE 3 O 4	POTENCIA EJERCICIO 2	Los jugadores tienen que pasar el balón a su compañero entre dos clavijas (o dos conos, por ejemplo) y luego ocupar el lugar del compañero. Esto permite trabajar la precisión del pase. Se puede trabajar en forma de 1 minuto - 1 minuto durante 12 minutos, por ejemplo. Puedes variar las distancias de pase y de carrera, variar los tiempos de esfuerzo y de descanso, etc.	
20 MIN.		RONDO	VELOCIDAD EJERCICIO 1	Una variación del rondo para trabajar la velocidad de reacción. Rondo en 5 contra 2 por ejemplo. 4 zonas de diferentes colores a los lados. En un momento del rondo el entrenador anuncia un color y los jugadores tienen que ir lo más rápido posible a la zona del color anunciado. Los dos últimos jugadores en llegar a la zona han perdido y van al pressing.	
20 MIN.		MARCADORES DE COLORES	VELOCIDAD EJERCICIO 2	Se colocan marcadores de colores, por ejemplo 4, a intervalos de 1-2 metros. Se asigna un número a cada uno. En duelo. El entrenador anuncia 2 o 3 números o 2 o 3 colores (o puede mezclar colores y números). Los jugadores tienen que tocar los marcadores con los números o colores anunciados, en el orden anunciado. Por ejemplo, en la foto, la clavija "4 luego 2". A continuación, se coge el balón y se lanza a la portería. Variante: el entrenador anuncia un color, los jugadores tienen que tocar el marcador del color anunciado y luego volver al punto de partida.	
30 MIN.	FASE FINAL	PRATICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

08 NOVIEMBRE 2023 | 10 NOVIEMBRE 2023 I | 10 NOVIEMBRE 2023 II | 13 NOVIEMBRE 2023 | 15 NOVIEMBRE 2023 | 17 NOVIEMBRE 2023 I | 17 NO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	CHOACHI	FECHA	VIERNES 17 NOVIEMBRE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		RECIBIR, PASES Y COORDINACIÓN	CALENTAMIENTO	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.	FASE CENTRAL	JUEGO REDUCIDO	POTENCIA EJERCICIO 1	Un área central con un 5 contra 5. 4 mini porterías a los lados. Cuando un equipo consigue dar 6 pases consecutivos (por ejemplo), uno de sus jugadores puede intentar marcar en una de las 4 mini porterías con un solo toque. Cada equipo que consiga golpear se anota un punto. Si el jugador consigue marcar, son 3 puntos más para el equipo. Un equipo no puede marcar dos veces en la misma portería. Variante: cada mini-portería tiene un número y/o un color. El entrenador, durante el juego, anuncia un color o un número. Los jugadores sólo pueden marcar en la mini-portería del color o número anunciado.	
15 MIN.		JUEGO REDUCIDO Y TENSICIONES	POTENCIA EJERCICIO 2	Juegos reducidos con transiciones de 4 contra 2 a 4 contra 6. El juego comienza con 4 contra 2 en el centro del campo (4 azules, 2 rosas aquí). En cuanto el balón es recuperado por uno de los dos jugadores rosas, el juego cambia a 6 contra 4. Cuando los jugadores azules recuperen el balón, transición de nuevo a 4 contra 2...	
20 MIN.		SPRINT, CARRERA Y COLOR	VELOCIDAD EJERCICIO 1	Los jugadores empiezan en un sprint y luego, en medio de la carrera, el entrenador anuncia un color (anuncia un color cuando quiere en cualquier momento de la carrera de los jugadores). Los jugadores empiezan en el lado del color anunciado (en este caso azul o rojo) y tienen que recuperar el balón y anotar. El entrenador puede anunciar el color verbalmente o mostrando un cono de color. También puede moverse durante la carrera de los jugadores. Por lo tanto, los jugadores deben seguir el movimiento del entrenador durante su carrera para tomar la información. Variante: Uno de los dos jugadores (elegido antes de la salida) decide a qué lado la	
20 MIN.		2 JUGADORES EN DUELO	VELOCIDAD EJERCICIO 2	Cada jugador se coloca en un pequeño cuadrado con 4 lados de diferentes colores. El entrenador anuncia uno de los 4 colores del cuadrado: el jugador debe reaccionar rápidamente y salir por el lado del color anunciado y luego rodear el marcador del color anunciado (excepto si el color es rojo, el jugador puede ir directamente a la pelota). Amarillo: el jugador debe rodear la estaca amarilla. Azul: el jugador debe rodear el marcador azul. Verde: el jugador debe rodear el marcador verde. Rojo: el jugador corre directamente hacia el balón. A continuación, duelo y	
30 MIN.	FASE FINAL	PRATICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

17 NOVIEMBRE 2023 I | 17 NOVIEMBRE 2023 II | 20 NOVIEMBRE 2023 | 22 NOVIEMBRE 2023 | 24 NOVIEMBRE 2023 I | 24 NOVIEMBRE 2023 II | 27 N

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	GUAYABETAL	FECHA	LUNES 20 NOVIEMBRE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	13

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		RECIBIR, PASES Y COORDINACIÓN	CALENTAMIENTO	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.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	RECORRIDO COORDINADO	RESISTENCIA EJERCICIO 1	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...).	
20 MIN.		RECORRIDO EN 3 GRUPOS	RESISTENCIA EJERCICIO 2	Un grupo comienza en el puesto 1: Comienza con balón, el jugador envía su balón tras la escalera de agilidad para realizar trabajo de frecuencia (o coordinación), luego recupera su balón, trabajo de conducción (marcadores amarillos: pie izquierdo, marcadores azules: pie derecho). Luego pasa al puesto 2, dejando la pelota en el puesto 3. Un grupo que comienza en el puesto 2. Se comienza con trabajo de frecuencia o coordinación en la escalera de agilidad y se acelera hasta la línea de meta del portero. Trabajo de propiocepción (10-15 segundos) a una pierna con cojín de propiocepción o bosu (por ejemplo) después trabajo de apoyo en los aros y carrera hasta el puesto 3. Un grupo que empieza en el puesto 3. Acelerar con el balón hasta el área de penalti y luego chutar. El jugador recupera el balón y va al puesto 1.	
20 MIN.		1 CONTRA 1	POTENCIA EJERCICIO 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.		4 CONTRA 4 EN CAMPO PEQUEÑO	POTENCIA EJERCICIO 2	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.	
30 MIN.	FASE FINAL	PRATICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

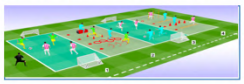
17 NOVIEMBRE 2023 I | 17 NOVIEMBRE 2023 II | 20 NOVIEMBRE 2023 | 22 NOVIEMBRE 2023 | 24 NOVIEMBRE 2023 I | 24 NOVIEMBRE 2023 II | 27 N

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	GUAYABETAL	FECHA	MIERCOLES 22 NOVIEMBRE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	14

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		CIRCUITO DE COORDINACIÓN Y CONDUCCIÓN	CALENTAMIENTO	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	
20 MIN.	FASE CENTRAL	DRIBLAR, DESPLAZAR Y LANZAR	FUERZA EJERCICIO 1	Trabajo de fuerza y luego Velocidad con balón y sin balón. Duelo. Ambos jugadores comienzan con un trabajo de fuerza explosiva (6 saltos verticales desde un bancoo) y luego : Un atacante esprinta con el balón hacia la portería. Un defensor debe esprintar sin balón (con obstáculos, pequeñas vallas, slalom...) e impedir que el atacante golpee.	
15 MIN.		JUEGOS ALTERNADOS	FUERZA EJERCICIO 2	Alternar juegos reducidos y trabajo de fuerza (y de apoyo). Los juegos reducidos se realizan de forma intermitente, por ejemplo, durante 1 minuto 15 segundos - 30 segundos. 2 contra 2 con porterías pequeñas, en conservación o balón parado por ejemplo (campos 1 y 3). El trabajo de fuerza por taller (pliometría - saltos) se realiza en forma de 20- 20 por ejemplo durante 3 minutos (campos 2 y 4). Alternar entre juegos reducidos y talleres de fuerza cada 3 minutos por ejemplo.	
20 MIN.		GOLPEO INTERMITENTE	POTENCIA EJERCICIO 1	4 jugadores golpean / 4 jugadores pasan (se alternan los papeles). Los 4 jugadores pasan del cuadrado central y golpean (después de cada golpe tienen que volver al cuadrado y pasar a la siguiente posición). 4 posiciones: 1. Cabezazo (un compañero lanza el balón al aire). 2. Golpear en una de las dos porterías pequeñas (el compañero hace un pase en el suelo y al mismo tiempo anuncia un color que representa la portería en la que el jugador debe marcar) 3. Volea (el compañero hace un centro) 4. Golpear en una de las dos porterías pequeñas (el compañero hace un pase al suelo y al mismo tiempo anuncia un color que representa la portería en la que el	
20 MIN.		3 EQUIPOS 4 JUGADORES	POTENCIA EJERCICIO 2	2 zonas de 15m x 15m por ejemplo (a adaptar según la categoría y el nivel de su grupo). Un equipo en "comodín" (aquí en azul), que juega con el equipo que tiene el balón, con un jugador a cada lado de una zona. 2 equipos en 4 contra 4 en una zona. El equipo en posesión debe hacer 6 pases consecutivos (por ejemplo), pasar a la otra zona y volver a hacer 6 pases consecutivos para anotar un punto. Cuando hay un cambio de zona, los jugadores comodín también se deslizan para apoyar a la otra zona. El objetivo táctico aquí es trabajar la posesión del balón en situación	
30 MIN.	FASE FINAL	PRATICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

17 NOVIEMBRE 2023 I | 17 NOVIEMBRE 2023 II | 20 NOVIEMBRE 2023 | 22 NOVIEMBRE 2023 | 24 NOVIEMBRE 2023 I | 24 NOVIEMBRE 2023 II | 27 N

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	GUAYABETAL	FECHA	VIERNES 24 NOVIEMBRE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	15

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		FUTBOL TENIS	CALENTAMIENTO	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.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	2 EQUIPOS EN 2 CASILLAS	VELOCIDAD EJERCICIO 1	Cada jugador de ambos equipos tiene un número. El entrenador dice un número (o dos o tres, por ejemplo) al mismo tiempo que lanza el balón. Aquí llama a 2 jugadores de cada equipo (el 2 y el 4). Luego duelo y patada. 4-5 pases por jugador. 45 segundos de recuperación entre 2 pases.	
20 MIN.		REBOTAR Y CABECEAR	FUERZA EJERCICIO 1	Trabaja en rebotar y luego golpear con la cabeza. 5-6 veces por ejemplo. 45 segundos de recuperación entre 2 pases.	
20 MIN.		7 CONTRA 7	POTENCIA EJERCICIO 1	Juegos reducidos para trabajar la potencia aeróbica y el bloqueo en equipo. En media cancha por ejemplo. 7 contra 7. Dibujar varias zonas (aquí 4). Un equipo debe tener siempre a todos sus jugadores en 2 zonas juntas. Si un jugador de un equipo está en otra zona, el equipo pierde el balón.	
20 MIN.		3 CONTRA 2	POTENCIA EJERCICIO 2	3 atacantes contra 2 defensas. Los jugadores hacen trabajo de velocidad y luego carrera rápida antes de empezar la oposición. Se puede incorporar trabajo de apoyo o de fuerza al principio o al final de la carrera, por ejemplo. Los jugadores dan 5 pases en ambos papeles.	
30 MIN.	FASE FINAL	PRATICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

17 NOVIEMBRE 2023 I | 17 NOVIEMBRE 2023 II | 20 NOVIEMBRE 2023 | 22 NOVIEMBRE 2023 | 24 NOVIEMBRE 2023 I | 24 NOVIEMBRE 2023 II | 27 N

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	GUAYABETAL	FECHA	VIERNES 24 NOVIEMBRE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	16

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		PASES Y COORDINACIÓN	CALENTAMIENTO	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.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	4 CASILLAS. 2 EQUIPOS	POTENCIA EJERCICIO 1	5 jugadores en espera (+2 jugadores en apoyo), 4 jugadores en pressing. El equipo de conservación debe tener siempre un jugador por zona y puede tener 2 jugadores en una zona al mismo tiempo. El equipo de conservación tiene 2 jugadores en apoyo que pueden moverse por la zona amarilla. El equipo de pressing tiene un jugador por casilla.	
20 MIN.		4 EQUIPOS DE 3 JUGADORES EN 4 CUADRADOS DEFINIDOS	POTENCIA EJERCICIO 2	En la parte superior, el entrenador anuncia un equipo que debe ir a buscar el balón. Cada jugador del equipo anunciado va a un cuadrado (un jugador por cuadrado en la prensa). En cuanto el jugador toca el balón anota un punto. Los jugadores que presionan tienen 30 segundos para recuperar el balón. Cada vez, 3 equipos en conservación, un equipo en el pressing.	
20 MIN.		4 EQUIPOS DE 3 JUGADORES	VELOCIDAD EJERCICIO 1	Un equipo en cada esquina de un cuadrado. Una zona por equipo. Coloca globos en el centro de un cuadrado. El número de balones corresponderá al número de carreras por jugador que se desee tener (1 carrera 12 balones, 2 carreras 24 balones...). En la parte superior, un jugador de cada equipo debe ir a buscar un balón, devolverlo a su zona y, a continuación, un compañero toma el relevo. Gana el primer equipo que pase a todos sus jugadores. 3-4 veces por ejemplo. Mínimo 1 minuto de recuperación entre 2 pases	
20 MIN.		VELOCIDAD DE REACCIÓN	EJERCICIO 4	El jugador tiene que tocar con el pie el cono de color que anuncia su compañero. "El jugador debe tocar con el pie el cono verde y luego volver rápidamente al centro. En cuanto el jugador vuelve al centro, el compañero anuncia el nuevo color. No se le deja tiempo para descansar, el jugador debe tomar la información (los colores) antes de empezar para poder avanzar muy rápidamente. Se puede utilizar el balón (pasándolo) para "molestar" un poco al jugador. Trabajar en parejas (uno hace el ejercicio, el otro dice los colores). Esfuerzo corto (5-6 segundos) y recuperación	
30 MIN.	FASE FINAL	PRATICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

17 NOVIEMBRE 2023 I | 17 NOVIEMBRE 2023 II | 20 NOVIEMBRE 2023 | 22 NOVIEMBRE 2023 | 24 NOVIEMBRE 2023 I | 24 NOVIEMBRE 2023 II | 27 N

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	GUAYABETAL	FECHA	LUNES 27 NOVIEMBRE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	17

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		CIRCUITO DE HABILIDAD	CALENTAMIENTO	Ejercicio 1: derribar el marcador. Ejercicio 2: acercarse lo más posible a la estaca (como "apuntar" en petanca). Ejercicio 3: tocar el larguero. Ejercicio 4: meter la pelota dentro de un aro. Ejercicio 5: derribar el marcador.Ejercicio 6: acercarse lo más posible a la estaca (como "apuntar" en petanca). Ejercicio 7: pasar la pelota por debajo de la valla situada en el centro de la red.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	CONSERVACION 5 CONTRA 2 Y 7 VS 7	POTENCIA EJERCICIO 1	Alternar entre la conservación en superioridad numérica en un espacio pequeño (5 contra 2 en las áreas pequeñas aquí en azul y amarillo) y la conservación en un espacio grande a 7 contra 7. 2 minutos en 5 vs 2 (los 2 jugadores en la prensa cambian cada 30 segundos por ejemplo). 1 punto cada 10 pases seguidos para el equipo que tiene el balón. 1 punto cuando el jugador que presiona recupera el balón.	
20 MIN.		GRUPOS DE 3 O 4	POTENCIA EJERCICIO 2	Los jugadores tienen que pasar el balón a su compañero entre dos clavijas (o dos conos, por ejemplo) y luego ocupar el lugar del compañero. Esto permite trabajar la precisión del pase. Se puede trabajar en forma de 1 minuto - 1 minuto durante 12 minutos, por ejemplo. Puedes variar las distancias de pase y de carrera, variar los tiempos de esfuerzo y de descanso, etc.	
20 MIN.		RONDO	VELOCIDAD EJERCICIO 1	Una variación del rondo para trabajar la velocidad de reacción. Rondo en 5 contra 2 por ejemplo. 4 zonas de diferentes colores a los lados. En un momento del rondo el entrenador anuncia un color y los jugadores tienen que ir lo más rápido posible a la zona del color anunciado. Los dos últimos jugadores en llegar a la zona han perdido y van al pressing.	
20 MIN.		MARCADORES DE COLORES	VELOCIDAD EJERCICIO 2	Se colocan marcadores de colores, por ejemplo 4, a intervalos de 1-2 metros. Se asigna un número a cada uno. En duelo. El entrenador anuncia 2 o 3 números o 2 o 3 colores (o puede mezclar colores y números). Los jugadores tienen que tocar los marcadores con los números o colores anunciados, en el orden anunciado. Por ejemplo, en la foto, la clavija "4 luego 2". A continuación, se coge el balón y se lanza a la portería. Variante: el entrenador anuncia un color, los jugadores tienen que tocar el marcador del color anunciado y luego volver al punto de partida.	
30 MIN.	FASE FINAL	PRATICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

17 NOVIEMBRE 2023 II | 20 NOVIEMBRE 2023 | 22 NOVIEMBRE 2023 | 24 NOVIEMBRE 2023 I | 24 NOVIEMBRE 2023 II | 27 NOVIEMBRE 2023 | 29 NO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO Y ESFUERZO	FORMADOR	ANDRES ROJAS BERNAL
MUNICIPIO	GUAYABETAL	FECHA	MIERCOLES 29 NOVIEMBRE 2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO	CARDIO, CONTROL DEL BALON Y LANZAMIENTO			SESION	18

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
05 MIN.	FASE INICIAL	FLEXION Y RELAJACION MUSCULAR	CALENTAMIENTO PREVIO	ANTES DE COMENZAR CADA SESION SE DEBE HACER UN CALENTAMIENTO PREVIO, EN BASE A EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON EL FIN DE EVITAR CALAMBRES O ALGUN TIPO DE LESION, ESTOS SE DESARROLLARAN DE ABAJO HACIA ARRIBA TRABAJANDO TODOS NUESTROS MUSCULOS (15 seg x ejercicio). (PIES - GEMELOS - PIERNAS - CINTURA - PECHO - ESPALDA - BRAZOS - CUELLO).	
10 MIN.		RECIBIR, PASES Y COORDINACIÓN	CALENTAMIENTO	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.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO REDUCIDO	POTENCIA EJERCICIO 1	Un área central con un 5 contra 5. 4 mini porterías a los lados. Cuando un equipo consigue dar 6 pases consecutivos (por ejemplo), uno de sus jugadores puede intentar marcar en una de las 4 mini porterías con un solo toque. Cada equipo que consiga golpear se anota un punto. Si el jugador consigue marcar, son 3 puntos más para el equipo. Un equipo no puede marcar dos veces en la misma portería. Variante: cada mini-portería tiene un número y/o un color. El entrenador, durante el juego, anuncia un color o un número. Los jugadores sólo pueden marcar en la mini-portería del color o número anunciado.	
20 MIN.		JUEGO REDUCIDO Y TENSICIONES	POTENCIA EJERCICIO 2	Juegos reducidos con transiciones de 4 contra 2 a 4 contra 6. El juego comienza con 4 contra 2 en el centro del campo (4 azules, 2 rosas aquí). En cuanto el balón es recuperado por uno de los dos jugadores rosas, el juego cambia a 6 contra 4. Cuando los jugadores azules recuperen el balón, transición de nuevo a 4 contra 2...	
20 MIN.		SPRINT, CARRERA Y COLOR	VELOCIDAD EJERCICIO 1	Los jugadores empiezan en un sprint y luego, en medio de la carrera, el entrenador anuncia un color (anuncia un color cuando quiere en cualquier momento de la carrera de los jugadores). Los jugadores empiezan en el lado del color anunciado (en este caso azul o rojo) y tienen que recuperar el balón y anotar. El entrenador puede anunciar el color verbalmente o mostrando un cono de color. También puede moverse durante la carrera de los jugadores. Por lo tanto, los jugadores deben seguir el movimiento del entrenador durante su carrera para tomar la información. Variante: Uno de los dos lunadores (elegido antes de la salida) decide a qué lado ir...	
20 MIN.		2 JUGADORES EN DUELO	VELOCIDAD EJERCICIO 2	Cada jugador se coloca en un pequeño cuadrado con 4 lados de diferentes colores. El entrenador anuncia uno de los 4 colores del cuadrado: el jugador debe reaccionar rápidamente y salir por el lado del color anunciado y luego rodear el marcador del color anunciado (excepto si el color es rojo, el jugador puede ir directamente a la pelota). Amarillo: el jugador debe rodear la estaca amarilla. Azul: el jugador debe rodear el marcador azul. Verde: el jugador debe rodear el marcador verde. Rojo: el jugador corre directamente hacia el balón. A continuación, duelo y	
30 MIN.	FASE FINAL	PRACTICA EN PARTIDO	EL JUEGO	LOS DEPORTISTA TRABAJARAN EN EQUIPOS APLICANDO TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASE DURANTE UNA SIMULACIÓN DE JUEGO.	
		COMPARTIR	REFLEXIÓN Y VALORES	LOS DEPORTISTA SE REUNIRAN EN UN COMPARTIR, CON EL FIN DE FORTALECER EL RESPETO MUTUO Y SU BUENA RELACIÓN COMO EQUIPO.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

17 NOVIEMBRE 2023 II | 20 NOVIEMBRE 2023 | 22 NOVIEMBRE 2023 | 24 NOVIEMBRE 2023 I | 24 NOVIEMBRE 2023 II | 27 NOVIEMBRE 2023 | 29 NO

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**NOVIEMBRE**		**MUNICIPIO DE CHOACHI**						
LUGAR				**ZONA URBANA**		**HORARIO**		**Lunes - Miercoles - Viernes**				
NIVEL				**FUNDAMENTACIÓN**								
CLASES				Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO		X		X	X	X			
			RESPONSABILIDAD	X		X	X			X		
			COMPAÑERISMO	X	X	X	X	X	X	X		
			JUSTICIA				X					
			COOPERACION	X	X	X	X	X	X	X		
			LEALTAD	X	X	X		X	X	X		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X	X	X	X	X		
			OBEDIENCIA				X					
			AUTODISCIPLINA				X					
			PARTICIPACIÓN	X	X	X	X	X	X	X		
			PERSEVERANCIA	X	X	X	X	X	X	X		
			AUTODOMINIO	X	X	X		X	X	X		
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X	X	X	X	X		
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X	X	X	X	X		
			CALENTAMIENTO	X	X	X	X	X	X	X		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X	X	X	X	X	X	X		
			SALTO	X	X	X		X	X	X		
			EQUILIBRIO	X	X	X	X	X	X	X		
			ORIENTACION	X	X	X	X	X	X	X		
			DIFERENCIACION	X	X	X		X	X	X		
			ADAPTACIÓN	X	X	X	X	X	X	X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X	X	X	X	X	X		
			VELOCIDAD	X	X	X	X	X	X	X		
			FLEXIBILIDAD	X	X	X		X	X	X		
			RESISTENCIA	X	X	X	X	X	X	X		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	LANZAMIENTO BRAZO IZQ.	X	X	X	X	X	X	X		
			LANZAMIENTO BRAZO DER.	X	X	X	X	X	X	X		
			DRIBLING	X	X	X	X	X	X	X		
			DOBLE RITMO	X	X	X	X	X	X	X		
		ELEMENTOS TACTICOS										
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X	X	X	X	X		
			JUEGOS TRADICIONALES									
			ACTIVIDADES ARTISTICAS									
			CIRCUITOS RECREATIVOS									
			FESTIVALES RECREATIVOS									
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO									
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X	X	X	X	X		

FIRMA FORMADOR: Andres R. B

cc 1074131637 Cqe

YEISSON ANDRES ROJAS BERNAL

ESCUELA DE FUTBOL - CHOACHI

INICIACIÓN | FUNDAMENTACIÓN | +

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**NOVIEMBRE**		**MUNICIPIO DE CHOACHI**						
LUGAR				**ZONA URBANA**		**HORARIO**		**Lunes - Miercoles - Viernes**				
NIVEL				**INICIACIÓN**								
CLASES				Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO		X		X	X	X			
			RESPONSABILIDAD	X		X	X			X		
			COMPAÑERISMO	X	X	X	X	X	X	X		
			JUSTICIA				X					
			COOPERACION	X	X	X	X	X	X	X		
			LEALTAD	X	X	X		X	X	X		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X	X	X	X	X		
			OBEDIENCIA				X					
			AUTODISCIPLINA				X					
			PARTICIPACIÓN	X	X	X	X	X	X	X		
			PERSEVERANCIA	X	X	X	X	X	X	X		
			AUTODOMINIO	X	X	X		X	X	X		
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X	X	X	X	X		
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X	X	X	X	X		
			CALENTAMIENTO	X	X	X	X	X	X	X		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X	X	X	X	X	X	X		
			SALTO	X	X	X		X	X	X		
			EQUILIBRIO	X	X	X	X	X	X	X		
			ORIENTACION	X	X	X	X	X	X	X		
			DIFERENCIACION	X	X	X		X	X	X		
			ADAPTACIÓN	X	X	X	X	X	X	X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X	X	X	X	X	X		
			VELOCIDAD	X	X	X	X	X	X	X		
			FLEXIBILIDAD	X	X	X		X	X	X		
			RESISTENCIA	X	X	X	X	X	X	X		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	LANZAMIENTO BRAZO IZQ.	X	X	X	X	X	X	X		
			LANZAMIENTO BRAZO DER.	X	X	X	X	X	X	X		
			DRIBLING	X	X	X	X	X	X	X		
			DOBLE RITMO	X	X	X	X	X	X	X		
		ELEMENTOS TACTICOS										
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X	X	X	X	X		
			JUEGOS TRADICIONALES									
			ACTIVIDADES ARTISTICAS									
			CIRCUITOS RECREATIVOS									
			FESTIVALES RECREATIVOS									
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO									
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X	X	X	X	X		

FIRMA FORMADOR:

Andres R. B
CC.1074131637 Cqz
YEISSON ANDRES ROJAS BERNAL
ESCUELA DE FUTBOL - CHOACHI

INICIACIÓN | FUNDAMENTACIÓN | +

OBLIGACIÓN 10

Durante el mes agosto no se fue requerida la realización pruebas.

OBLIGACIÓN 11

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
MUNICIPIO DE CHOACHI
Nit. 899999414-5

LA PROFESIONAL UNIVERSITARIA ADSCRITA A LA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y ECONÓMICO DEL MUNICIPIO DE CHOACHÍ

HACE CONSTAR

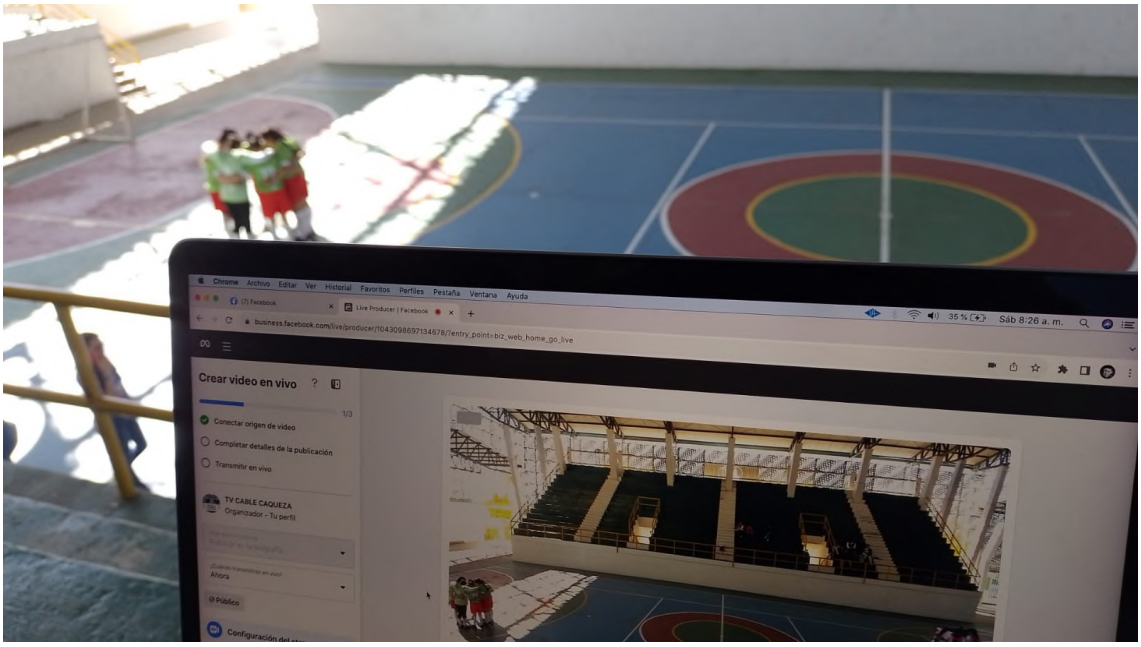
Que **YEISON ANDRÉS ROJAS BERNAL**, identificado con cédula de ciudadanía No. 1074131637, presto sus servicios como **APOYO FORMADOR DEPORTIVO DE LA ESCUELA DE FORMACION DE FUTBOL DEL MUNICIPIO DE CHOACHI** durante el periodo comprendido entre el 01 al 30 de Octubre de 2023; cumpliendo las obligaciones establecidas en su respectivo contrato de prestación de servicios No. 376 - 2023.

La presente se expide el día (30) Octubre de 2023.

MAYERLY RIVERA CASTRO
PROFESIONAL UNIVERSITARIO ADSCRITO
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL
Coordinadora de Deportes - Municipio de Choachí

OBLIGACIÓN 13



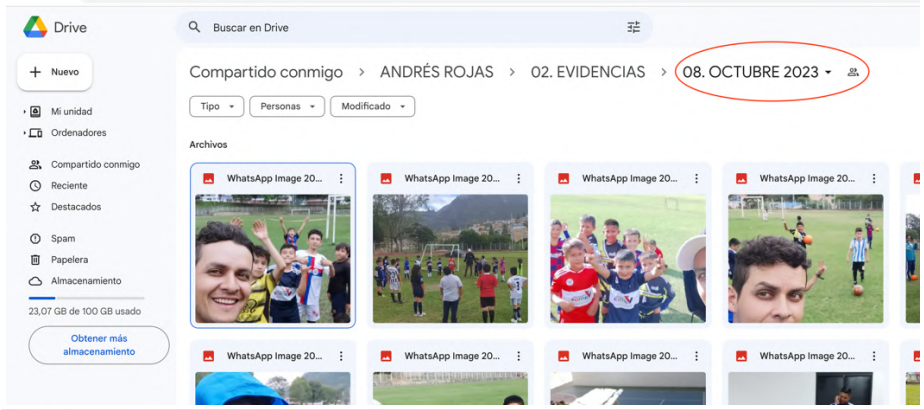


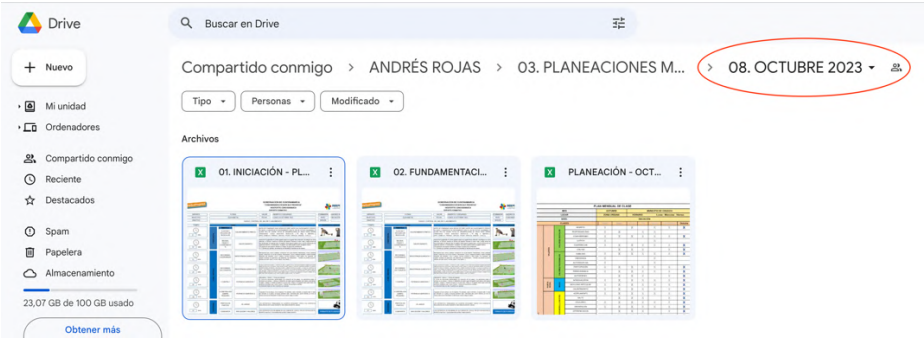
OBLIGACIÓN 14

SE ENTREGA CUANDO LO SOLICITE EL AREA DE ARCHIVO

OBLIGACIÓN 015







ANEXOS 016

	
LUGAR: ESTADIO MUNICIPAL	**LUGAR: ESTADIO MUNICIPAL**
	
LUGAR: INTERCOLEGIADOS CÁQUEZA	**LUGAR: ESTADIO MUNICIPAL**

	
LUGAR: ESTADIO MUNICIPAL	**LUGAR: ESTADIO MUNICIPAL**
	
LUGAR: CHIPAQUE	**LUGAR: ESTADIO MUNICIPAL**

	
LUGAR: OFICINA DEPORTES CHOACHI	**LUGAR: EVENTO INDEPORTES EN FOSCA**
	
LUGAR: EVENTO INDEPORTES EN FUNZA	**LUGAR: ESTADIO MUNICIPAL**