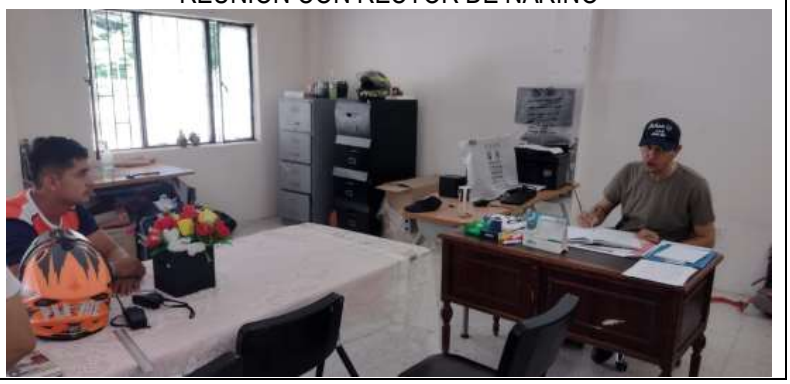
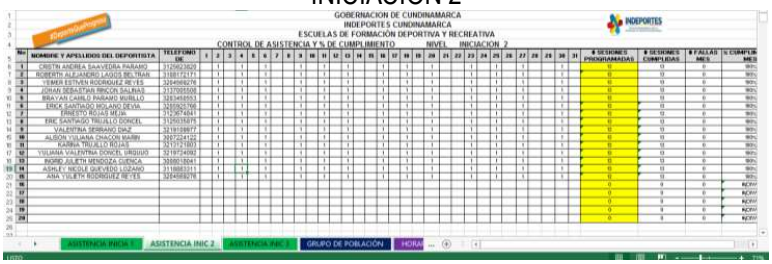
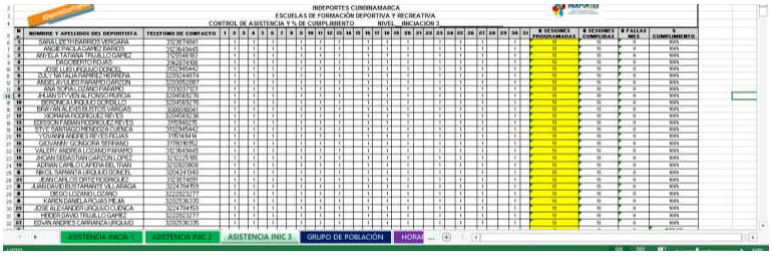
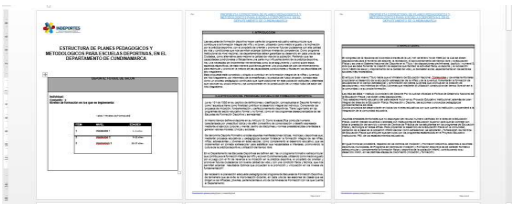
-

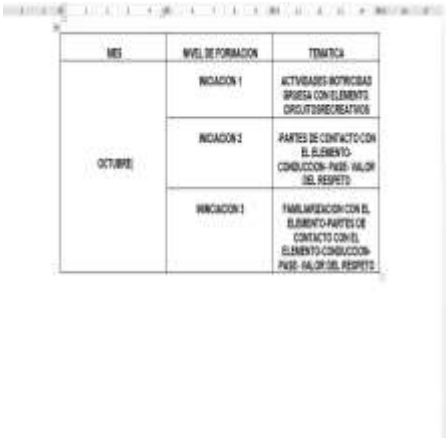
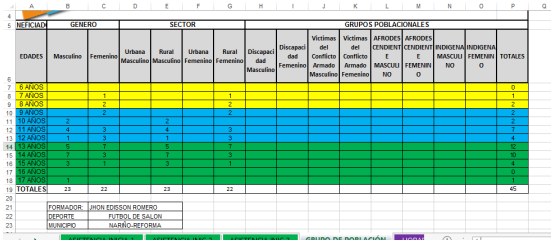
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 07 MES DE OCTUBRE - CTO 681 -2023</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">JOHN EDISON ROMERO REYES</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>1074486634</td><td>Tipo de documento</td><td>CEDULA DE CUDADANIA</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>01/10/2023
AL
30/10/2023</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>2023000995 DEL 23/ 03/ 2023
ADICION 2023004947 DEL 01/11/2023</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”, EN 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">REUNION COORDINADOR DE DEPORTES NARIÑO

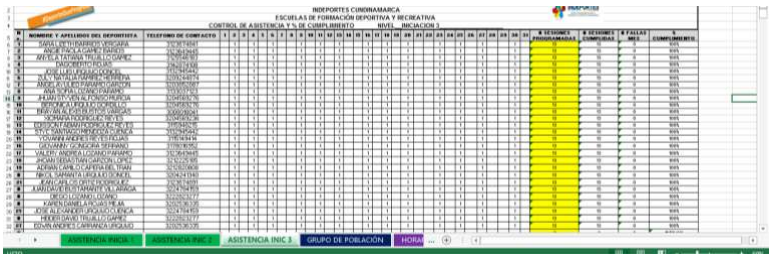

CONVOCATORIA


REUNION CON RECTOR DE NARIÑO
</td></tr>
</table>

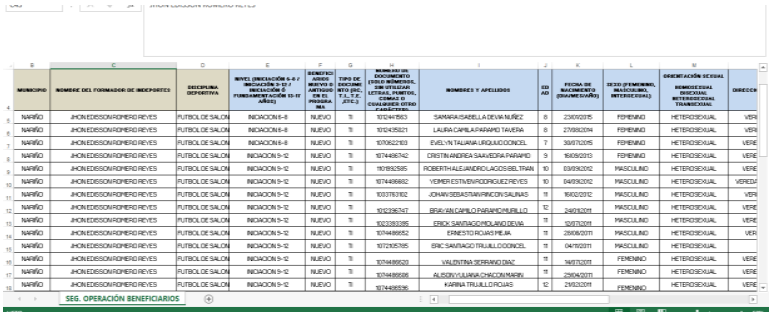
-

	INSTITUCION EDUCATIVA ANTONIO NARIÑO  Anexo actividad No 01
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 .	ASISTENCIA INICIACION 1  INICIACION 2  INICIACION 3 
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	PLAN PEDAGOGICO  MALLA PEDAGOCIGA

formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	 Anexo actividad No 03
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.	PLANES **OCTUBRE**  TEMATICA **OCTUBRE**  MES / NIVEL DE FORMACION / TEMATICA OCTUBRE — INICIACION 1 — ACTIVIDADES MOTRICIDAD SPRESA CON ELEMENTO CIRCUITOSRECREATIVOS INICIACION 2 — PARTES DE CONTACTO CON EL ELEMENTO-CONDUCCION- PASE- VALOR DEL RESPETO INICIACION 3 — FAMILIARIZACION CON EL ELEMENTO-PARTES DE CONTACTO CON EL ELEMENTO-CONDUCCION- PASE- VALOR DEL RESPETO
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	COBERTURA **OCTUBRE** COBERTURA INICIACION 1 — 03 INICIACION 2 — 15 INICIACION 3 — 27 POBLACIONAL  BENEFICIADO: GENERO (Masculino, Femenino) / SECTOR (Urbana Masculino, Rural Masculino, Urbana Femenino, Rural Femenino) / GRUPOS POBLACIONALES (Discapacidad Masculino, Discapacidad Femenino, Victimas del Conflicto Armado Masculino, Victimas del Conflicto Armado Femenino, AFRODESCENDIENTE MASCULINO, AFRODESCENDIENTE FEMENINO, INDIGENA MASCULINO, INDIGENA FEMENINO, TOTALES) EDADES: 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 FORMADOR: JHON EDISSON ROMERO DEPORTE: FUTBOL DE SALON MUNICIPIO: NARIÑO-REFORMA

que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	ASISTENCIA INICIACION 1  INICIACION 2  INICIACION 3  Anexo actividad No 05
6. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	IMAGEN DEL INSTITUTO  Anexo actividad No 05
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	SESIONES OCTUBRE  HORARIOS

-

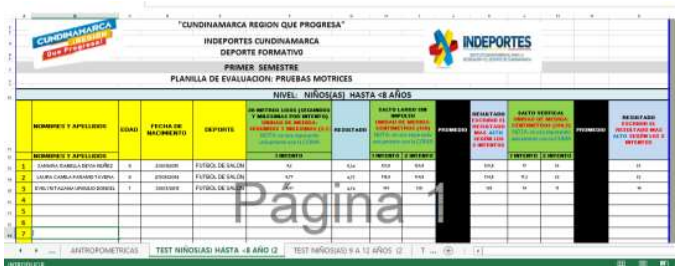
desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos. La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	 Anexo actividad No 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.	PLANEACION Y SEGUIMIENTO  Anexo 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.	PLANEACIONES **NOVIEMBRE**  Anexo 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.	PRUEBAS ANTROPOMETRICAS Y FISICAS  INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIVO PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES NIVEL: INICIACION 1-2-3 Prueba 1

-

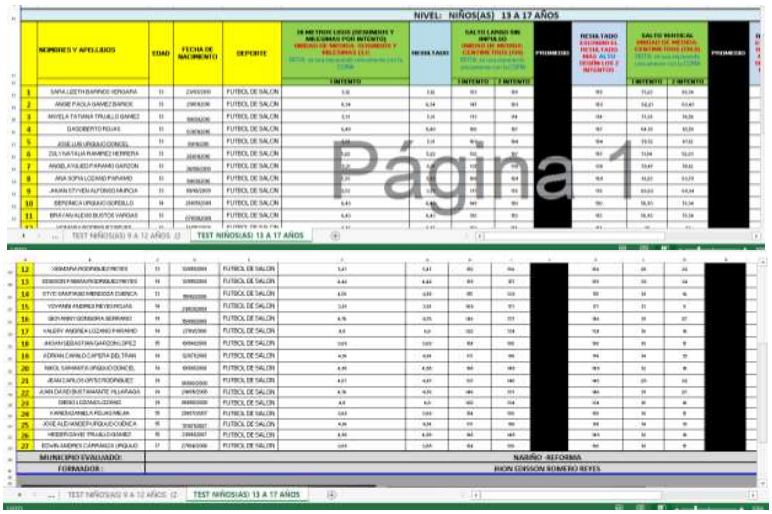


32	STYC SANTIAGO MENDOZA CUENCA	13	15/05/2009	FUTBOL DE SALON	57,3	96,0	73,5	96,2	84
33	YOVANNI ANDRES REYES ROJAS	14	23/03/2009	FUTBOL DE SALON	49,8	95,5	77,5	95,1	65
34	GIOVANNY GONGORA SERRANO	14	15/09/2008	FUTBOL DE SALON	45,2	96,0	75,5	95,1	78
35	VALERY ANDREA LOZANO PARAMO	14	27/11/2008	FUTBOL DE SALON	57,3	96,0	73,5	96,2	84
36	JHOAN SEBASTIAN GARZON LOPEZ	15	10/04/2008	FUTBOL DE SALON	54,2	94,3	75	96,2	65
37	ADRIAN CAMILO CAPERA BELTRAN	14	12/07/2008	FUTBOL DE SALON	34	107	66	105	63
38	NIKOL SAMANTA URQUIJO CONCEL	14	10/09/2008	FUTBOL DE SALON	50,2	95,1	79	100	65
39	JEAN CARLOS ORTIZ RODRIGUEZ	14	09/08/2008	FUTBOL DE SALON	54,2	94,3	75	96,2	65
40	JUAN DAVID BUSTAMANTE VILLARAGA	14	24/09/2008	FUTBOL DE SALON	34	107	66	105	63
41	DIEGO LOZANO LOZANO	14	06/08/2008	FUTBOL DE SALON	31	107	64	103	60
42	KAREN DANIELA ROJAS MEJIA	15	29/07/2007	FUTBOL DE SALON	211	103	64	100	57
43	JOSE ALEXANDER URQUIJO CUENCA	15	17/07/2007	FUTBOL DE SALON	32,7	106	72	109	66
44	HEIDER DAVID TRUJILLO GAMEZ	15	27/06/2007	FUTBOL DE SALON	31	109	66	105	63
45	EDWIN ANDRES CARRANZA URQUIJO	17	27/04/2006	FUTBOL DE SALON	50,0	95,3	73	100	65
46									
47									
	MUNICIPIO EVALUADO:				NARIÑO-REFORMA				
	FORMADOR:				JHON EDISSON ROMERO REYES				

TEST FISICOS

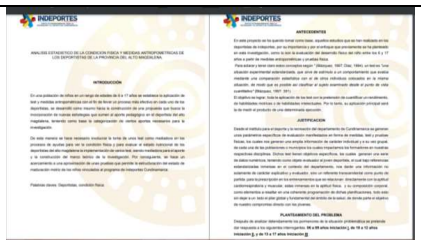


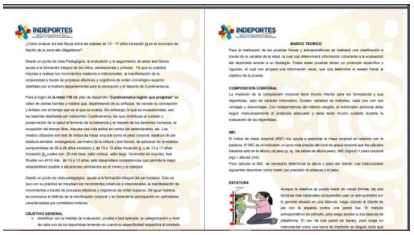






SEGUNDA TOMA CON ANALISIS



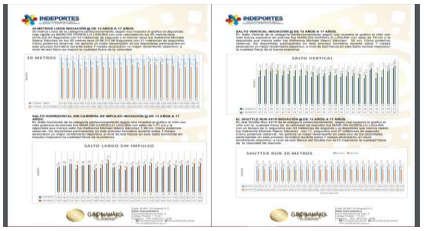




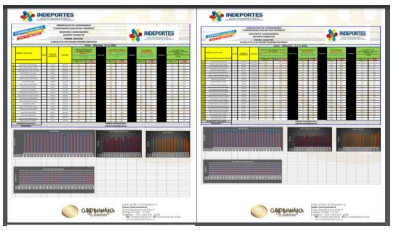
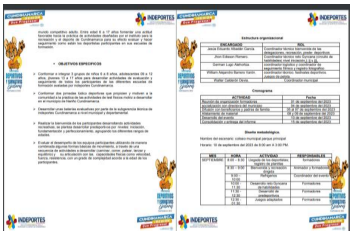


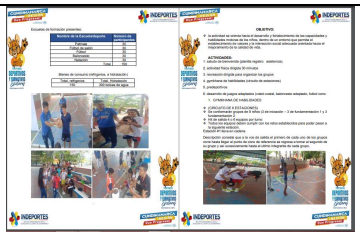






-

	   Anexo actividad No 09
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.	CERTIFICACION MUNICIPAL MES DE OCTUBRE  CERTIFICACION EL MUNICIPIO DE NARIÑO CUNDINAMARCA HACE CONSTAR: Que JHON EDISSON ROMERO REYES identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1074 456 674 expedida en Nariño Cundinamarca prestó sus servicios como FORMADOR DEPORTIVO DE LA ESCUELA DEPORTIVA DE futbol de salon, durante el periodo comprendido entre el 01 de octubre de 2023 al 31 de octubre de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. La presente se expide a los 2 días del mes de noviembre de 2023. Claudia Ibeth Zamora Tobar Auxiliar Administrativa de Deportes, Cultura y Turismo Anexo actividad No 010
12. Planear, organizar, dirigir y controlar el desarrollo de los festivales deportivos que se realicen en el Departamento, entregando los respectivos informes que se le sean solicitados por la coordinación del programa.	**FESTIVAL DEPORTIVO**  



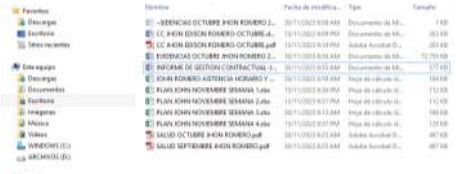




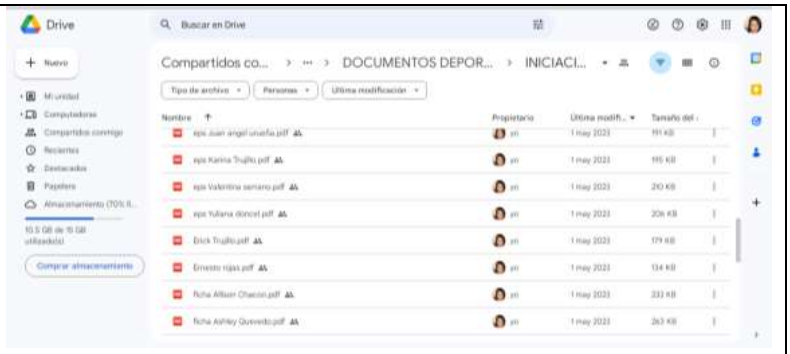
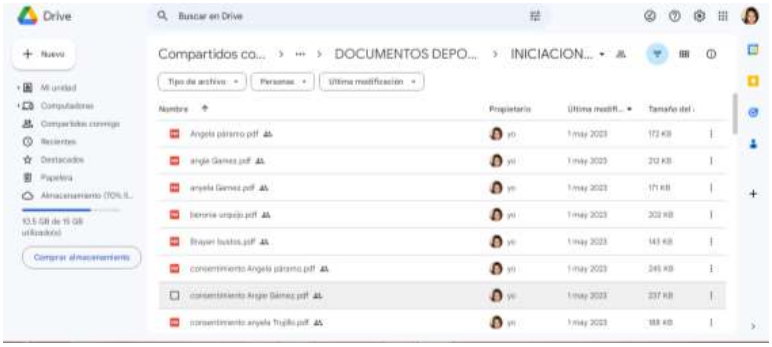




-

13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	REUNIONES 31 OCTUBRE REUNION MENSUAL  31 OCTUBRE APOYO DIA DULCE NARIÑO 
14. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	SE CUMPLIRA LA OBLIGACION CUANDO SEAN REQUERIDOS ALGUN TIPO DE DOCUMENTO.
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).	INFORMACION A CARGAR AL SECOP II MES DE **OCTUBRE** 
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	FICHAS DEPORTISTAS CARGADOS EN DRIVE

-

	Drive Buscar en Drive Nuevo Compartidos co... DOCUMENTOS DEPOR... INICIACI... Tipo de archivo Personas Última modificación Nombre Propietario Última modifi... Tamaño del ... Comprar almacenamiento Drive Buscar en Drive Nuevo Compartidos co... DOCUMENTOS DEPO... INICIACION... Tipo de archivo Personas Última modificación Nombre Propietario Última modifi... Tamaño del ... Comprar almacenamiento

OBLIGACION ACTIVIDAD NO 01

REUNION COORDINADOR DE DEPORTES NARIÑO



CONVOCATORIA



-

REUNION CON RECTOR DE NARIÑO



INSTITUCION EDUCATIVA ANTONIO NARIÑO



-

OBLIGACON ACTIVIDAD 02

INICIACION 1



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION 1

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO
1	SAMANTA ISABELLA OEVIA NUÑEZ	3166735911	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			12	12	0	100%
2	LAURA CAMILA PARAMO TAVERA	3205456553	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			12	12	0	100%
3	EVELYN TALIANA URQUIJO DONCEL	3123849445	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			12	12	0	100%
4																																		0	0	0	#¡DIV/0!
5																																		0	0	0	#¡DIV/0!
6																																		0	0	0	#¡DIV/0!
7																																		0	0	0	#¡DIV/0!
8																																		0	0	0	#¡DIV/0!
9																																		0	0	0	#¡DIV/0!
10																																		0	0	0	#¡DIV/0!
11																																		0	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

OBSERVACIÓN: Cuando el beneficiario falte 4 veces consecutivas se debera hacer llamada de verificacion al acudiente y registrar el motivo de la deserción.

ASISTENCIA INICIA 1 | ASISTENCIA INIC 2 | ASISTENCIA INIC 3 | GRUPO DE POBLACIÓN | HORAI

INICIACION 2

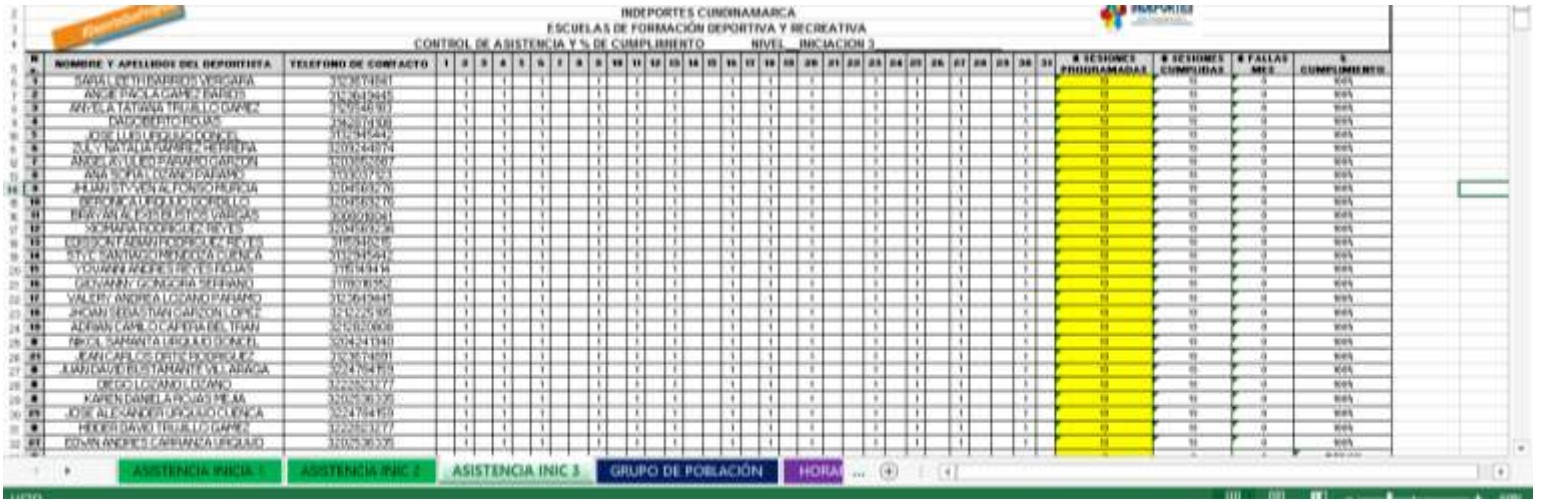


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION 2

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	CRISTIN ANDREA SAAVEDRA PARAMO	3125923629	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			12	12	0	100%
2	ROBERTH ALEJANDRO LAGOS BELTRAN	3188172171	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			12	12	0	100%
3	YEIMER ESTIVEN RODRIGUEZ REYES	3204668276	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			12	12	0	100%
4	JORAN SEBASTIAN RINCON SALINAS	3137005508	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			12	12	0	100%
5	BRAYAN CAMILO PARAMO MURILLO	3203455553	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			12	12	0	100%
6	ERICK SANTIAGO MOLANO DEVIA	3205925796	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			12	12	0	100%
7	ERNESTO ROJAS MEJIA	3123674841	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			12	12	0	100%
8	ERE SANTIAGO TRUJILLO DONCEL	3125035875	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			12	12	0	100%
9	VALENTINA SERRANO DIAZ	3219138877	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			12	12	0	100%
10	ALISON YULIANA CHACON MARIN	3007224122	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			12	12	0	100%
11	KARINA TRUJILLO ROJAS	3213121803	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			12	12	0	100%
12	YULIANA VALENTINA DONCEL URQUIJO	3219734092	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			12	12	0	100%
13	INGRID JULIETH MENDOZA CUENCA	3008015841	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			12	12	0	100%
14	ASHLEY NICOLE QUEVEDO LOZANO	3118883311	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			12	12	0	100%
15	ANA YULETH RODRIGUEZ REYES	3204668276	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			12	12	0	100%
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

ASISTENCIA INICIA 1 | ASISTENCIA INIC 2 | ASISTENCIA INIC 3 | GRUPO DE POBLACIÓN | HORAI

INICIACION 3



INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION 3

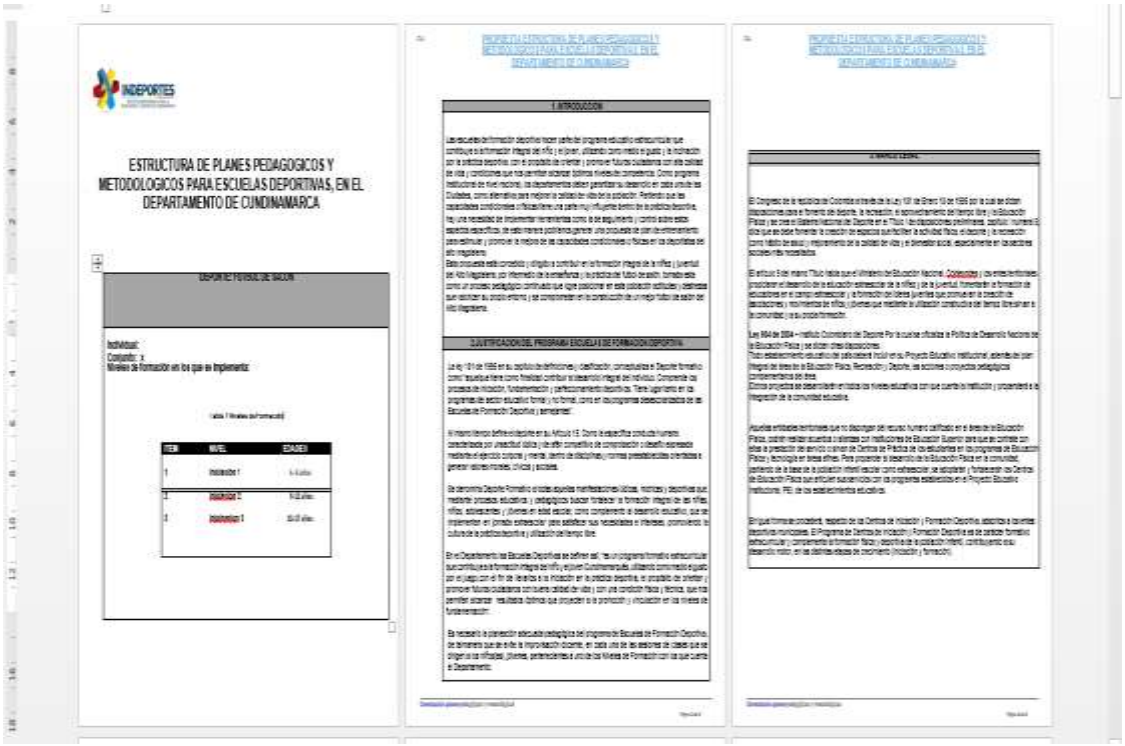
No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO
1	SARA LUCIA BARRIOS VESCAFA	3123674581	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			12	12	0	100%
2	ANGIE PAOLA GAMEZ BARRIOS	3123619445	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			12	12	0	100%
3	ARLEY ALEJANDRO TRUJILLO GAMEZ	3176548161	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			12	12	0	100%
4	DAVID PEREZ ROJAS	3162819188	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			12	12	0	100%
5	JOSE LUIS URQUIJO DONCEL	3123945442	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			12	12	0	100%
6	JULY NATALIA RAMIREZ HERRERA	3209244874	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			12	12	0	100%
7	ANGELA YULIED PARAMO CARTON	3203852867	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			12	12	0	100%
8	ANA SOFIA LOZANO PARAMO	3133537923	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			12	12	0	100%
9	JHUAN STYVEN ALFONSO RUEDA	3204553276	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			12	12	0	100%
10	VERONICA URQUIJO DONCELLO	3204553276	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			12	12	0	100%
11	BRAYAN ALEXIS RIOS VARGAS	3008038261	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			12	12	0	100%
12	NOHARA RODRIGUEZ REYES	3204553276	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			12	12	0	100%
13	EDISON ARMANI RODRIGUEZ REYES	3167345215	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			12	12	0	100%
14	STYC SANTIAGO MENDOZA CUENCA	3132947542	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			12	12	0	100%
15	YOVANNI ANDRES REYES ROJAS	3167419418	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			12	12	0	100%
16	GIOVANNY GONGORA SERRANO	3107078352	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			12	12	0	100%
17	VALERY ANDREA LOZANO PARAMO	3123619445	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			12	12	0	100%
18	JHOAN SEBASTIAN CARZON LOPEZ	3142225305	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			12	12	0	100%
19	ADRIAN CAMILO CAPERA DELTRAN	3213020908	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			12	12	0	100%
20	NICOL SAMANTA URQUIJO DONCEL	3204241940	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			12	12	0	100%
21	JEAN CARLOS ORTIZ RODRIGUEZ	3123674581	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			12	12	0	100%
22	JUAN DAVID BUSTAMANTE VILLARAGA	3224764159	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			12	12	0	100%
23	DIEGO LOZANO LOZANO	3222523277	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			12	12	0	100%
24	KAREN DANIELA ROJAS MEJIA	3202536335	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			12	12	0	100%
25	JOSE ALEXANDER URQUIJO CUENCA	3224764159	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			12	12	0	100%
26	HEIDER DAVID TRUJILLO GAMEZ	3222523277	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			12	12	0	100%
27	EDWIN ANDRES CARRANZA URQUIJO	3202536335	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			12	12	0	100%

ASISTENCIA INICIA 1 | ASISTENCIA INIC 2 | ASISTENCIA INIC 3 | GRUPO DE POBLACIÓN | HORAI

-

OBLIGACION PDF ACTIVIDAD NO 03

PLAN PEDAGOGICO Y MALLA CURRICULAR Y HORARIOS



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

FA

-

MALLA PEDAGOGICA



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL INICIACIÒN 1

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Estimular el desarrollo sicomotor de los niños, niñas y jóvenes, para el logro de una actividad sana y saludable para su vida.
						RITMO	Promover, incentivar y masificar técnicamente la formación deportiva de la niñez y juventud.
						EQUILIBRIO	Desarrollar en el deportista el sentido de equilibrio a traves de actividades acordes a sus capacidades y desarrollos físicos.
						ORIENTACION	Orientar trabajos interdisciplinarios e interinstitucionales para el fomento educativo, desarrollo investigativo, fortalecimiento de procesos técnicos y deportivos, que mejoren de la salud física y mental de las personas.
						DIFERENCIACION	Fomentar el desarrollo del niño a través de la superación física y la competición.
						REACCIÓN	Orientar la capacidad a traves de tecnicas deportivas que se desarrollen en el futbol de salon
						ADAPTACIÓN	Propiciar la práctica y la construcción de una cultura física.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Explorar posibilidades de movimiento del cuerpo en una formacion física.
						CORRER	Ejecutar adecuadamente los test de rendimiento físico.
						SALTAR	Explorar posibilidades de movimiento del cuerpo en una formacion física.
						ATRAPAR	Ejecuta habilidades básicas del fútbol de salón como la recepcion del balón
						RODAR	Ejecutar habilidades básicas para poner en practica en los enfrentamientos deportivos.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	EXPLOSIVA	Desarrollar practicas necesarias que vayan orientando el concepto de fuerza y su tipo.
						MAXIMA	Desarrollar practicas necesarias que vayan orientando el concepto de fuerza y su tipo.
						UTILIZACION DE GRADAS, ESCALINATAS, E IMPLEMENTOS ADECUADOS PARA SALTABILIDAD Y FUERZA	Realiza con precision ejercicios basicos para fuerza
						LANZAMIENTOS	Realiza ejercicios con precision.
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	Fundamentar los conceptos de resistencia aeróbica y anaerobia. 1. Desarrolla las capacidades físicas condicionales con ejercicios propios del Futbol de Salon. 2. Aplica la técnica de la carrera con movimientos de brazos y piernas en ejercicios de velocidad.
						ANAEROBICA	Fundamentar los conceptos de resistencia aeróbica y anaerobia. 1. Desarrolla las capacidades físicas condicionales con ejercicios propios del Futbol de Salon. 2. Aplica la técnica de la carrera con movimientos de brazos y piernas en ejercicios de velocidad
				3	VELOCIDAD	EN REACCION	Fortalecer las practicas necesarias para mejorar la velocidad de reacción. Identifica estímulos auditivos y visuales en el desarrollo de ejercicios de reacción.
						EN ANTICIPACION	Trabajar en velocidad de anticipación lo que permitira un mejor nivel de reaccion. Desarrolla los principios defensivos de forma aceptable
						EN MOVIMIENTO	Fortalecer la velocidad en los dos tipos de movimientos Ciclico y Aciclico.
				4	FLEXIBILIDAD	MOVILIDAD PASIVA	Trabajar la flexibilidad vinculandola con la fuerza.
						MOVILIDAD ACTIVA	Trabajar la flexibilidad vinculandola con la fuerza.
		TECNICO	DESTREZAS	1	PRACTICA CON EL BALON	PASES	Comprension de la tecnica de pases al momento de las practicas con el balon y juego en grupo.
						DEFINICION	Tener claridad en los momentos que se requiere tomar la decision de definir en una jugada.
						RECEPCION	Desarrollo de la practica mejorando la recepcion de balon en movimiento, en punto fijo o pase a pase.
						CONTRO	Control y afianzamiento con el balon estatico y en movimiento.
						DRIBLIN	Realizar ejercicios por pareja y uno pasar al otro realizando driblin
				2	TECNICA SIN PELOTA	POSICIONAMIENTO EN LA CANCHA	Brindar la informacion necesaria con respecto a los diferentes jugadas que se presentan en el sitio de juego.
						MARCA	Reconocer el concepto y su importancia en un enfrentamiento deportivo.
						DESMARCA	Reconocer el concepto y su importancia en un enfrentamiento deportivo.
						LUCHA POR EL BALON	Conocer las tecnicas para disputar el balon sin generar faltas o daños a otros deportistas.
				3	PLANIFICACION	FINTAS	Conocer las fintas que se pueden ejecutar en cualquier momento del partido
						OBJETIVO DEL JUEGO	Entender que finalidad tiene el desarrollo de la actividad física en el proceso formativo de futbol de salon.
						FORTALECIMIENTO DE GRUPO	Reconocer la importancia del trabajo en equipo y el respeto hacia los compañeros
						EQUIPO DE JUEGO	Conocer que es un equipo de juego y quienes lo componen segin sus posiciones.
						TACTICAS DE JUEGO	Conocer la tacticas de juego basicas
				4	PREPARACION	RESISTENCIA	Trabajos de resitencia dependiendo la edad
						ESTRATEGIA	Estender el concepto como parte fundamental de la formacion tecnica.
						CAMBIOS	Comprender los cambios que se generan en un equipo de juego, reconociendo sus posiciones y la importancia que tiene para un buen desarrollo y resultados en la practica deportiva.
						MOTIVACION	Incentivar al deportista para el desarrollo y formacion de la practica del futbol de salon.
				5	ORGANIZACIÓN DEL PARTIDO	POSICIONES	Reconocer las diferentes posiciones en un equipo de juego.
						COMPROMISOS	Dar a conocer la importancia que se tiene al momento de integrar un equipo de juego en Futbol de Salon.
						TACTICAS	Reconocer la importancia que tiene los procesos que el formador deportivo indica a los deportistas.
						DESCANSO Y SUEÑO	La importancia del descanso antes y depues de una competencia
						HIDRATACION	Importacia de la hidratacion durante y antes del partido
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	RESEÑA HISTORICA	Reconocer la historia del nacimiento del futbol de salon como practica deportiva
						FUTBOL DE SALON EN COLOMBIA	Conocer el proceso evolutivo del Futbol de Salon y su llegada a Colombia como deporte.
						ASOCIACIONES EN EL FUTBOL DE SALON	Conocer las diferentes asociaciones que brindan legalidad y respaldo a los equipos de Futbol de salon.
				2	REGLAMENTACION	EVOLUCION DEL REGLAMENTO	Reconocer la historia y la creacion del reglamento del Futbol de salon como practica deportiva
						PRINCIPALES NORMAS EN EL JUEGO	Conocer las reglas que se utilizan en el momento de una competencia deportiva.
						IMPLEMENTACION DE LAS REGLAS	Entender la importancia de las reglas al aplicarlas dentro de una competencia deportiva.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	USO ADECUADO DEL UNIFORME	Dar a conocer la importancia del uso correcto del uniforme teniendo en cuenta el reglamento deportivo.
						TRABAJO EN EQUIPO	Desarrollar y Fortalecer el concepto de trabajo en equipo
						BUEN USO DE LOS IMPLEMENTOS DEPORTIVOS	Reconocer el cuidado que se debe tener al momento de dar uso de los implementos deportivos.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	Desarrollar en el deportista el respeto hacia la actividad física, horarios, compañeros y formador deportivo.
						COMPROMISO	Desarrollar el valor del compromiso a traves de la integracion y buen ambiente de grupo en el proceso de formacion.
						INTEGRACION	Reconocer la importancia que tiene la integracion de cada uno de los deportistas como un solo grupo.
						COLABORACION	Generar en el deportista el sentido de colaboracion tanto para con sus compañeros como con el formador en el momento que se requiera algun tipo de apoyo.
						COMPAÑERISMO	Desarrollar en los deportistas un nivel de compañerismo fuerte y que permita el avance del proceso formativo en la escuela deportiva.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Reconocer la importancia de la higiene personal antes y despues del proceso de entrenamiento deportivo.
						ALIMENTACIÓN	Comprender que la alimentacion es la base importante para un buen desempeño físico.
						PRESENTACION PERSONAL	Comprender que la presentacion personal es parte del respeto a la institucion y compañeros.
						DESCANSO Y SUEÑO	Demostrar que el descanso y buen tiempo de sueño es vital para un rendimiento aceptable en el entrenamiento físico.
						EJERCICIO FISICO	Reconocer que el ejercicio físico es importante para una vida sana
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Mantener una buena actitud frente a los compañeros y formadores deportivos.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Reconocer que el esfuerzo es un paso fundamental de superacion en los entrenamientos y formaciones deportivas.
						TRABAJOS DE MOTIVACION	Matener la motivacion durante el entrenamiento
						Motivación relacionada con el yo	El jugador demuestra un deseo constante de superación
						Motivación centrada en la consecusión de objetivos	El jugador es capaz de sobreponerse a situaciones para lograr los objetivos
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Mantener la concentracion necesaria para entender los marcos teoricos y deportivos del futbol de salon.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Mantener una buena convivencia con el equipo de trabajo, compañeeros y formador deportivo, asi como con su entorno.
						AUTOCONFIANZA	Detectar su nivel de confianza para poder controlarla y conseguir así un nivel óptimo. Tanto si tiene un exceso de confianza, como la falta de confianza
						LIDERAZGO	controla correctamente las diferentes situaciones psicosociales
						COMUNICACIÓN	Mantener la comunicación (verbal y no verbal) con los compañeros para la organización táctica y para apoyarse unos a otros.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS PRE - DEPORTIVOS.	Mantener la participacion activa
						JUEGOS DE RELEVOS	Mantener la participacion activa
						LA RISA	Romper el hielo para entrar progresivamente en la actividad planteada
						ENCONTRAR SU PAREJA	Romper el hielo para entrar progresivamente en la actividad planteada
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LA GALLINA CIEGA	Generar en el deportista la autoconfianza ante una situacion
						EL ESCONDITE	Desarrollar las habilidades de memoria y concentracion del deportista
						DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD FINA Y COORDINACIÓN VISO MANUAL	FORTALECER LA CREATIVIDAD Y LA MOTRICIDAD FINA
						PELOTTA LOCA	Desarrollar capacidad de reaccion
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	PINTURA	Desarrollar la creatividad de los deportistas
						ACTIVIDAD FISICA MUSICALIZADA	Participa activamente con los compañeros y padres de familia.
						EL ARTE DE IMPROVISAR	Desarrollar las habilidades de cada deportista en el momento de que se vea en situaciones a las cuales deba resolver algun problema.
						TITERES	Reconoce la importancia del trabajo en equipo y convivencia en situaciones complejas
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	RELEVO DE OBSTACULOS	Fortalecer las habilidades psicomotoras de los deportistas.
						RELEVOS CON BALON	Fortalecer las habilidades psicomotoras de los deportistas.
						CIRCUITOS DE CONDUCCION	Desarrollar habilidades de coordinacion viso pedica y viso manual
						CIRCUITOS DE AGILIDAD	Desarrollar habilidades de coordinacion viso pedica y viso manual
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	INTERBARRIOS	Desarrollar habilidades técnicas, resistencia y el colectivismo.
						FESTIVAL DE HABILIDADES CON BALON	Desarrollar habilidades técnicas.
						REY DEL PENAL	Desarrollar habilidades en la tecnica de definicion
						RONDOS	Desarrollo de habilidades tecnicas y tacticas

FECHA DE ENTREGA	31-marzo de 2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	john edison romero reyes
MUNICIPIO	nariño

FA

-



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL INICIACIÒN 2

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
FUNDAMENTACION		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	coordina movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre si, realiza los movimientos con precisión, economía y eficacia.
						RITMO	ejecuta rápidamente acciones motoras breves, adecuadas a un estímulo del exterior reproduciéndolo en forma de movimiento
						EQUILIBRIO	mantiene relativamente estable el centro de gravedad del cuerpo con los movimientos a desarrollar.
						ORIENTACION	realiza los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo, en dependencia de la actividad que desarrolla.
						DIFERENCIACION	realiza de manera consciente y precisa de los parámetros de fuerza, tiempo y espacio en todo el movimiento actual.
						REACCIÓN	realiza deforma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal. (la fuerza, la resistencia y la velocidad)
						ADAPTACIÓN	se adapta a determinadas condiciones del movimiento pero al presentarse una nueva situación, permite cambiar y volver adaptarse
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	desarrolla el movimiento de manera adecuada cuando ejemplo: El peso del cuerpo se apoya alternativamente en una pierna y en otra
						CORRER	relaiza la locomocion de manera correcta en los movimientos a desarrollar
						SALTAR	estimula el movimiento de manera correcta con los ejercicios con impulso y sin impulso, con una pierna.
						ATRAPAR	realiza de manera adecuada los movimientos con sus manos tales como lanzar y atrapar el balón
						RODAR	desarrollar de manera correcta el desplazamiento corporal que se realiza alrededor del su eje horizontal o vertical, sobre una superficie, en el cuál interviene toda la estructura corporal.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	utilización de gradas para realizar los saltos anteriores, siempre en subida.	realiza con presicion las actividades impuestas
						ejercicios para lanzamientos	realiza con presicion las actividades impuestas
						fuerza explosiva	desarrolla de manera correcta los ejercicios expuestos
						lanzamientos	Realiza ejercicios con precision.
				2	RESISTENCIA	Aerobica	Desarrolla un amplio trabajo de resistencia aeróbica y anaerobia.
						Anaerobica	Desarrolla un amplio trabajo de resistencia aeróbica y anaerobia.
				3	VELOCIDAD	En reaccion	Desarrollar la velocidad de reacción a traves de la practica deportiva
						En anticipacion	Trabajar en velocidad de anticipación lo que permitira un mejor nivel de reaccion.
						En movimiento	Desarrollar la velocidad en los dos tipos de movimientos Ciclico y Acíclico.
				4	FLEXIBILIDAD	MOVILIDAD PASIVA	Trabajar la flexibilidad vinculandola con la fuerza.
						MOVILIDAD ACTIVA	Trabajar la flexibilidad vinculandola con la fuerza.
		TECNICO	DESTREZAS	1	TECNICA INDIVIDUAL CON Y SIN BALON	desarrollar la tecnica individual	desarrolla y reconoce la tecnica individual
						tecnica colectiva	controla la tecnica colectiva
						ejercicios adecuados para el manejo de las tecnicas	aplica de manera aceptable los ejercicios y tareas impuestas
				2	POSICIONES BÁSICAS	PROPIAS DE LA DISCIPLINA ADOPTAR POSICIONES PARA LA RECIONES EL PASE Y LOS SHOUTS.	Reforzar los conceptos conocidos con respecto a las diferentes jugadas que se presentan en el sitio de juego.
						MARCA	Fundamentar el concepto y su importancia en un enfrentamiento deportivo.
						DESMARCA	Desarrollar las practicas necesarias para realizar desmarcas de manera limpia sin generar faltas.
						LUCHA POR EL BALON	Fortalecer las tecnicas para disputar el balon sin generar faltas o daños a otros deportistas.
						BÁSICOS Y PROPIOS DE LA DISCIPLINA: AL FRENTE, ATRÁS, DERECHA, IZQUIERDA, DIAGONAL DERECHA AL FRENTE, DIAGONAL IZQUIERDA AL FRENTE, DIAGONAL IZQUIERDA ATRÁS, DIAGONAL DERECHA ATRÁS CON DESPLAZAMIENTO LATERAL CON PASO AÑADIDO Y CON PASO CRUZADO. CORRER Y SALTAR	1. Reconoce diferentes desplazamientos mediante la práctica de actividades lúdicas, pre - deportivas y recreativas. 2. Se desplaza en forma controlada y armoniza en diferentes direcciones. 3. Adopta una posición adecuada de acuerdo a el desplazamiento exigido o desarrollado en los ejercicios, o juegos. 4. Reconoce los patrones básicos de desplazamiento en el terreno de juego.
				3	PLANIFICACION	OBJETIVO DEL JUEGO	Entender que finalidad tiene el desarrollo de la actividad fisica en el proceso formativo de futbol de salon.
						FORTALECIMIENTO DE GRUPO	Reconocer la importancia del trabajo en equipo y el respeto hacia los compañeros
						EQUIPO DE JUEGO	Conocer que es un equipo de juego y quienes lo componen según sus posiciones.
				4	PREPARACION	ESTRATEGIA	Entender el concepto como parte fundamental de la formacion tecnica.
						CAMBIOS	Comprender los cambios que se generan en un equipo de juego, reconociendo sus posiciones y la importancia que tiene para un buen desarrollo y resultados en la practica deportiva.
						MOTIVACION	Incentivar al deportista para el desarrollo y formacion de la practica del futbol de salon.
				5	TECNICA DEL TIRO A PORTERIA, AMAGUES Y ENGAÑOS	ejercicios practicos para el desarrollo de las tecnicas	aplica y controla correctamente la tecnica
						juegos predeportivos	desarrolla correctamente los juegos realizados
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	HISTORIA	reconoce e identifica la historia del futbol de salon
						FUTBOL DE SALON EN COLOMBIA	Conocer el proceso evolutivo del Futbol de Salon y su llegada a Colombia como deporte.
						ASOCIACIONES EN EL FUTBOL DE SALON	Conocer las diferentes asociaciones que brindan legalidad y respaldo a los equipos de Futbol de salon.
				2	REGLAMENTACION	EVOLUCION DEL REGLAMENTO	Reconocer la historia y la creacion del reglamento del Futbol de salon como practica deportiva
						PRINCIPALES NORMAS EN EL JUEGO	Conocer las reglas que se utilizan en el momento de una competencia deportiva.
						IMPLEMENTACION DE LAS REGLAS	Entender la importancia de las reglas al aplicarlas dentro de una competencia deportiva.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	USO ADECUADO DEL UNIFORME	Dar a conocer la importancia del uso correcto del uniforme teniendo en cuenta el reglamento deportivo.
						TRABAJO EN EQUIPO	Desarrollar y Fortalecer el concepto de trabajo en equipo
						BUEN USO DE LOS IMPLEMENTOS DEPORTIVOS	Reconocer el cuidado que se debe tener al momento de dar uso de los implementos deportivos.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	Fortalecer en el deportista el respeto hacia la actividad fisica, horarios, compañeros y formador deportivo.
						COMPROMISO	Fundamentar el valor del compromiso a traves de la integracion y buen ambiente de grupo en el proceso de formacion.
						INTEGRACION	Reconocer la importancia que tiene la integracion de cada uno de los deportistas como un solo grupo.
						COLABORACION	Generar en el deportista el sentido de colaboracion tanto para con sus compañeros como con el formador en el momento que se requiera algun tipo de apoyo.
						COMPAÑERISMO	Fortalecer en los deportistas un nivel de compañerismo fuerte y que permita el avance del proceso formativo en la escuela deportiva.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Reconocer la importancia de la higiene personal antes y despues del proceso de entrenamiento deportivo.
						ALIMENTACIÓN	Comprender que la alimentacion es la base importante para un buen desempeño fisico.
						PRESENTACION PERSONAL	Comprender que la presentacion personal es parte del respeto a la institucion y compañeros.
						DESCANSO Y SUEÑO	Demostrar que el descanso y buen tiempo de sueño es vital para un rendimiento aceptable en el entrenamiento fisico.
						EJERCICIO FISICO	Reconocer que el ejercicio fisico es importante para una vida sana
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Mantener una buena actitud frente a los compañeros y formadores deportivos.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Reconocer que el esfuerzo es un paso fundamental de superacion en los entrenamientos y formaciones deportivas.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Mantener la concentracion necesaria para entender los marcos teoricos y deportivos del futbol de salon.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Mantener una buena convivencia con el equipo de trabajo, compañeros y formador deportivo, así como con su entorno.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	juegos predeportivos	participa de manera activa en la actividad deportiva
						juegos de relevos	participa de manera activa en la actividad deportiva
						LA RISA	Romper el hielo para entrar progresivamente en la actividad planteada
						EL NAUFRAGO:	Romper el hielo para entrar progresivamente en la actividad planteada
				2	JUEGOS TRADICIONALES	la lleva	desarrolla e identifica los juegos de manera correcta
						carrera de sacos	desarrolla e identifica los juegos de manera correcta
						la soga o cuerda	desarrolla e identifica los juegos de manera correcta
						ponchado	desarrolla e identifica los juegos de manera correcta
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	actividad fisica musicalizada	participa de manera activa en la actividad artistica
						PINTURA	Desarrollar la creatividad de los deportistas
						EL ARTE DE IMPROVISAR	Desarrollar las habilidades de cada deportista en el momento de que se vea en situaciones a las cuales deba resolver algun problema.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	circuitos fisico - tecnico	realiza de manera correcta los diferentes test para el desarrollo de los circu
						circuitos de agilidad	realiza de manera correcta los diferentes test para el desarrollo de los circu
						circuitos de conduccion	realiza de manera correcta los diferentes test para el desarrollo de los circu
						RELEVO DE OBSTACULO	Fortalecer las habilidades psicomotoras de los deportistas.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	festival de habilidades	desarrolla habilidades motoras y basicas
						REY DEL PENAL	Desarrollar habilidades en la tecnica de definicion
						MINI FUTBOL	Desarrollar habilidades técnicas, resistencia y el colectivismo.
						FUTBOL ENANO	Desarrollar la fuerza de piernas y el colectivismo a través del juego.

FECHA DE ENTREGA	31-marzo de 2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	john edison romero reyes
MUNICIPIO	nariño

FA

-



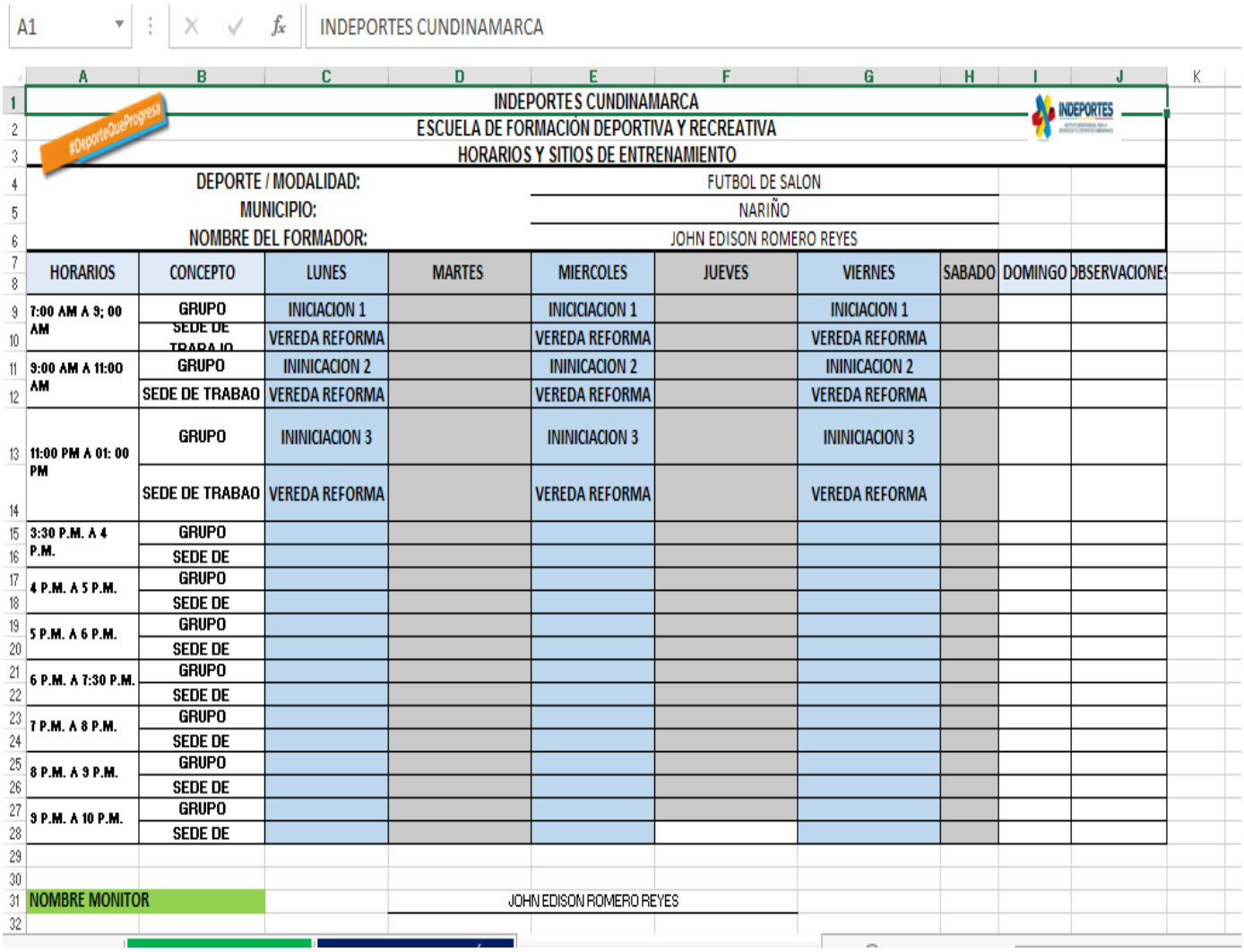
"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL INICIACIÒN 3

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
PERFECCIONAMIENTO		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	coordina movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí, realiza los movimientos con precisión, economía y eficacia.
						RITMO	ejecuta rápidamente acciones motoras breves, adecuadas a un estímulo del exterior reproduciéndolo en forma de movimiento
						EQUILIBRIO	mantiene relativamente estable el centro de gravedad del cuerpo con los movimientos a desarrollar.
						ORIENTACION	realiza los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo, en dependencia de la actividad que desarrolla.
						DIFERENCIACION	realiza de manera consciente y precisa de los parámetros de fuerza, tiempo y espacio en todo el movimiento actual.
						REACCIÓN	realiza deforma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal. (la fuerza, la resistencia y la velocidad)
						ADAPTACIÓN	se adapta a determinadas condiciones del movimiento pero al presentarse una nueva situación, permite cambiar y volver adaptarse
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	desarrolla el movimiento de manera adecuada cuando ejemplo: El peso del cuerpo se apoya alternativamente en una pierna y en otra
						CORRER	relaiza la locomocion de manera correcta en los movimientos a desarrollar
						SALTAR	estimula el movimiento de manera correcta con los ejercicios con impulso y sin impulso, con una pierna.
						ATRAPAR	realiza de manera adecuada los movimientos con sus manos tales como lanzar y atrapar el balón
						RODAR	desarrollar de manera correcta el desplazamiento corporal que se realiza alrededor del su eje horizontal o vertical, sobre una superficie, en el cuál interviene toda la estructura corporal.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	EXPLOSIVA	Perfeccionar las practicas necesarias que vayan orientando el concepto de fuerza y su tipo.
						MAXIMA	Perfeccionar las practicas necesarias que vayan orientando el concepto de fuerza y su tipo.
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	Fundamentar los conceptos de resistencia aeróbica y anaerobia.
						ANAEROBICA	Fundamentar los conceptos de resistencia aeróbica y anaerobia.
				3	VELOCIDAD	EN REACCION	Desarrollar la velocidad de reacción a traves de la practica deportiva
						EN ANTICIPACION	Trabajar en velocidad de anticipación lo que permitira un mejor nivel de reaccion.
						EN MOVIMIENTO	Desarrollar la velocidad en los dos tipos de movimientos Ciclico y Aciclico.
				4	FLEXIBILIDAD	MOVILIDAD PASIVA	Trabajar la flexibilidad vinculandola con la fuerza.
						MOVILIDAD ACTIVA	Trabajar la flexibilidad vinculandola con la fuerza.
		TECNICO	DESTREZAS	1	METODOLÓGIA QUE AUMENTAN EL EFECTO DE LOS EJERCICIOS PARA EL PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO	La renovación periódica de los ejercicios	aplica los ejercicios dispuestos para el perfccionamiento tecnico
						El incremento de la dificultad en la ejecución de los mismos	aplica los ejercicios dispuestos para el perfccionamiento tecnico
						Combinar destrezas de movimiento	aplica los ejercicios dispuestos para el perfccionamiento tecnico
						Realizar los ejercicios a elevada velocidad	aplica los ejercicios dispuestos para el perfccionamiento tecnico
						Ejecutar destrezas con fatiga acumulada	aplica los ejercicios dispuestos para el perfccionamiento tecnico
				2	MEJORAMIENTO Y CONTROL DE LA TECNICA	Observación directa, correccion, aplicación dentro del campo de juego.	Oncrementa la frecuencia de los diferentes controles y corrige los errores durante la practica.
						Asistencia para correccion de tecnica.	Corrige con perfeccion los errores tecnicos
						Juegos deportivos y recreativos	Corregir, analizar, el desarrollo individual de la tecnica de los educandos para beneficio del grupo.
				3	PLANIFICACION	OBJETIVO DEL JUEGO	Entender que finalidad tiene el desarrollo de la actividad fisica en el proceso formativo de futbol de salon.
						FORTALECIMIENTO DE GRUPO	Reconocer la importancia del trabajo en equipo y el respeto hacia los compañeros
						EQUIPO DE JUEGO	Conocer que es un equipo de juego y quienes lo componen según sus posiciones.
				4	PREPARACION	ESTRATEGIA	Desarrollar a traves de la practica los conceptos estrategicos como parte fundamental de la formacion tecnica.
						CAMBIOS	Fundamentar los conceptos referente a los cambios que se generan en un equipo de juego, reconociendo sus posiciones y la importancia que tiene para un buen desarrollo y resultados en la practica deportiva.
						MOTIVACION	Incentivar al deportista para el desarrollo y formacion de la practica del futbol de salon.
				5	FUNDAMENTOS TECNICOS	Fintas - Regates	1. Ejecuta correctamente las fintas con obstáculos. 2 Realiza Fintas con oposiciones. 3. Mantiene una adecuada posición corporal para la ejecución de fintas. 4. Ejecuta ejercicios de regates con adversarios
						Golpeos de Cabeza - Pivotajes	Aplica correctamente los golpeos de cabeza para la recepción y la definición. Identifica los movimientos propios del pivotaje.
						Cierres - Giros	Utiliza los diferentes despejes en situación real de juego. Realiza desplazamientos de giros, sin y con balón.
						Zig-Zag - Dribling	Realiza dominios de balón con ejercidos de zig – zag. Ejecuta ejercicios de defensa sobre balones lanzados en finta hacia zonas 2, 3 y 4 Realiza ejercicios de defensa de zonas 1,6 y 5 hacia zona 8.
						Definiciones	Determina cual superficie de contacto es adecuada para una definición
		TACTICO		1	ACTIVIDADES TACTICO - ESTRATEGICAS	sistema de contraataque 3-1, 4-0	aplica correctamente los diferentes sistemas tacticos
						sistemas de rotacion	aplica correctamente los diferentes sistemas tacticos
						Partidos de entrenamiento a la máxima intensidad de 5' minutos de juego y con recuperación de 2' para corregir errores.	aplica correctamente los diferentes sistemas tacticos
						Partidos pre-competitivos de aplicación de los sistemas, entre los propios jugadores/as.	aplica correctamente los diferentes sistemas tacticos
						Partidos de competición	aplica correctamente los diferentes sistemas tacticos
				2	RETROALIMENTACION DEL DESARROLLO TACTICO	test para perfeccionar la tactica de juego	controla y desarrola los ejecicos tacticos con presicion
						juegos predeportivos	controla y desarrola los ejecicos tacticos con presicion
						ejercicios para desarollar la capacidad tactica	controla y desarrola los ejecicos tacticos con presicion
				3	INTRODUCCION A LOS DIFERENTES SISTEMAS DE ROTACION	introduccion a los sistemas de rotacion	identifica y aplica los sistemas de rotacion con perfeccion
						vetajas y desventajas de los diferentes sistemas	identifica y aplica las ventajas y reconoce las desventajas de los sistemas de rotacion con perfeccion
						INTRODUCCION A LOS DIFERENTES SISTEMAS DEFENSIVOS Y OFENSIVOS	desarrolla las diferentes sistemas con perfeccion
						CAPACIDADES TACTICAS INDIVIDUALES Y COLECTIVAS	desarrolla las diferentes capacidades con perfeccion
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	RESEÑA HISTORICA	Reforzar el conocimiento sobre el nacimiento del futbol de salon como practica deportiva
						FUTBOL DE SALON EN COLOMBIA	Conocer el proceso evolutivo del Futbol de Salón y su llegada a Colombia como deporte.
						ASOCIACIONES EN EL FUTBOL DE SALON	Conocer las diferentes asociaciones que brindan legalidad y respaldo a los equipos de Futbol de salon.
				2	REGLAMENTACION	EVOLUCION DEL REGLAMENTO	Reconocer la historia y la creacion del reglamento del Futbol de salon como practica deportiva
						PRINCIPALES NORMAS EN EL JUEGO	Conocer las reglas que se utilizan en el momento de una competencia deportiva.
						IMPLEMENTACION DE LAS REGLAS	Entender la importancia de las reglas al aplicarlas dentro de una competencia deportiva.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	USO ADECUADO DEL UNIFORME	Dar a conocer la importancia del uso correcto del uniforme teniendo en cuenta el reglamento deportivo.
						TRABAJO EN EQUIPO	Desarrollar y Fortalecer el concepto de trabajo en equipo
						BUEN USO DE LOS IMPLEMENTOS DEPORTIVOS	Reconocer el cuidado que se debe tener al momento de dar uso de los implementos deportivos.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	DEPORTIVIDAD	identifica y asimila el valor expuesto
						COMPAÑERISMO	reconoce y aplica correctamente el valor expuesto
						RESPETO	aplica correctamente el valor expuesto
						LIDERAZGO	Participa activamente y toma decisiones en el entorno
						COLABORACION	Generar en el deportista el sentido de colaboracion tanto para con sus compañeros como con el formador en el momento que se requiera algun tipo de apoyo.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Reconocer la importancia de la higiene personal antes y despues del proceso de entrenamiento deportivo.
						ALIMENTACIÓN	Comprender que la alimentacion es la base importante para un buen desempeño fisico.
						PRESENTACION PERSONAL	Comprender que la presentacion personal es parte del respeto a la institucion y compañeros.
						DESCANSO Y SUEÑO	Demostrar que el descanso y buen tiempo de sueño es vital para un rendimiento aceptable en el entrenamiento fisico.
						EJERCICIO FISICO	aplica el ejercicio como habito de vida saludable y crecimiento deportivo
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Mantener una buena actitud frente a los compañeros y formadores deportivos.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Reconocer que el esfuerzo es un paso fundamental de superacion en los entrenamientos y formaciones deportivas.
						pensamientos racionales, flexibles y positivos contribuyen a la dureza mental	controla correctamente las diferentes situaciones psicosociales
						mantener su rendimiento pese a todas las presiones e influencias externas que el fútbol salón conlleva	controla correctamente las diferentes situaciones psicosociales
						detectar su nivel de confianza para poder controlarla y conseguir así un nivel óptimo. Tanto si tiene un exceso de confianza, como la falta de confianza	controla correctamente las diferentes situaciones psicosociales
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	asimila corretamente los ejercicios y test expuestos para el buen desarrollo de la atencion y la concentracion
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	recepciona de manera correcta las actividades ludicas
						MANEJO DE CONDUCTAS	reconoce e identifica las variables del entorno que podrian generear las diferentes conductas
						TRABAJO EN EQUIPO	identifica de manera correcta el trabajo en el entorno como equipo
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	juegos predeportivos	participa de manera activa en la actividad deportiva
						juegos de relevos	participa de manera activa en la actividad deportiva
						TREN CIEGO	Romper el hielo para entrar progresivamente en la actividad planteada. Generacion de confianza
						LA TEMPESTAD	Romper el hielo para entrar progresivamente en la actividad planteada
				2	JUEGOS TRADICIONALES	la lleva	desarrolla e identifica los juegos de manera correcta
						carrera de sacos	desarrolla e identifica los juegos de manera correcta
						la soga o cuerda	desarrolla e identifica los juegos de manera correcta
						EL AHORCADO	Ejercitar el golpeo con el empeine interior.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	actividad fisica musicalizada	participa de manera activa en la actividad artistica
						manualidades	desarrolla habilidades motoras y basicas
						EL ARTE DE IMPROVISAR	Desarrollar las habilidades de cada deportista en el momento de que se vea en situaciones a las cuales debá resolver algun problema.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	circuitos fisico - tecnico	realiza de manera correcta los diferentes test para el desarrollo de los circuitos
						circuitos de agilidad	realiza de manera correcta los diferentes test para el desarrollo de los circuitos
						circuitos de conduccion	realiza de manera correcta los diferentes test para el desarrollo de los circuitos
						GEMELOS	mejorar la respuesta y la cooperación. ¿Qué pareja trabaja de la manera más armoniosa?
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	festival de habilidades	desarrolla habilidades motoras y basicas
						CAMPEONATO FUTBOL DE SALON ESCUELAS DEPORTIVAS	Desarrollar habilidades técnicas, resistencia y el colectivismo.
						REY DEL PENAL	Desarrollar habilidades en la tecnica de definicion

FECHA DE ENTREGA	31-marzo de 2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	john edison romero reyes
MUNICIPIO	nariño

FA

-



A1 | INDEPORTES CUNDINAMARCA

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
1	INDEPORTES CUNDINAMARCA										
2	ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA										
3	HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO										
4	DEPORTE / MODALIDAD:				FUTBOL DE SALON						
5	MUNICIPIO:				NARIÑO						
6	NOMBRE DEL FORMADOR:				JOHN EDISON ROMERO REYES						
7	HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES	
9	7:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO	INICIACION 1		INICIACION 1		INICIACION 1				
10		SEDE DE TRABAJO	VEREDA REFORMA		VEREDA REFORMA		VEREDA REFORMA				
11	9:00 AM A 11:00 AM	GRUPO	ININICACION 2		ININICACION 2		ININICACION 2				
12		SEDE DE TRABAO	VEREDA REFORMA		VEREDA REFORMA		VEREDA REFORMA				
13	11:00 PM A 01: 00 PM	GRUPO	ININICIACION 3		ININICIACION 3		ININICIACION 3				
14		SEDE DE TRABAO	VEREDA REFORMA		VEREDA REFORMA		VEREDA REFORMA				
15	3:30 P.M. A 4 P.M.	GRUPO									
16		SEDE DE									
17	4 P.M. A 5 P.M.	GRUPO									
18		SEDE DE									
19	5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO									
20		SEDE DE									
21	6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO									
22		SEDE DE									
23	7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO									
24		SEDE DE									
25	8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO									
26		SEDE DE									
27	9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO									
28		SEDE DE									
29											
30											
31	NOMBRE MONITOR			JOHN EDISON ROMERO REYES							
32											

FA

-

OBLIGACION -ACTIVIDAD NO 04

MES	NIVEL DE FORMACION	TEMATICA
OCTUBRE	INICIACION 1	ACTIVIDADES MOTRICIDAD GRUESA CON ELEMENTO. CIRCUITOSRECREATIVOS
	INICIACION 2	-PARTES DE CONTACTO CON EL ELEMENTO- CONDUCCION- PASE- VALOR DEL RESPETO
	ININCIACION 3	FAMILIARIZACION CON EL ELEMENTO-PARTES DE CONTACTO CON EL ELEMENTO-CONDUCCION- PASE- VALOR DEL RESPETO

FA

-

OBLIGACION -ACTIVIDAD NO 05

COBERTURA OCTUBRE

COBERTURA	
INICIACION 1	3
INICIACION 2	15
INICIACION 3	27

POBLACIONAL

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS															0
7 AÑOS		1				1									1
8 AÑOS		2				2									2
9 AÑOS		2				2									2
10 AÑOS	2			2											2
11 AÑOS	4	3		4		3									7
12 AÑOS	1	3		1		3									4
13 AÑOS	5	7		5		7									12
14 AÑOS	7	3		7		3									10
15 AÑOS	3	1		3		1									4
16 AÑOS															0
17 AÑOS	1														1
TOTALES	23	22		23		22									45

FORMADOR:	JHON EDISSON ROMERO
DEPORTE	FUTBOL DE SALON
MUNICIPIO	NARIÑO-REFORMA

FA

-

OBLIGACION - ACTIVIDAD NO 06

IMAGEN ADECUDADA DEL INSTITUTO



FA

OBLIGACION -ACTIVIDAD NO 07

PROYECCION SESIONES NOVIEMBRE

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	JOHN ROMERO REYES
MUNICIPIO	NARIÑO	FECHA	01/11/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Conocimiento de todas aquellas zonas del cuerpo que pueden entrar encontacto con el balón en forma reglamentaria, y sus posibilidades de utilización.			SESION	267

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5		TEMATICA	SENSIBILIZACION	Respeto - Convivencia	Realizar una charla sobre la imprtancia sobre el respeto y la convivencia del grupo
10 min	FASE INICIAL	Juegos de integracion	CALENTAMIENTO	Flexibilidad, movilidad articular, resistencia	trote sinformación, formar grupos (parejas, tríos, cuartetos etc.) tratando que a la orden indicada por el profesor uno o más alumnos no puedan cumplir, por lo que ejecutarán un trabajo extra mientras sus compañeros trabajan en elasticidad y flexibilidad
20 min	FASE CENTRAL	Juegos de velocidad	EJERCICIO 1	Trabajo fisico	a) Juegos de velocidad en pareja, persecución sin balón. A la orden del profesor el perseguido setransforma en perseguidor. Quien pierda tendrá un trabajo extra mientras el ganador se recupera yejecuta ejercicios de elasticidad. b) Competencias de velocidad en grupo (hileras) de 15 a 20 metros en línea recta. c) Competencias de velocidad en grupo (hileras) de10 metros: en línea recta ir al cono y volver. d) Trabajo individual de velocidad en zigzag, entre conos dispuestos en forma paralela en unadistancia de 20 metros, separados aproximadamente 2 metros hacia delante y 1,5metro hacia los lados. e) Competencias por grupos en tres hileras corriendo en zigzag
35 min		Reconocimiento y utilización de cada una de las superficie de contacto	EJERCICIO 2	Superficie de contacto	1° en forma estática, luego con desplazamientos sin exigencias de intensidad. Es positivo que losniños vayan nombrando la superficie de contacto utilizada en cada toque como una forma deinternalizar 2° En grupos de 4, tratando que el balón no caiga. 3° Competencia por grupos: quién da más toques sin que el balón caiga al suelo, utilizando todaslas superficies de contacto de la pierna.
40 min		Introduccion al juego real	JUEGO	Mini partidos 5 vs 5	Competencia interna: el profesor formará 4 equipos, los que jugaránentre sí (tipo Copa Carranza) hasta obtener un ganador.En casos de empate, se definirá por penales pues siempre debe haber un ganador
10 min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento - Retroalimentacion	Se forma u n circulo y se realiza la retroalimentacion de la clase y el estiramiento final
			RETO PROXIMA SESION	Implementar las demas superficies de contacto	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FA

-

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	**JOHN ROMERO REYES**
MUNICIPIO	**NARIÑO**	FECHA	01/11/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Utilización de aquellas superficies de contacto no trabajadas en la clase anterior			SESION	268

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
3	FASE INICIAL	TEMATICA video	SENSIBILIZACION	Honestidad	Video sobre la honestidad
12	FASE INICIAL	Formas jugadas	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, Juegos recreativos	4 equipos. Fútbol con la mano, los goles valen desde dentro del área. Los equipos que no estén jugando trabajan la elasticidad y la flexibilidad.
20	FASE CENTRAL	Ejercicios ritmicos	EJERCICIO 1	Lateralidad, resistencia	Trotar alrededor de la cancha. En sus costados se realizarán trabajos de lateralidad.Ej.: correr de lado en forma libre, cruzando la pierna de ataque por delante y arriba, lo mismoanterior cambiando de frente; después alternando la pierna de ataque por delante y atrás, galopalateral con/ sin balanceo de brazos. La pausa se hará al trote suave y libre en los fondos de lacancha.Repetición de lo trabajado en la clase anterior: trotar hacia delante en forma libre, cambiando losritmos, cambiando la dirección, hacia atrás, en zigzag.
35	FASE CENTRAL	ejercicios en parejas	EJERCICIO 2	Superficies de contacto	a) CABEZAFrontal: Trabajo en parejas. Al comienzo en forma estática, un compañero envía con las manos elbalón, el ejecutante lo devuelve con la frente. Hacer hincapié en el gesto deportivo (fijación de lacadera y envión del tronco y del cuello).Parietal: Trabajo en tríos. Un compañero envía el balón con la mano al ejecutante, quien lo dirige,golpeándolo con la parte lateral de cabeza, a un tercer compañero. Trabajar ambos perfilesenfatizando en la posición del cuerpo en cada caso. Se trabaja primeramente estático y luegoen movimiento.Pecho: Se utiliza fundamentalmente en la amortiguación. Se trabaja en parejas en forma estática yluego en movimiento, avanzando y retrocediendo.Bajo vientre: Esta superficie es poco utilizada. Se ocupa en semi-parada de baja recurrencia en eljuego Manos: Esta superficie es solo empleada por el arquero en su zona reglamentaria. Se enseñaránlas tomadas básicas y las posiciones del cuerpo de cada una. Se trabaja en pareja: primero seenvía el balón con la mano y luego con el pie.
40	FASE CENTRAL	juego ludico	JUEGO	5 vs 5	Una vez desarrollado el trabajo de superficies de contacto, se realiza un traspaso de loscontenidos teóricos a un juego real. Para esto se organizan 4 equipos distribuidos por el profesor(diferentes a los grupos formados en clase anterior). Esta acción tiene como objetivo socializar alos integrantes del grupo. Como una forma de estimular la competencia lúdica se jugará "al golsale"
10	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento - Retroalimentacion	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad)
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FA

-

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	**JOHN ROMERO REYES**
MUNICIPIO	**NARIÑO**	FECHA	01/11/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Introducción a las secuencias técnicas; repasar lo trabajado en las dos clases anteriores			SESION	269

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
3	TEMATICA	SENSIBILIZACION	trabajo en equipo	realizar una charla sobre la importancia del bie trabajo en equipo
12	trabajos en parejas	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, elasticidad , conduccion	Trabajo con balón en parejas. Estructura: 1: 1, (libre) en cualquier sectorde la cancha, durante un minuto y medio con apoyo de los jugadores de su mismo color, ubicadosfuera del rectángulo. Luego se incorpora un jugador por bando y quedan 2: 2, (en zonasdelimitadas con conos, libre y sin arco), durante un minuto y medio Una vez terminado este tiempo,se agrega un jugador más por bando quedando 3: 3 (en zonas delimitadas con conos, libre y sinarco) tratando de mantener el balón en su poder. Luego de un minuto y medio se incorpora laúltima pareja, quedando 4:4. Al finalizar el trabajo, realizar ejercicios de elasticidadfundamentalmente de la musculatura de las piernas (isquio-tibial, cuádriceps y gemelos) yflexibilidad general
20	juegos y formas jugadas	EJERCICIO 1	Coordinación general, velocidad	a) Trote libre, 6 minutosb) Coordinación general: rebote simple con abducción y aducción de piernas y brazos.c) Desarrollo sensorio motriz (óculo manual): trabajo en parejas, un compañero envía el balón conlas manos a otro que retrocede.d) Juegos de velocidad en grupos (de persecución): Grupo A persigue hasta alcanzar a losintegrantes del grupo B. Controlar el tiempo de este ejercicio. Cambiar los roles y confrontar eltiempo de cada uno de los grupos para designar al más veloz. Variantes: Designar zonas protegidas y tiempo que permanece en la zona, etc.e) Trotar libremente, a la orden del profesor picar 5 metros en línea recta, establecer las pausas derecuperación activa y repetir el pique. Esta acción se ejecuta de 5 a 6 veces
20	ejercicio en parejas	EJERCICIO 2	Superficie de contacto	Repaso de lo aprendido en las dos clases anteriores. 1° Sin desplazamiento, en parejas.2° Con desplazamiento sin exigencias de intensidad, ocupando cada una de las superficies de contacto trabajadas en las clases anteriores.3° Trabajo individual: Mantener el balón sin que caiga dándole toques con las distintas superficies de contacto (jueguitos en forma libre). Luego se compite en parejas y en trios
15	formas jugadas	EJERCICIO 3	control	Introducción a las secuencias técnicas: Primero en forma libre ocupando las superficies de contacto del pié y del muslo, luego secuencia obligatoria mínimo de seis toques
40	juego deportivo	JUEGO	5 vs 5	Una vez terminado el trabajo anterior, se divide el terreno en dos canchas y el grupo, en cuatroequipos que jugarán un partido de dos tiempos de 20 minutos cada uno con un descanso de 5minutos
10		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento - Retroalimentacion	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados, ejercicios de vuelta a la calma, elasticidad
		RETO PROXIMA SESION	Lograr que cada uno de los niños realice un ejercicio de flexibilidad	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FASE INICIAL
FASE CENTRAL
FASE FINAL

OBSERVACIONES:

FA

-

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	**JOHN ROMERO REYES**
MUNICIPIO	**NARIÑO**	FECHA	03/11/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Ejecutar de la manera más económica y plástica la parada del balón.			SESION	270

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
3 min	TEMATICA Reflexion	SENSIBILIZACION	Responsabilidad	Se realiza una reflexion sobre la responsabilidad
12 min	Juegos de imitacion	CALENTAMIENTO		a) Trote en parejas, dirección libre. Alumno A realiza movimientos imitando animales o aviones y alumno B le imita instantáneamente. A la orden, cambian las funciones de las parejas.b) El mismo anterior, pero el alumno A trota con cambios de dirección y/o hace fintas que soninmediatamente imitadas por B. Cambio.-c) Elasticidad y flexibilidad
20 min	Circuito fisico	EJERCICIO 1	Resistencia fisica	Trote libre: a la orden del profesor, los alumnos trotarán dando dos pasos seguidos con cada piehasta completar 12 pasos y seguirán trotando hasta que el profesor estime que se han recuperado.Repetir el ejercicio 5 veces.En parejas con un balón, saltar a pies juntos por sobre el balón hasta completar 10 veces.En fila, saltar a pies juntos 6 balones dispuestos en hilera con una separación de 2 pasos entrecada balón. Trabajo en parejas, 2 equipos juegan handbol "al apa", los "jinetes" se hacen pases y tratan dehacer goles; cambiar constantemente los roles
15 min	Retroalimentacion	EJERCICIO 2		Repaso de la anterioir clase: Dominio (jueguito) en parejas. Competencias entre tres y cuatro parejas. Dominio entre 4. Que la pelota no caiga.Secuencias técnicas trabajadas.
25 min	Formas jugadas	EJERCICIO 3	Control, conduccion	PARADAS.Demostración y explicación a cargo del profesor.En parejas, estático, a ras de piso.En parejas, en movimiento, a ras de piso.En parejas, estático, a media altura. En movimiento.En parejas, en movimiento, parar el balón, levantarlo y ejecutar una secuencia técnica básica.En parejas, conducir el balón y a la orden del compañero frenar y parar el balón pisándolo con la planta del pie.Estructuras4:2 Jugar enviando el balón al mas libre, quien debe parar el balón con la planta del pie y jugar al compañero que se ha separado de los marcadores. Espacio delimitado y sin arcos.4:3 Ídem anterior
35 min	Juego deportivo	JUEGO	Dominio de balon	Una vez ejecutado y entendido el ejercicio anterior, se realizara encuentros de 5 vs 5
10 min		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de vuelta a la calma	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio
		RETO PROXIMA SESION	Mostrar un video motivacional para los niños	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FASE INICIAL: TEMATICA, Juegos de imitacion
FASE CENTRAL: Circuito fisico, Retroalimentacion, Formas jugadas
FASE FINAL: Juego deportivo

OBSERVACIONES:

FA

-

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	**JOHN ROMERO REYES**
MUNICIPIO	**NARIÑO**	FECHA	03/11/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Adquirir el gesto técnico que permita ejecutar la semiparada de lamanera más económica, plástica y beneficiosa para el equipo			SESION	271

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
2min	FASE INICIAL	TEMATICA Charla	SENSIBILIZACION	Participacion	charla sobre la importacia de la participacion en las escuelas de formacion deportiva
8 min	FASE INICIAL	Juegos adaptavios	CALENTAMIENTO	Vision de juego, movilidad articular	Fútbol con la mano (handbol) en canchas reducidas (4:4) Elasticidad y flexibilidad.
25 min	FASE CENTRAL	Ejercicios fisicos	EJERCICIO 1	Iniciacion a la Sobrecarga, resistencia	Trote libre, a la orden del profesor los alumnos cambian de frente, y de dirección, etc.Rebotes simples, de 2 tiempos, combinarlos con movimientos de brazos (hasta completar 10 tiempos).Rebotes laterales (hasta 10 seguidos) Administrando bien las pausas, repetir 3 o 4 veces Avanzar rebotando en dos pies (10 metros aproximadamente).Competencia: quién logra mayor distancia en 5 saltos a pies juntos (hacia delante) Inicio a la sobrecarga (con el propio peso)Flexo extensiones de brazos. Posición decúbito abdominal. Cuerpo extendido. Puntos de apoyo: las manos y las rodillas (5-8 repeticiones, 3 series).Abdominales: 3 series de 8 - 10 repeticiones.
15 min	FASE CENTRAL	retroalimentacion	EJERCICIO 2	Control - semiparada	Repaso de lo anterior:Dominio (jueguito), sin desplazamiento y en movimiento. Individual y en parejas.Círculo de 4-5-6 alumnos, tratar de lograr el mayor número de toques sin que caiga el balón al suelo. Competencia entre grupos.Repaso de parada del balón
30 min	FASE CENTRAL	ejercicio en parejas	EJERCICIO 3	Control orientado	En parejas: sin desplazamiento y luego con desplazamiento.En tríos: en movimiento, con oposición semipasiva. Estructuras: 4:2 en espacio reducido.SEMIPARADADemostración y explicación a cargo del profesor (Insistir en el control orientado) En parejas, ocupando la planta del pie y los bordes interno y/o externo (2 toques).Sin desplazamiento, luego con desplazamiento.En tríos: 2:1 Oposición semipasiva.Estructura: 4:2 en espacio reducido.Iniciación a los principios tácticos: destacar lo importante de crear y ocupar espacios libres (desmarcación)
30 min	FASE CENTRAL	Inclusion	JUEGO	Juego recreodeportivo	se divide el grupo en 3 equipos, "AL GOL SALE" o un máximo de 10 minutos en cancha. El ganador es el con mejor diferencia de gol
10 min	FASE FINAL	ejercicios de vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Retroalimentacion y estiramiento	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FA

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	**JOHN ROMERO REYES**
MUNICIPIO	**NARIÑO**	FECHA	03/11/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Reforzar el proceso de enseñanza aprendizaje de los gestos técnicos yatrabajados.			SESION	272

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
2 min	FASE INICIAL	TEMATICA Charla	SENSIBILIZACION	Respeto	Se realiza una charla sobre el valor el respeto
8 min	FASE INICIAL	Formas jugadas	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, juego adaptativo	Fútbol con la mano. Se forman 4 equipos que jugarán en espacioreducido. Los goles serán válidos solo si se ejecutan con la cabeza y el rematador recibe el balónmediante pase de un compañero. No se debe dar más de tres pasos con el balón.
25 min	FASE CENTRAL	Recreativo	EJERCICIO 1	Control, pases, trabajo fisico	Se forman 4 equipos los que jugarán en dos canchas, que tendrán delimitadosespacios en los laterales (aproximadamente 1,5 metro hacia el interior de la cancha), los que seránzonas libres. En ellas se jugará solo a dos toques (recepción y entrega), ocupandopreferentemente bordes internos y externos. A la zona se entra sólo para recibir y entregar. Elequipo al que le hacen un gol deberá ejecutar 10 abdominales o 10 rebotes de coordinación simpleantes de volver a poner el balón en juego.
25 min	FASE CENTRAL	Ejercicio de competencia	EJERCICIO 2	Trabajo en equipo	En parejas: Competir en dominio del balón sin desplazamiento con cualquier superficie de contacto.Competir con el compañero en dominio del balón, quien avanza 10 metros dominando el balón sin que caiga al suelo.Competir con secuencias técnicas de cuatro tiempos, pié izquierdo, pie derecho, muslo izquierdo y muslo derecho.En tríos:Jugador 1 sirve lateral al Jugador 2, quien controla con una semiparada (control orientado bordeinterno o borde externo) y pasa el balón al Jugador 3, quien a su vez ejecuta una semiparada(igual al anterior) y conduce hasta la posición del Jugador 1 y asume el rol de éste.
20 min	FASE CENTRAL	Formas jugadas	EJERCICIO 3	Juego reducido	sin arco 4:4 con un comodín que acompaña al equipo que tiene el balón. No sedebe devolver el balón al mismo jugador. Tratar de jugar a la menor cantidad de toques. Gana elequipo que logra pasar el balón la mayor cantidad de veces de un compañero a otro
30 min	FASE CENTRAL	Mini torneo	JUEGO	Competencia	4 equipos, campeonato todos contra todos, partidos de 10 minutos, en dos canchas,jugados en forma simultánea.
10 min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Retroalimentacion y estiramiento	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FA

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	**JOHN ROMERO REYES**
MUNICIPIO	**NARIÑO**	FECHA	06/11/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Ejecutar de la manera más económica y plástica la parada del balón.			SESION	273

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
3 min	FASE INICIAL	**TEMATICA** Reflexion	SENSIBILIZACION	Responsabilidad	Se realiza una reflexion sobre la responsabilidad
12 min	FASE INICIAL	Juegos de imitacion	CALENTAMIENTO		a) Trote en parejas, dirección libre. Alumno A realiza movimientos imitando animales o aviones y alumno B le imita instantáneamente. A la orden, cambian las funciones de las parejas.b) El mismo anterior, pero el alumno A trota con cambios de dirección y/o hace fintas que soninmediatamente imitadas por B. Cambio.-c) Elasticidad y flexibilidad
20 min	FASE CENTRAL	Circuito fisico	EJERCICIO 1	Resistencia fisica	Trote libre: a la orden del profesor, los alumnos trotarán dando dos pasos seguidos con cada piehasta completar 12 pasos y seguirán trotando hasta que el profesor estime que se han recuperado.Repetir el ejercicio 5 veces.En parejas con un balón, saltar a pies juntos por sobre el balón hasta completar 10 veces.En fila, saltar a pies juntos 6 balones dispuestos en hilera con una separación de 2 pasos entrecada balón. Trabajo en parejas, 2 equipos juegan handbol "al apa", los "jinetes" se hacen pases y tratan dehacer goles; cambiar constantemente los roles
15 min	FASE CENTRAL	Retroalimentacion	EJERCICIO 2		Repaso de la anterioir clase: Dominio (jueguito) en parejas. Competencias entre tres y cuatro parejas. Dominio entre 4. Que la pelota no caiga.Secuencias técnicas trabajadas.
25 min	FASE CENTRAL	Formas jugadas	EJERCICIO 3	Control, conduccion	PARADAS.Demostración y explicación a cargo del profesor.En parejas, estático, a ras de piso.En parejas, en movimiento, a ras de piso.En parejas, estático, a media altura. En movimiento.En parejas, en movimiento, parar el balón, levantarlo y ejecutar una secuencia técnica básica.En parejas, conducir el balón y a la orden del compañero frenar y parar el balón pisándolo con la planta del pie.Estructuras4:2 Jugar enviando el balón al mas libre, quien debe parar el balón con la planta del pie y jugar al compañero que se ha separado de los marcadores. Espacio delimitado y sin arcos.4:3 Ídem anterior
35 min	FASE CENTRAL	Juego deportivo	JUEGO	Dominio de balon	Una vez ejecutado y entendido el ejercicio anterior, se realizara encuentros de 5 vs 5
10 min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de vuelta a la calma	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio
			RETO PROXIMA SESION	Mostrar un video motivacional para los niños	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FA

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	**JOHN ROMERO REYES**
MUNICIPIO	**NARIÑO**	FECHA	06/11/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Adquirir el gesto técnico que permita ejecutar la semiparada de lamanera más económica, plástica y beneficiosa para el equipo			SESION	274

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
2min	FASE INICIAL	TEMATICA Charla	SENSIBILIZACION	Participacion	charla sobre la importacia de la participacion en las escuelas de formacion deportiva
8 min		Juegos adaptavios	CALENTAMIENTO	Vision de juego, movilidad articular	Fútbol con la mano (handbol) en canchas reducidas (4:4) Elasticidad y flexibilidad.
25 min	FASE CENTRAL	Ejercicios fisicos	EJERCICIO 1	Iniciacion a la Sobrecarga, resistencia	Trote libre, a la orden del profesor los alumnos cambian de frente, y de dirección, etc.Rebotes simples, de 2 tiempos, combinarlos con movimientos de brazos (hasta completar 10 tiempos).Rebotes laterales (hasta 10 seguidos) Administrando bien las pausas, repetir 3 o 4 veces Avanzar rebotando en dos pies (10 metros aproximadamente).Competencia: quién logra mayor distancia en 5 saltos a pies juntos (hacia delante) Inicio a la sobrecarga (con el propio peso)Flexo extensiones de brazos. Posición decúbito abdominal. Cuerpo extendido. Puntos de apoyo: las manos y las rodillas (5-8 repeticiones, 3 series).Abdominales: 3 series de 8 - 10 repeticiones.
15 min		retroalimentacion	EJERCICIO 2	Control - semiparada	Repaso de lo anterior:Dominio (jueguito), sin desplazamiento y en movimiento. Individual y en parejas.Círculo de 4-5-6 alumnos, tratar de lograr el mayor número de toques sin que caiga el balón al suelo. Competencia entre grupos.Repaso de parada del balón
30 min		ejercicio en parejas	EJERCICIO 3	Control orientado	En parejas: sin desplazamiento y luego con desplazamiento.En tríos: en movimiento, con oposición semipasiva. Estructuras: 4:2 en espacio reducido.SEMIPARADADemostración y explicación a cargo del profesor (Insistir en el control orientado) En parejas, ocupando la planta del pie y los bordes interno y/o externo (2 toques).Sin desplazamiento, luego con desplazamiento.En tríos: 2:1 Oposición semipasiva.Estructura: 4:2 en espacio reducido.Iniciación a los principios tácticos: destacar lo importante de crear y ocupar espacios libres (desmarcación)
30 min		Inclusion	JUEGO	Juego recreodeportivo	se divide el grupo en 3 equipos, "AL GOL SALE" o un máximo de 10 minutos en cancha. El ganador es el con mejor diferencia de gol
10 min	FASE FINAL	ejercicios de vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Retroalimentacion y estiramiento	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FA

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	**JOHN ROMERO REYES**
MUNICIPIO	**NARIÑO**	FECHA	06/11/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Reforzar el proceso de enseñanza aprendizaje de los gestos técnicos yatrabajados.			SESION	275

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
2 min	FASE INICIAL	TEMATICA Charla	SENSIBILIZACION	Respeto	Se realiza una charla sobre el valor el respeto
8 min	FASE INICIAL	Formas jugadas	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, juego adaptativo	Fútbol con la mano. Se forman 4 equipos que jugarán en espacioreducido. Los goles serán válidos solo si se ejecutan con la cabeza y el rematador recibe el balónmediante pase de un compañero. No se debe dar más de tres pasos con el balón.
25 min	FASE CENTRAL	Recreativo	EJERCICIO 1	Control, pases, trabajo fisico	Se forman 4 equipos los que jugarán en dos canchas, que tendrán delimitadosespacios en los laterales (aproximadamente 1,5 metro hacia el interior de la cancha), los que seránzonas libres. En ellas se jugará solo a dos toques (recepción y entrega), ocupandopreferentemente bordes internos y externos. A la zona se entra sólo para recibir y entregar. Elequipo al que le hacen un gol deberá ejecutar 10 abdominales o 10 rebotes de coordinación simpleantes de volver a poner el balón en juego.
25 min	FASE CENTRAL	Ejercicio de competencia	EJERCICIO 2	Trabajo en equipo	En parejas: Competir en dominio del balón sin desplazamiento con cualquier superficie de contacto.Competir con el compañero en dominio del balón, quien avanza 10 metros dominando el balón sin que caiga al suelo.Competir con secuencias técnicas de cuatro tiempos, pié izquierdo, pie derecho, muslo izquierdo y muslo derecho.En tríos:Jugador 1 sirve lateral al Jugador 2, quien controla con una semiparada (control orientado bordeinterno o borde externo) y pasa el balón al Jugador 3, quien a su vez ejecuta una semiparada(igual al anterior) y conduce hasta la posición del Jugador 1 y asume el rol de éste.
20 min	FASE CENTRAL	Formas jugadas	EJERCICIO 3	Juego reducido	sin arco 4:4 con un comodín que acompaña al equipo que tiene el balón. No sedebe devolver el balón al mismo jugador. Tratar de jugar a la menor cantidad de toques. Gana elequipo que logra pasar el balón la mayor cantidad de veces de un compañero a otro
30 min	FASE CENTRAL	Mini torneo	JUEGO	Competencia	4 equipos, campeonato todos contra todos, partidos de 10 minutos, en dos canchas,jugados en forma simultánea.
10 min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Retroalimentacion y estiramiento	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FA

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**		VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	**JOHN ROMERO REYES**	
MUNICIPIO	**NARIÑO**		FECHA	08/11/2023	NIVEL	INICIACION 1	
OBJETIVO:	Conocimiento de todas aquellas zonas del cuerpo que pueden entrar encontacto con el balón en forma reglamentaria, y sus posibilidades de utilización.				SESION	276	
TIEMPO	**FASE**			**CONTENIDOS**		**EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)**	
5	FASE INICIAL	TEMATICA	SENSIBILIZACION	Respeto - Convivencia		Realizar una charla sobre la imprtancia sobre el respeto y la convivencia del grupo	
10 min	FASE INICIAL	Juegos de integracion	CALENTAMIENTO	Flexibilidad, movilidad articular, resistencia		trote sinformación, formar grupos (parejas, tríos, cuartetos etc.) tratando que a la orden indicada por el profesor uno o más alumnos no puedan cumplir, por lo que ejecutarán un trabajo extra mientras sus compañeros trabajan en elasticidad y flexibilidad	
20 min	FASE CENTRAL	Juegos de velocidad	EJERCICIO 1	Trabajo fisico		a) Juegos de velocidad en pareja, persecución sin balón. A la orden del profesor el perseguido setransforma en perseguidor. Quien pierda tendrá un trabajo extra mientras el ganador se recupera yejecuta ejercicios de elasticidad. b) Competencias de velocidad en grupo (hileras) de 15 a 20 metros en línea recta. c) Competencias de velocidad en grupo (hileras) de10 metros: en línea recta ir al cono y volver. d) Trabajo individual de velocidad en zigzag, entre conos dispuestos en forma paralela en unadistancia de 20 metros, separados aproximadamente 2 metros hacia delante y 1,5metro hacia los lados. e) Competencias por grupos en tres hileras corriendo en zigzag	
35 min	FASE CENTRAL	Reconocimiento y utilización de cada una de las superficie de contacto	EJERCICIO 2	Superficie de contacto		1° en forma estática, luego con desplazamientos sin exigencias de intensidad. Es positivo que losniños vayan nombrando la superficie de contacto utilizada en cada toque como una forma deinternalizar 2° En grupos de 4, tratando que el balón no caiga. 3° Competencia por grupos: quién da más toques sin que el balón caiga al suelo, utilizando todaslas superficies de contacto de la pierna.	
40 min	FASE CENTRAL	Introduccion al juego real	JUEGO	Mini partidos 5 vs 5		Competencia interna: el profesor formará 4 equipos, los que jugaránentre sí (tipo Copa Carranza) hasta obtener un ganador.En casos de empate, se definirá por penales pues siempre debe haber un ganador	
10 min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento - Retroalimentacion		Se forma u n circulo y se realiza la retroalimentacion de la clase y el estiramiento final	
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Implementar las demas superficies de contacto		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION	

OBSERVACIONES:

FA

-

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	**JOHN ROMERO REYES**
MUNICIPIO	**NARIÑO**	FECHA	08/11/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Utilización de aquellas superficies de contacto no trabajadas en la clase anterior			SESION	277

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
3	FASE INICIAL	TEMATICA video	SENSIBILIZACION	Honestidad	Video sobre la honestidad
12	FASE INICIAL	Formas jugadas	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, Juegos recreativos	4 equipos. Fútbol con la mano, los goles valen desde dentro del área. Los equipos que no estén jugando trabajan la elasticidad y la flexibilidad.
20	FASE CENTRAL	Ejercicios ritmicos	EJERCICIO 1	Lateralidad, resistencia	Trotar alrededor de la cancha. En sus costados se realizarán trabajos de lateralidad.Ej.: correr de lado en forma libre, cruzando la pierna de ataque por delante y arriba, lo mismoanterior cambiando de frente; después alternando la pierna de ataque por delante y atrás, galopalateral con/ sin balanceo de brazos. La pausa se hará al trote suave y libre en los fondos de lacancha.Repetición de lo trabajado en la clase anterior: trotar hacia delante en forma libre, cambiando losritmos, cambiando la dirección, hacia atrás, en zigzag.
35	FASE CENTRAL	ejercicios en parejas	EJERCICIO 2	Superficies de contacto	a) CABEZAFrontal: Trabajo en parejas. Al comienzo en forma estática, un compañero envía con las manos elbalón, el ejecutante lo devuelve con la frente. Hacer hincapié en el gesto deportivo (fijación de lacadera y envión del tronco y del cuello).Parietal: Trabajo en tríos. Un compañero envía el balón con la mano al ejecutante, quien lo dirige,golpeándolo con la parte lateral de cabeza, a un tercer compañero. Trabajar ambos perfilesenfatizando en la posición del cuerpo en cada caso. Se trabaja primeramente estático y luegoen movimiento.Pecho: Se utiliza fundamentalmente en la amortiguación. Se trabaja en parejas en forma estática yluego en movimiento, avanzando y retrocediendo.Bajo vientre: Esta superficie es poco utilizada. Se ocupa en semi-parada de baja recurrencia en eljuego Manos: Esta superficie es solo empleada por el arquero en su zona reglamentaria. Se enseñaránlas tomadas básicas y las posiciones del cuerpo de cada una. Se trabaja en pareja: primero seenvía el balón con la mano y luego con el pie.
40	FASE CENTRAL	juego ludico	JUEGO	5 vs 5	Una vez desarrollado el trabajo de superficies de contacto, se realiza un traspaso de loscontenidos teóricos a un juego real. Para esto se organizan 4 equipos distribuidos por el profesor(diferentes a los grupos formados en clase anterior). Esta acción tiene como objetivo socializar alos integrantes del grupo. Como una forma de estimular la competencia lúdica se jugará "al golsale"
10	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento - Retroalimentacion	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad)
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FA

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	**JOHN ROMERO REYES**
MUNICIPIO	**NARIÑO**	FECHA	08/11/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Introducción a las secuencias técnicas; repasar lo trabajado en las dos clases anteriores			SESION	278

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
3	FASE INICIAL	TEMATICA lectura	SENSIBILIZACION	trabajo en equipo	realizar una charla sobre la importancia del bie trabajo en equipo
12	FASE INICIAL	trabajos en parejas	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, elasticidad , conduccion	Trabajo con balón en parejas. Estructura: 1: 1, (libre) en cualquier sectorde la cancha, durante un minuto y medio con apoyo de los jugadores de su mismo color, ubicadosfuera del rectángulo. Luego se incorpora un jugador por bando y quedan 2: 2, (en zonasdelimitadas con conos, libre y sin arco), durante un minuto y medio Una vez terminado este tiempo,se agrega un jugador más por bando quedando 3: 3 (en zonas delimitadas con conos, libre y sinarco) tratando de mantener el balón en su poder. Luego de un minuto y medio se incorpora laúltima pareja, quedando 4:4. Al finalizar el trabajo, realizar ejercicios de elasticidadfundamentalmente de la musculatura de las piernas (isquio-tibial, cuádriceps y gemelos) yflexibilidad general
20	FASE CENTRAL	juegos y formas jugadas	EJERCICIO 1	Coordinación general, velocidad	a) Trote libre, 6 minutosb) Coordinación general: rebote simple con abducción y aducción de piernas y brazos.c) Desarrollo sensorio motriz (óculo manual): trabajo en parejas, un compañero envía el balón conlas manos a otro que retrocede.d) Juegos de velocidad en grupos (de persecución): Grupo A persigue hasta alcanzar a losintegrantes del grupo B. Controlar el tiempo de este ejercicio. Cambiar los roles y confrontar eltiempo de cada uno de los grupos para designar al más veloz. Variantes: Designar zonas protegidas y tiempo que permanece en la zona, etc.e) Trotar libremente, a la orden del profesor picar 5 metros en línea recta, establecer las pausas derecuperación activa y repetir el pique. Esta acción se ejecuta de 5 a 6 veces
20	FASE CENTRAL	ejercicio en parejas	EJERCICIO 2	Superficie de contacto	Repaso de lo aprendido en las dos clases anteriores. 1° Sin desplazamiento, en parejas.2° Con desplazamiento sin exigencias de intensidad, ocupando cada una de las superficies de contacto trabajadas en las clases anteriores.3° Trabajo individual: Mantener el balón sin que caiga dándole toques con las distintas superficies de contacto (jueguitos en forma libre). Luego se compite en parejas y en trios
15	FASE CENTRAL	formas jugadas	EJERCICIO 3	control	Introducción a las secuencias técnicas: Primero en forma libre ocupando las superficies de contacto del pié y del muslo, luego secuencia obligatoria mínimo de seis toques
40	FASE CENTRAL	juego deportivo	JUEGO	5 vs 5	Una vez terminado el trabajo anterior, se divide el terreno en dos canchas y el grupo, en cuatroequipos que jugarán un partido de dos tiempos de 20 minutos cada uno con un descanso de 5minutos
10	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento - Retroalimentacion	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados, ejercicios de vuelta a la calma, elasticidad
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Lograr que cada uno de los niños realice un ejercicio de flexibilidad	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FA

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	**JOHN ROMERO REYES**
MUNICIPIO	**NARIÑO**	FECHA	10/11/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Ejecutar de la manera más económica y plástica la parada del balón.			SESION	279

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
3 min		**TEMATICA** Reflexion	SENSIBILIZACION	Responsabilidad	Se realiza una reflexion sobre la responsabilidad
12 min	FASE INICIAL	Juegos de imitacion	CALENTAMIENTO		a) Trote en parejas, dirección libre. Alumno A realiza movimientos imitando animales o aviones y alumno B le imita instantáneamente. A la orden, cambian las funciones de las parejas.b) El mismo anterior, pero el alumno A trota con cambios de dirección y/o hace fintas que soninmediatamente imitadas por B. Cambio.-c) Elasticidad y flexibilidad
20 min	FASE CENTRAL	Circuito fisico	EJERCICIO 1	Resistencia fisica	Trote libre: a la orden del profesor, los alumnos trotarán dando dos pasos seguidos con cada piehasta completar 12 pasos y seguirán trotando hasta que el profesor estime que se han recuperado.Repetir el ejercicio 5 veces.En parejas con un balón, saltar a pies juntos por sobre el balón hasta completar 10 veces.En fila, saltar a pies juntos 6 balones dispuestos en hilera con una separación de 2 pasos entrecada balón. Trabajo en parejas, 2 equipos juegan handbol "al apa", los "jinetes" se hacen pases y tratan dehacer goles; cambiar constantemente los roles
15 min		Retroalimentacion	EJERCICIO 2		Repaso de la anterioir clase: Dominio (jueguito) en parejas. Competencias entre tres y cuatro parejas. Dominio entre 4. Que la pelota no caiga.Secuencias técnicas trabajadas.
25 min		Formas jugadas	EJERCICIO 3	Control, conduccion	PARADAS.Demostración y explicación a cargo del profesor.En parejas, estático, a ras de piso.En parejas, en movimiento, a ras de piso.En parejas, estático, a media altura. En movimiento.En parejas, en movimiento, parar el balón, levantarlo y ejecutar una secuencia técnica básica.En parejas, conducir el balón y a la orden del compañero frenar y parar el balón pisándolo con la planta del pie.Estructuras4:2 Jugar enviando el balón al mas libre, quien debe parar el balón con la planta del pie y jugar al compañero que se ha separado de los marcadores. Espacio delimitado y sin arcos.4:3 Ídem anterior
35 min		Juego deportivo	JUEGO	Dominio de balon	Una vez ejecutado y entendido el ejercicio anterior, se realizara encuentros de 5 vs 5
10 min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de vuelta a la calma	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio
			RETO PROXIMA SESION	Mostrar un video motivacional para los niños	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FA

-

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	**JOHN ROMERO REYES**
MUNICIPIO	**NARIÑO**	FECHA	10/11/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Adquirir el gesto técnico que permita ejecutar la semiparada de lamanera más económica, plástica y beneficiosa para el equipo			SESION	280

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
2min	FASE INICIAL	TEMATICA Charla	SENSIBILIZACION	Participacion	charla sobre la importacia de la participacion en las escuelas de formacion deportiva
8 min	FASE INICIAL	Juegos adaptavios	CALENTAMIENTO	Vision de juego, movilidad articular	Fútbol con la mano (handbol) en canchas reducidas (4:4) Elasticidad y flexibilidad.
25 min	FASE CENTRAL	Ejercicios fisicos	EJERCICIO 1	Iniciacion a la Sobrecarga, resistencia	Trote libre, a la orden del profesor los alumnos cambian de frente, y de dirección, etc.Rebotes simples, de 2 tiempos, combinarlos con movimientos de brazos (hasta completar 10 tiempos).Rebotes laterales (hasta 10 seguidos) Administrando bien las pausas, repetir 3 o 4 veces Avanzar rebotando en dos pies (10 metros aproximadamente).Competencia: quién logra mayor distancia en 5 saltos a pies juntos (hacia delante) Inicio a la sobrecarga (con el propio peso)Flexo extensiones de brazos. Posición decúbito abdominal. Cuerpo extendido. Puntos de apoyo: las manos y las rodillas (5-8 repeticiones, 3 series).Abdominales: 3 series de 8 - 10 repeticiones.
15 min	FASE CENTRAL	retroalimentacion	EJERCICIO 2	Control - semiparada	Repaso de lo anterior:Dominio (jueguito), sin desplazamiento y en movimiento. Individual y en parejas.Círculo de 4-5-6 alumnos, tratar de lograr el mayor número de toques sin que caiga el balón al suelo. Competencia entre grupos.Repaso de parada del balón
30 min	FASE CENTRAL	ejercicio en parejas	EJERCICIO 3	Control orientado	En parejas: sin desplazamiento y luego con desplazamiento.En tríos: en movimiento, con oposición semipasiva. Estructuras: 4:2 en espacio reducido.SEMIPARADADemostración y explicación a cargo del profesor (Insistir en el control orientado) En parejas, ocupando la planta del pie y los bordes interno y/o externo (2 toques).Sin desplazamiento, luego con desplazamiento.En tríos: 2:1 Oposición semipasiva.Estructura: 4:2 en espacio reducido.Iniciación a los principios tácticos: destacar lo importante de crear y ocupar espacios libres (desmarcación)
30 min	FASE CENTRAL	Inclusion	JUEGO	Juego recreodeportivo	se divide el grupo en 3 equipos, "AL GOL SALE" o un máximo de 10 minutos en cancha. El ganador es el con mejor diferencia de gol
10 min	FASE FINAL	ejercicios de vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Retroalimentacion y estiramiento	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FA

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	**JOHN ROMERO REYES**
MUNICIPIO	**NARIÑO**	FECHA	10/11/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Reforzar el proceso de enseñanza aprendizaje de los gestos técnicos yatrabajados.			SESION	281

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
2 min	FASE INICIAL	TEMATICA Charla	SENSIBILIZACION	Respeto	Se realiza una charla sobre el valor el respeto
8 min	FASE INICIAL	Formas jugadas	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, juego adaptativo	Fútbol con la mano. Se forman 4 equipos que jugarán en espacioreducido. Los goles serán válidos solo si se ejecutan con la cabeza y el rematador recibe el balónmediante pase de un compañero. No se debe dar más de tres pasos con el balón.
25 min	FASE CENTRAL	Recreativo	EJERCICIO 1	Control, pases, trabajo fisico	Se forman 4 equipos los que jugarán en dos canchas, que tendrán delimitadosespacios en los laterales (aproximadamente 1,5 metro hacia el interior de la cancha), los que seránzonas libres. En ellas se jugará solo a dos toques (recepción y entrega), ocupandopreferentemente bordes internos y externos. A la zona se entra sólo para recibir y entregar. Elequipo al que le hacen un gol deberá ejecutar 10 abdominales o 10 rebotes de coordinación simpleantes de volver a poner el balón en juego.
25 min	FASE CENTRAL	Ejercicio de competencia	EJERCICIO 2	Trabajo en equipo	En parejas: Competir en dominio del balón sin desplazamiento con cualquier superficie de contacto.Competir con el compañero en dominio del balón, quien avanza 10 metros dominando el balón sin que caiga al suelo.Competir con secuencias técnicas de cuatro tiempos, pié izquierdo, pie derecho, muslo izquierdo y muslo derecho.En tríos:Jugador 1 sirve lateral al Jugador 2, quien controla con una semiparada (control orientado bordeinterno o borde externo) y pasa el balón al Jugador 3, quien a su vez ejecuta una semiparada(igual al anterior) y conduce hasta la posición del Jugador 1 y asume el rol de éste.
20 min	FASE CENTRAL	Formas jugadas	EJERCICIO 3	Juego reducido	sin arco 4:4 con un comodín que acompaña al equipo que tiene el balón. No sedebe devolver el balón al mismo jugador. Tratar de jugar a la menor cantidad de toques. Gana elequipo que logra pasar el balón la mayor cantidad de veces de un compañero a otro
30 min	FASE CENTRAL	Mini torneo	JUEGO	Competencia	4 equipos, campeonato todos contra todos, partidos de 10 minutos, en dos canchas,jugados en forma simultánea.
10 min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Retroalimentacion y estiramiento	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FA

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	**JOHN ROMERO REYES**
MUNICIPIO	**NARIÑO**	FECHA	13/11/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Ejecutar de la manera más económica y plástica la parada del balón.			SESION	282

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
3 min	TEMATICA Reflexion	SENSIBILIZACION	Responsabilidad	Se realiza una reflexion sobre la responsabilidad
12 min	Juegos de imitacion	CALENTAMIENTO		a) Trote en parejas, dirección libre. Alumno A realiza movimientos imitando animales o aviones y alumno B le imita instantáneamente. A la orden, cambian las funciones de las parejas.b) El mismo anterior, pero el alumno A trota con cambios de dirección y/o hace fintas que soninmediatamente imitadas por B. Cambio.-c) Elasticidad y flexibilidad
20 min	Circuito fisico	EJERCICIO 1	Resistencia fisica	Trote libre: a la orden del profesor, los alumnos trotarán dando dos pasos seguidos con cada piehasta completar 12 pasos y seguirán trotando hasta que el profesor estime que se han recuperado.Repetir el ejercicio 5 veces.En parejas con un balón, saltar a pies juntos por sobre el balón hasta completar 10 veces.En fila, saltar a pies juntos 6 balones dispuestos en hilera con una separación de 2 pasos entrecada balón. Trabajo en parejas, 2 equipos juegan handbol "al apa", los "jinetes" se hacen pases y tratan dehacer goles; cambiar constantemente los roles
15 min	Retroalimentacion	EJERCICIO 2		Repaso de la anterioir clase: Dominio (jueguito) en parejas. Competencias entre tres y cuatro parejas. Dominio entre 4. Que la pelota no caiga.Secuencias técnicas trabajadas.
25 min	Formas jugadas	EJERCICIO 3	Control, conduccion	PARADAS.Demostración y explicación a cargo del profesor.En parejas, estático, a ras de piso.En parejas, en movimiento, a ras de piso.En parejas, estático, a media altura. En movimiento.En parejas, en movimiento, parar el balón, levantarlo y ejecutar una secuencia técnica básica.En parejas, conducir el balón y a la orden del compañero frenar y parar el balón pisándolo con la planta del pie.Estructuras4:2 Jugar enviando el balón al mas libre, quien debe parar el balón con la planta del pie y jugar al compañero que se ha separado de los marcadores. Espacio delimitado y sin arcos.4:3 Ídem anterior
35 min	Juego deportivo	JUEGO	Dominio de balon	Una vez ejecutado y entendido el ejercicio anterior, se realizara encuentros de 5 vs 5
10 min		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de vuelta a la calma	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio
		RETO PROXIMA SESION	Mostrar un video motivacional para los niños	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FASE INICIAL
FASE CENTRAL
FASE FINAL

OBSERVACIONES:

FA

-

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	**JOHN ROMERO REYES**
MUNICIPIO	**NARIÑO**	FECHA	13/11/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Adquirir el gesto técnico que permita ejecutar la semiparada de lamanera más económica, plástica y beneficiosa para el equipo			SESION	283

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
2min	FASE INICIAL	TEMATICA Charla	SENSIBILIZACION	Participacion	charla sobre la importacia de la participacion en las escuelas de formacion deportiva
8 min	FASE INICIAL	Juegos adaptavios	CALENTAMIENTO	Vision de juego, movilidad articular	Fútbol con la mano (handbol) en canchas reducidas (4:4) Elasticidad y flexibilidad.
25 min	FASE CENTRAL	Ejercicios fisicos	EJERCICIO 1	Iniciacion a la Sobrecarga, resistencia	Trote libre, a la orden del profesor los alumnos cambian de frente, y de dirección, etc.Rebotes simples, de 2 tiempos, combinarlos con movimientos de brazos (hasta completar 10 tiempos).Rebotes laterales (hasta 10 seguidos) Administrando bien las pausas, repetir 3 o 4 veces Avanzar rebotando en dos pies (10 metros aproximadamente).Competencia: quién logra mayor distancia en 5 saltos a pies juntos (hacia delante) Inicio a la sobrecarga (con el propio peso)Flexo extensiones de brazos. Posición decúbito abdominal. Cuerpo extendido. Puntos de apoyo: las manos y las rodillas (5-8 repeticiones, 3 series).Abdominales: 3 series de 8 - 10 repeticiones.
15 min	FASE CENTRAL	retroalimentacion	EJERCICIO 2	Control - semiparada	Repaso de lo anterior:Dominio (jueguito), sin desplazamiento y en movimiento. Individual y en parejas.Círculo de 4-5-6 alumnos, tratar de lograr el mayor número de toques sin que caiga el balón al suelo. Competencia entre grupos.Repaso de parada del balón
30 min	FASE CENTRAL	ejercicio en parejas	EJERCICIO 3	Control orientado	En parejas: sin desplazamiento y luego con desplazamiento.En tríos: en movimiento, con oposición semipasiva. Estructuras: 4:2 en espacio reducido.SEMIPARADADemostración y explicación a cargo del profesor (Insistir en el control orientado) En parejas, ocupando la planta del pie y los bordes interno y/o externo (2 toques).Sin desplazamiento, luego con desplazamiento.En tríos: 2:1 Oposición semipasiva.Estructura: 4:2 en espacio reducido.Iniciación a los principios tácticos: destacar lo importante de crear y ocupar espacios libres (desmarcación)
30 min	FASE CENTRAL	Inclusion	JUEGO	Juego recreodeportivo	se divide el grupo en 3 equipos, "AL GOL SALE" o un máximo de 10 minutos en cancha. El ganador es el con mejor diferencia de gol
10 min	FASE FINAL	ejercicios de vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Retroalimentacion y estiramiento	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FA

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	**JOHN ROMERO REYES**
MUNICIPIO	**NARIÑO**	FECHA	13/11/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Reforzar el proceso de enseñanza aprendizaje de los gestos técnicos yatrabajados.			SESION	284

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
2 min	FASE INICIAL	TEMATICA Charla	SENSIBILIZACION	Respeto	Se realiza una charla sobre el valor el respeto
8 min	FASE INICIAL	Formas jugadas	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, juego adaptativo	Fútbol con la mano. Se forman 4 equipos que jugarán en espacioreducido. Los goles serán válidos solo si se ejecutan con la cabeza y el rematador recibe el balónmediante pase de un compañero. No se debe dar más de tres pasos con el balón.
25 min	FASE CENTRAL	Recreativo	EJERCICIO 1	Control, pases, trabajo fisico	Se forman 4 equipos los que jugarán en dos canchas, que tendrán delimitadosespacios en los laterales (aproximadamente 1,5 metro hacia el interior de la cancha), los que seránzonas libres. En ellas se jugará solo a dos toques (recepción y entrega), ocupandopreferentemente bordes internos y externos. A la zona se entra sólo para recibir y entregar. Elequipo al que le hacen un gol deberá ejecutar 10 abdominales o 10 rebotes de coordinación simpleantes de volver a poner el balón en juego.
25 min	FASE CENTRAL	Ejercicio de competencia	EJERCICIO 2	Trabajo en equipo	En parejas: Competir en dominio del balón sin desplazamiento con cualquier superficie de contacto.Competir con el compañero en dominio del balón, quien avanza 10 metros dominando el balón sin que caiga al suelo.Competir con secuencias técnicas de cuatro tiempos, pié izquierdo, pie derecho, muslo izquierdo y muslo derecho.En tríos:Jugador 1 sirve lateral al Jugador 2, quien controla con una semiparada (control orientado bordeinterno o borde externo) y pasa el balón al Jugador 3, quien a su vez ejecuta una semiparada(igual al anterior) y conduce hasta la posición del Jugador 1 y asume el rol de éste.
20 min	FASE CENTRAL	Formas jugadas	EJERCICIO 3	Juego reducido	sin arco 4:4 con un comodín que acompaña al equipo que tiene el balón. No sedebe devolver el balón al mismo jugador. Tratar de jugar a la menor cantidad de toques. Gana elequipo que logra pasar el balón la mayor cantidad de veces de un compañero a otro
30 min	FASE CENTRAL	Mini torneo	JUEGO	Competencia	4 equipos, campeonato todos contra todos, partidos de 10 minutos, en dos canchas,jugados en forma simultánea.
10 min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Retroalimentacion y estiramiento	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FA

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**		VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	**JOHN ROMERO REYES**	
MUNICIPIO	**NARIÑO**		FECHA	15/11/2023	NIVEL	INICIACION 1	
OBJETIVO:	Conocimiento de todas aquellas zonas del cuerpo que pueden entrar encontacto con el balón en forma reglamentaria, y sus posibilidades de utilización.				SESION	285	

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5	TEMATICA	SENSIBILIZACION	Respeto - Convivencia	Realizar una charla sobre la imprtancia sobre el respeto y la convivencia del grupo
10 min	FASE INICIAL — Juegos de integracion	CALENTAMIENTO	Flexibilidad, movilidad articular, resistencia	trote sinformación, formar grupos (parejas, tríos, cuartetos etc.) tratando que a la orden indicada por el profesor uno o más alumnos no puedan cumplir, por lo que ejecutarán un trabajo extra mientras sus compañeros trabajan en elasticidad y flexibilidad
20 min	FASE CENTRAL — Juegos de velocidad	EJERCICIO 1	Trabajo fisico	a) Juegos de velocidad en pareja, persecución sin balón. A la orden del profesor el perseguido setransforma en perseguidor. Quien pierda tendrá un trabajo extra mientras el ganador se recupera yejecuta ejercicios de elasticidad. b) Competencias de velocidad en grupo (hileras) de 15 a 20 metros en línea recta. c) Competencias de velocidad en grupo (hileras) de10 metros: en línea recta ir al cono y volver. d) Trabajo individual de velocidad en zigzag, entre conos dispuestos en forma paralela en unadistancia de 20 metros, separados aproximadamente 2 metros hacia delante y 1,5metro hacia los lados. e) Competencias por grupos en tres hileras corriendo en zigzag
35 min	FASE CENTRAL — Reconocimiento y utilización de cada una de las superficie de contacto	EJERCICIO 2	Superficie de contacto	1° en forma estática, luego con desplazamientos sin exigencias de intensidad. Es positivo que losniños vayan nombrando la superficie de contacto utilizada en cada toque como una forma deinternalizar 2° En grupos de 4, tratando que el balón no caiga. 3° Competencia por grupos: quién da más toques sin que el balón caiga al suelo, utilizando todaslas superficies de contacto de la pierna.
40 min	FASE CENTRAL — Introduccion al juego real	JUEGO	Mini partidos 5 vs 5	Competencia interna: el profesor formará 4 equipos, los que jugaránentre sí (tipo Copa Carranza) hasta obtener un ganador.En casos de empate, se definirá por penales pues siempre debe haber un ganador
10 min	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento - Retroalimentacion	Se forma u n circulo y se realiza la retroalimentacion de la clase y el estiramiento final
		RETO PROXIMA SESION	Implementar las demas superficies de contacto	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FA

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	**JOHN ROMERO REYES**
MUNICIPIO	**NARIÑO**	FECHA	15/11/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Utilización de aquellas superficies de contacto no trabajadas en la clase anterior			SESION	286

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
3	FASE INICIAL	TEMATICA video	SENSIBILIZACION	Honestidad	Video sobre la honestidad
12	FASE INICIAL	Formas jugadas	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, Juegos recreativos	4 equipos. Fútbol con la mano, los goles valen desde dentro del área. Los equipos que no estén jugando trabajan la elasticidad y la flexibilidad.
20	FASE CENTRAL	Ejercicios ritmicos	EJERCICIO 1	Lateralidad, resistencia	Trotar alrededor de la cancha. En sus costados se realizarán trabajos de lateralidad.Ej.: correr de lado en forma libre, cruzando la pierna de ataque por delante y arriba, lo mismoanterior cambiando de frente; después alternando la pierna de ataque por delante y atrás, galopalateral con/ sin balanceo de brazos. La pausa se hará al trote suave y libre en los fondos de lacancha.Repetición de lo trabajado en la clase anterior: trotar hacia delante en forma libre, cambiando losritmos, cambiando la dirección, hacia atrás, en zigzag.
35	FASE CENTRAL	ejercicios en parejas	EJERCICIO 2	Superficies de contacto	a) CABEZAFrontal: Trabajo en parejas. Al comienzo en forma estática, un compañero envía con las manos elbalón, el ejecutante lo devuelve con la frente. Hacer hincapié en el gesto deportivo (fijación de lacadera y envión del tronco y del cuello).Parietal: Trabajo en tríos. Un compañero envía el balón con la mano al ejecutante, quien lo dirige,golpeándolo con la parte lateral de cabeza, a un tercer compañero. Trabajar ambos perfilesenfatizando en la posición del cuerpo en cada caso. Se trabaja primeramente estático y luegoen movimiento.Pecho: Se utiliza fundamentalmente en la amortiguación. Se trabaja en parejas en forma estática yluego en movimiento, avanzando y retrocediendo.Bajo vientre: Esta superficie es poco utilizada. Se ocupa en semi-parada de baja recurrencia en eljuego Manos: Esta superficie es solo empleada por el arquero en su zona reglamentaria. Se enseñaránlas tomadas básicas y las posiciones del cuerpo de cada una. Se trabaja en pareja: primero seenvía el balón con la mano y luego con el pie.
40	FASE CENTRAL	juego ludico	JUEGO	5 vs 5	Una vez desarrollado el trabajo de superficies de contacto, se realiza un traspaso de loscontenidos teóricos a un juego real. Para esto se organizan 4 equipos distribuidos por el profesor(diferentes a los grupos formados en clase anterior). Esta acción tiene como objetivo socializar alos integrantes del grupo. Como una forma de estimular la competencia lúdica se jugará "al golsale"
10	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento - Retroalimentacion	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad)
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FA

-

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	**JOHN ROMERO REYES**
MUNICIPIO	**NARIÑO**	FECHA	15/11/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Introducción a las secuencias técnicas; repasar lo trabajado en las dos clases anteriores			SESION	287

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
3	FASE INICIAL	TEMATICA lectura	SENSIBILIZACION	trabajo en equipo	realizar una charla sobre la importancia del bie trabajo en equipo
12	FASE INICIAL	trabajos en parejas	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, elasticidad , conduccion	Trabajo con balón en parejas. Estructura: 1: 1, (libre) en cualquier sectorde la cancha, durante un minuto y medio con apoyo de los jugadores de su mismo color, ubicadosfuera del rectángulo. Luego se incorpora un jugador por bando y quedan 2: 2, (en zonasdelimitadas con conos, libre y sin arco), durante un minuto y medio Una vez terminado este tiempo,se agrega un jugador más por bando quedando 3: 3 (en zonas delimitadas con conos, libre y sinarco) tratando de mantener el balón en su poder. Luego de un minuto y medio se incorpora laúltima pareja, quedando 4:4. Al finalizar el trabajo, realizar ejercicios de elasticidadfundamentalmente de la musculatura de las piernas (isquio-tibial, cuádriceps y gemelos) yflexibilidad general
20	FASE CENTRAL	juegos y formas jugadas	EJERCICIO 1	Coordinación general, velocidad	a) Trote libre, 6 minutosb) Coordinación general: rebote simple con abducción y aducción de piernas y brazos.c) Desarrollo sensorio motriz (óculo manual): trabajo en parejas, un compañero envía el balón conlas manos a otro que retrocede.d) Juegos de velocidad en grupos (de persecución): Grupo A persigue hasta alcanzar a losintegrantes del grupo B. Controlar el tiempo de este ejercicio. Cambiar los roles y confrontar eltiempo de cada uno de los grupos para designar al más veloz. Variantes: Designar zonas protegidas y tiempo que permanece en la zona, etc.e) Trotar libremente, a la orden del profesor picar 5 metros en línea recta, establecer las pausas derecuperación activa y repetir el pique. Esta acción se ejecuta de 5 a 6 veces
20	FASE CENTRAL	ejercicio en parejas	EJERCICIO 2	Superficie de contacto	Repaso de lo aprendido en las dos clases anteriores. 1° Sin desplazamiento, en parejas.2° Con desplazamiento sin exigencias de intensidad, ocupando cada una de las superficies de contacto trabajadas en las clases anteriores.3° Trabajo individual: Mantener el balón sin que caiga dándole toques con las distintas superficies de contacto (jueguitos en forma libre). Luego se compite en parejas y en trios
15	FASE CENTRAL	formas jugadas	EJERCICIO 3	control	Introducción a las secuencias técnicas: Primero en forma libre ocupando las superficies de contacto del pié y del muslo, luego secuencia obligatoria mínimo de seis toques
40	FASE CENTRAL	juego deportivo	JUEGO	5 vs 5	Una vez terminado el trabajo anterior, se divide el terreno en dos canchas y el grupo, en cuatroequipos que jugarán un partido de dos tiempos de 20 minutos cada uno con un descanso de 5minutos
10	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento - Retroalimentacion	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados, ejercicios de vuelta a la calma, elasticidad
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Lograr que cada uno de los niños realice un ejercicio de flexibilidad	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FA

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	**JOHN ROMERO REYES**
MUNICIPIO	**NARIÑO**	FECHA	17/11/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Ejecutar de la manera más económica y plástica la parada del balón.			SESION	288

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
3 min	TEMATICA Reflexion	SENSIBILIZACION	Responsabilidad	Se realiza una reflexion sobre la responsabilidad
12 min	Juegos de imitacion	CALENTAMIENTO		a) Trote en parejas, dirección libre. Alumno A realiza movimientos imitando animales o aviones y alumno B le imita instantáneamente. A la orden, cambian las funciones de las parejas.b) El mismo anterior, pero el alumno A trota con cambios de dirección y/o hace fintas que soninmediatamente imitadas por B. Cambio.-c) Elasticidad y flexibilidad
20 min	Circuito fisico	EJERCICIO 1	Resistencia fisica	Trote libre: a la orden del profesor, los alumnos trotarán dando dos pasos seguidos con cada piehasta completar 12 pasos y seguirán trotando hasta que el profesor estime que se han recuperado.Repetir el ejercicio 5 veces.En parejas con un balón, saltar a pies juntos por sobre el balón hasta completar 10 veces.En fila, saltar a pies juntos 6 balones dispuestos en hilera con una separación de 2 pasos entrecada balón. Trabajo en parejas, 2 equipos juegan handbol "al apa", los "jinetes" se hacen pases y tratan dehacer goles; cambiar constantemente los roles
15 min	Retroalimentacion	EJERCICIO 2		Repaso de la anterioir clase: Dominio (jueguito) en parejas. Competencias entre tres y cuatro parejas. Dominio entre 4. Que la pelota no caiga.Secuencias técnicas trabajadas.
25 min	Formas jugadas	EJERCICIO 3	Control, conduccion	PARADAS.Demostración y explicación a cargo del profesor.En parejas, estático, a ras de piso.En parejas, en movimiento, a ras de piso.En parejas, estático, a media altura. En movimiento.En parejas, en movimiento, parar el balón, levantarlo y ejecutar una secuencia técnica básica.En parejas, conducir el balón y a la orden del compañero frenar y parar el balón pisándolo con la planta del pie.Estructuras4:2 Jugar enviando el balón al mas libre, quien debe parar el balón con la planta del pie y jugar al compañero que se ha separado de los marcadores. Espacio delimitado y sin arcos.4:3 Ídem anterior
35 min	Juego deportivo	JUEGO	Dominio de balon	Una vez ejecutado y entendido el ejercicio anterior, se realizara encuentros de 5 vs 5
10 min		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de vuelta a la calma	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio
		RETO PROXIMA SESION	Mostrar un video motivacional para los niños	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FASE INICIAL: Juegos de imitacion
FASE CENTRAL: Circuito fisico; Retroalimentacion; Formas jugadas
FASE FINAL: Juego deportivo

OBSERVACIONES:

FA

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	**JOHN ROMERO REYES**
MUNICIPIO	**NARIÑO**	FECHA	17/11/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Adquirir el gesto técnico que permita ejecutar la semiparada de lamanera más económica, plástica y beneficiosa para el equipo			SESION	289

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
2min	FASE INICIAL	TEMATICA Charla	SENSIBILIZACION	Participacion	charla sobre la importacia de la participacion en las escuelas de formacion deportiva
8 min		Juegos adaptavios	CALENTAMIENTO	Vision de juego, movilidad articular	Fútbol con la mano (handbol) en canchas reducidas (4:4) Elasticidad y flexibilidad.
25 min	FASE CENTRAL	Ejercicios fisicos	EJERCICIO 1	Iniciacion a la Sobrecarga, resistencia	Trote libre, a la orden del profesor los alumnos cambian de frente, y de dirección, etc.Rebotes simples, de 2 tiempos, combinarlos con movimientos de brazos (hasta completar 10 tiempos).Rebotes laterales (hasta 10 seguidos) Administrando bien las pausas, repetir 3 o 4 veces Avanzar rebotando en dos pies (10 metros aproximadamente).Competencia: quién logra mayor distancia en 5 saltos a pies juntos (hacia delante) Inicio a la sobrecarga (con el propio peso)Flexo extensiones de brazos. Posición decúbito abdominal. Cuerpo extendido. Puntos de apoyo: las manos y las rodillas (5-8 repeticiones, 3 series).Abdominales: 3 series de 8 - 10 repeticiones.
15 min		retroalimentacion	EJERCICIO 2	Control - semiparada	Repaso de lo anterior:Dominio (jueguito), sin desplazamiento y en movimiento. Individual y en parejas.Círculo de 4-5-6 alumnos, tratar de lograr el mayor número de toques sin que caiga el balón al suelo. Competencia entre grupos.Repaso de parada del balón
30 min		ejercicio en parejas	EJERCICIO 3	Control orientado	En parejas: sin desplazamiento y luego con desplazamiento.En tríos: en movimiento, con oposición semipasiva. Estructuras: 4:2 en espacio reducido.SEMIPARADADemostración y explicación a cargo del profesor (Insistir en el control orientado) En parejas, ocupando la planta del pie y los bordes interno y/o externo (2 toques).Sin desplazamiento, luego con desplazamiento.En tríos: 2:1 Oposición semipasiva.Estructura: 4:2 en espacio reducido.Iniciación a los principios tácticos: destacar lo importante de crear y ocupar espacios libres (desmarcación)
30 min		Inclusion	JUEGO	Juego recreodeportivo	se divide el grupo en 3 equipos, "AL GOL SALE" o un máximo de 10 minutos en cancha. El ganador es el con mejor diferencia de gol
10 min	FASE FINAL	ejercicios de vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Retroalimentacion y estiramiento	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FA

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	**JOHN ROMERO REYES**
MUNICIPIO	**NARIÑO**	FECHA	17/11/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Reforzar el proceso de enseñanza aprendizaje de los gestos técnicos yatrabajados.			SESION	290

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
2 min	FASE INICIAL	TEMATICA Charla	SENSIBILIZACION	Respeto	Se realiza una charla sobre el valor el respeto
8 min	FASE INICIAL	Formas jugadas	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, juego adaptativo	Fútbol con la mano. Se forman 4 equipos que jugarán en espacioreducido. Los goles serán válidos solo si se ejecutan con la cabeza y el rematador recibe el balónmediante pase de un compañero. No se debe dar más de tres pasos con el balón.
25 min	FASE CENTRAL	Recreativo	EJERCICIO 1	Control, pases, trabajo fisico	Se forman 4 equipos los que jugarán en dos canchas, que tendrán delimitadosespacios en los laterales (aproximadamente 1,5 metro hacia el interior de la cancha), los que seránzonas libres. En ellas se jugará solo a dos toques (recepción y entrega), ocupandopreferentemente bordes internos y externos. A la zona se entra sólo para recibir y entregar. Elequipo al que le hacen un gol deberá ejecutar 10 abdominales o 10 rebotes de coordinación simpleantes de volver a poner el balón en juego.
25 min	FASE CENTRAL	Ejercicio de competencia	EJERCICIO 2	Trabajo en equipo	En parejas: Competir en dominio del balón sin desplazamiento con cualquier superficie de contacto.Competir con el compañero en dominio del balón, quien avanza 10 metros dominando el balón sin que caiga al suelo.Competir con secuencias técnicas de cuatro tiempos, pié izquierdo, pie derecho, muslo izquierdo y muslo derecho.En tríos:Jugador 1 sirve lateral al Jugador 2, quien controla con una semiparada (control orientado bordeinterno o borde externo) y pasa el balón al Jugador 3, quien a su vez ejecuta una semiparada(igual al anterior) y conduce hasta la posición del Jugador 1 y asume el rol de éste.
20 min	FASE CENTRAL	Formas jugadas	EJERCICIO 3	Juego reducido	sin arco 4:4 con un comodín que acompaña al equipo que tiene el balón. No sedebe devolver el balón al mismo jugador. Tratar de jugar a la menor cantidad de toques. Gana elequipo que logra pasar el balón la mayor cantidad de veces de un compañero a otro
30 min	FASE CENTRAL	Mini torneo	JUEGO	Competencia	4 equipos, campeonato todos contra todos, partidos de 10 minutos, en dos canchas,jugados en forma simultánea.
10 min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Retroalimentacion y estiramiento	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FA

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	**JOHN ROMERO REYES**
MUNICIPIO	**NARIÑO**	FECHA	20/11/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Ejecutar de la manera más económica y plástica la parada del balón.			SESION	291

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
3 min	TEMATICA Reflexion	SENSIBILIZACION	Responsabilidad	Se realiza una reflexion sobre la responsabilidad
12 min	Juegos de imitacion	CALENTAMIENTO		a) Trote en parejas, dirección libre. Alumno A realiza movimientos imitando animales o aviones y alumno B le imita instantáneamente. A la orden, cambian las funciones de las parejas.b) El mismo anterior, pero el alumno A trota con cambios de dirección y/o hace fintas que soninmediatamente imitadas por B. Cambio.-c) Elasticidad y flexibilidad
20 min	Circuito fisico	EJERCICIO 1	Resistencia fisica	Trote libre: a la orden del profesor, los alumnos trotarán dando dos pasos seguidos con cada piehasta completar 12 pasos y seguirán trotando hasta que el profesor estime que se han recuperado.Repetir el ejercicio 5 veces.En parejas con un balón, saltar a pies juntos por sobre el balón hasta completar 10 veces.En fila, saltar a pies juntos 6 balones dispuestos en hilera con una separación de 2 pasos entrecada balón. Trabajo en parejas, 2 equipos juegan handbol "al apa", los "jinetes" se hacen pases y tratan dehacer goles; cambiar constantemente los roles
15 min	Retroalimentacion	EJERCICIO 2		Repaso de la anterioir clase: Dominio (jueguito) en parejas. Competencias entre tres y cuatro parejas. Dominio entre 4. Que la pelota no caiga.Secuencias técnicas trabajadas.
25 min	Formas jugadas	EJERCICIO 3	Control, conduccion	PARADAS.Demostración y explicación a cargo del profesor.En parejas, estático, a ras de piso.En parejas, en movimiento, a ras de piso.En parejas, estático, a media altura. En movimiento.En parejas, en movimiento, parar el balón, levantarlo y ejecutar una secuencia técnica básica.En parejas, conducir el balón y a la orden del compañero frenar y parar el balón pisándolo con la planta del pie.Estructuras4:2 Jugar enviando el balón al mas libre, quien debe parar el balón con la planta del pie y jugar al compañero que se ha separado de los marcadores. Espacio delimitado y sin arcos.4:3 Ídem anterior
35 min	Juego deportivo	JUEGO	Dominio de balon	Una vez ejecutado y entendido el ejercicio anterior, se realizara encuentros de 5 vs 5
10 min		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de vuelta a la calma	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio
		RETO PROXIMA SESION	Mostrar un video motivacional para los niños	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FASE INICIAL: 3 min, 12 min
FASE CENTRAL: 20 min, 15 min, 25 min, 35 min
FASE FINAL: 10 min

OBSERVACIONES:

FA

-

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	**JOHN ROMERO REYES**
MUNICIPIO	**NARIÑO**	FECHA	20/11/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Adquirir el gesto técnico que permita ejecutar la semiparada de lamanera más económica, plástica y beneficiosa para el equipo			SESION	292

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
2min	FASE INICIAL	TEMATICA Charla	SENSIBILIZACION	Participacion	charla sobre la importacia de la participacion en las escuelas de formacion deportiva
8 min	FASE INICIAL	Juegos adaptavios	CALENTAMIENTO	Vision de juego, movilidad articular	Fútbol con la mano (handbol) en canchas reducidas (4:4) Elasticidad y flexibilidad.
25 min	FASE CENTRAL	Ejercicios fisicos	EJERCICIO 1	Iniciacion a la Sobrecarga, resistencia	Trote libre, a la orden del profesor los alumnos cambian de frente, y de dirección, etc.Rebotes simples, de 2 tiempos, combinarlos con movimientos de brazos (hasta completar 10 tiempos).Rebotes laterales (hasta 10 seguidos) Administrando bien las pausas, repetir 3 o 4 veces Avanzar rebotando en dos pies (10 metros aproximadamente).Competencia: quién logra mayor distancia en 5 saltos a pies juntos (hacia delante) Inicio a la sobrecarga (con el propio peso)Flexo extensiones de brazos. Posición decúbito abdominal. Cuerpo extendido. Puntos de apoyo: las manos y las rodillas (5-8 repeticiones, 3 series).Abdominales: 3 series de 8 - 10 repeticiones.
15 min	FASE CENTRAL	retroalimentacion	EJERCICIO 2	Control - semiparada	Repaso de lo anterior:Dominio (jueguito), sin desplazamiento y en movimiento. Individual y en parejas.Círculo de 4-5-6 alumnos, tratar de lograr el mayor número de toques sin que caiga el balón al suelo. Competencia entre grupos.Repaso de parada del balón
30 min	FASE CENTRAL	ejercicio en parejas	EJERCICIO 3	Control orientado	En parejas: sin desplazamiento y luego con desplazamiento.En tríos: en movimiento, con oposición semipasiva. Estructuras: 4:2 en espacio reducido.SEMIPARADADemostración y explicación a cargo del profesor (Insistir en el control orientado) En parejas, ocupando la planta del pie y los bordes interno y/o externo (2 toques).Sin desplazamiento, luego con desplazamiento.En tríos: 2:1 Oposición semipasiva.Estructura: 4:2 en espacio reducido.Iniciación a los principios tácticos: destacar lo importante de crear y ocupar espacios libres (desmarcación)
30 min	FASE CENTRAL	Inclusion	JUEGO	Juego recreodeportivo	se divide el grupo en 3 equipos, "AL GOL SALE" o un máximo de 10 minutos en cancha. El ganador es el con mejor diferencia de gol
10 min	FASE FINAL	ejercicios de vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Retroalimentacion y estiramiento	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FA

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	**JOHN ROMERO REYES**
MUNICIPIO	**NARIÑO**	FECHA	20/11/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Reforzar el proceso de enseñanza aprendizaje de los gestos técnicos yatrabajados.			SESION	293

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
2 min	FASE INICIAL	TEMATICA Charla	SENSIBILIZACION	Respeto	Se realiza una charla sobre el valor el respeto
8 min	FASE INICIAL	Formas jugadas	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, juego adaptativo	Fútbol con la mano. Se forman 4 equipos que jugarán en espacioreducido. Los goles serán válidos solo si se ejecutan con la cabeza y el rematador recibe el balónmediante pase de un compañero. No se debe dar más de tres pasos con el balón.
25 min	FASE CENTRAL	Recreativo	EJERCICIO 1	Control, pases, trabajo fisico	Se forman 4 equipos los que jugarán en dos canchas, que tendrán delimitadosespacios en los laterales (aproximadamente 1,5 metro hacia el interior de la cancha), los que seránzonas libres. En ellas se jugará solo a dos toques (recepción y entrega), ocupandopreferentemente bordes internos y externos. A la zona se entra sólo para recibir y entregar. Elequipo al que le hacen un gol deberá ejecutar 10 abdominales o 10 rebotes de coordinación simpleantes de volver a poner el balón en juego.
25 min	FASE CENTRAL	Ejercicio de competencia	EJERCICIO 2	Trabajo en equipo	En parejas: Competir en dominio del balón sin desplazamiento con cualquier superficie de contacto.Competir con el compañero en dominio del balón, quien avanza 10 metros dominando el balón sin que caiga al suelo.Competir con secuencias técnicas de cuatro tiempos, pié izquierdo, pie derecho, muslo izquierdo y muslo derecho.En tríos:Jugador 1 sirve lateral al Jugador 2, quien controla con una semiparada (control orientado bordeinterno o borde externo) y pasa el balón al Jugador 3, quien a su vez ejecuta una semiparada(igual al anterior) y conduce hasta la posición del Jugador 1 y asume el rol de éste.
20 min	FASE CENTRAL	Formas jugadas	EJERCICIO 3	Juego reducido	sin arco 4:4 con un comodín que acompaña al equipo que tiene el balón. No sedebe devolver el balón al mismo jugador. Tratar de jugar a la menor cantidad de toques. Gana elequipo que logra pasar el balón la mayor cantidad de veces de un compañero a otro
30 min	FASE CENTRAL	Mini torneo	JUEGO	Competencia	4 equipos, campeonato todos contra todos, partidos de 10 minutos, en dos canchas,jugados en forma simultánea.
10 min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Retroalimentacion y estiramiento	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FA

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**		VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	**JOHN ROMERO REYES**	
MUNICIPIO	**NARIÑO**		FECHA	22/11/2023	NIVEL	INICIACION 1	
OBJETIVO:	Conocimiento de todas aquellas zonas del cuerpo que pueden entrar encontacto con el balón en forma reglamentaria, y sus posibilidades de utilización.				SESION	294	

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5	FASE INICIAL	TEMATICA	SENSIBILIZACION	Respeto - Convivencia	Realizar una charla sobre la imprtancia sobre el respeto y la convivencia del grupo
10 min	FASE INICIAL	Juegos de integracion	CALENTAMIENTO	Flexibilidad, movilidad articular, resistencia	trote sinformación, formar grupos (parejas, tríos, cuartetos etc.) tratando que a la orden indicada por el profesor uno o más alumnos no puedan cumplir, por lo que ejecutarán un trabajo extra mientras sus compañeros trabajan en elasticidad y flexibilidad
20 min	FASE CENTRAL	Juegos de velocidad	EJERCICIO 1	Trabajo fisico	a) Juegos de velocidad en pareja, persecución sin balón. A la orden del profesor el perseguido setransforma en perseguidor. Quien pierda tendrá un trabajo extra mientras el ganador se recupera yejecuta ejercicios de elasticidad. b) Competencias de velocidad en grupo (hileras) de 15 a 20 metros en línea recta. c) Competencias de velocidad en grupo (hileras) de10 metros: en línea recta ir al cono y volver. d) Trabajo individual de velocidad en zigzag, entre conos dispuestos en forma paralela en unadistancia de 20 metros, separados aproximadamente 2 metros hacia delante y 1,5metro hacia los lados. e) Competencias por grupos en tres hileras corriendo en zigzag
35 min	FASE CENTRAL	Reconocimiento y utilización de cada una de las superficie de contacto	EJERCICIO 2	Superficie de contacto	1° en forma estática, luego con desplazamientos sin exigencias de intensidad. Es positivo que losniños vayan nombrando la superficie de contacto utilizada en cada toque como una forma deinternalizar 2° En grupos de 4, tratando que el balón no caiga. 3° Competencia por grupos: quién da más toques sin que el balón caiga al suelo, utilizando todaslas superficies de contacto de la pierna.
40 min	FASE CENTRAL	Introduccion al juego real	JUEGO	Mini partidos 5 vs 5	Competencia interna: el profesor formará 4 equipos, los que jugaránentre sí (tipo Copa Carranza) hasta obtener un ganador.En casos de empate, se definirá por penales pues siempre debe haber un ganador
10 min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento - Retroalimentacion	Se forma u n circulo y se realiza la retroalimentacion de la clase y el estiramiento final
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Implementar las demas superficies de contacto	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FA

-

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	**JOHN ROMERO REYES**
MUNICIPIO	**NARIÑO**	FECHA	22/11/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Utilización de aquellas superficies de contacto no trabajadas en la clase anterior			SESION	295

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
3	FASE INICIAL	TEMATICA video	SENSIBILIZACION	Honestidad	Video sobre la honestidad
12	FASE INICIAL	Formas jugadas	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, Juegos recreativos	4 equipos. Fútbol con la mano, los goles valen desde dentro del área. Los equipos que no estén jugando trabajan la elasticidad y la flexibilidad.
20	FASE CENTRAL	Ejercicios ritmicos	EJERCICIO 1	Lateralidad, resistencia	Trotar alrededor de la cancha. En sus costados se realizarán trabajos de lateralidad.Ej.: correr de lado en forma libre, cruzando la pierna de ataque por delante y arriba, lo mismoanterior cambiando de frente; después alternando la pierna de ataque por delante y atrás, galopalateral con/ sin balanceo de brazos. La pausa se hará al trote suave y libre en los fondos de lacancha.Repetición de lo trabajado en la clase anterior: trotar hacia delante en forma libre, cambiando losritmos, cambiando la dirección, hacia atrás, en zigzag.
35	FASE CENTRAL	ejercicios en parejas	EJERCICIO 2	Superficies de contacto	a) CABEZAFrontal: Trabajo en parejas. Al comienzo en forma estática, un compañero envía con las manos elbalón, el ejecutante lo devuelve con la frente. Hacer hincapié en el gesto deportivo (fijación de lacadera y envión del tronco y del cuello).Parietal: Trabajo en tríos. Un compañero envía el balón con la mano al ejecutante, quien lo dirige,golpeándolo con la parte lateral de cabeza, a un tercer compañero. Trabajar ambos perfilesenfatizando en la posición del cuerpo en cada caso. Se trabaja primeramente estático y luegoen movimiento.Pecho: Se utiliza fundamentalmente en la amortiguación. Se trabaja en parejas en forma estática yluego en movimiento, avanzando y retrocediendo.Bajo vientre: Esta superficie es poco utilizada. Se ocupa en semi-parada de baja recurrencia en eljuego Manos: Esta superficie es solo empleada por el arquero en su zona reglamentaria. Se enseñaránlas tomadas básicas y las posiciones del cuerpo de cada una. Se trabaja en pareja: primero seenvía el balón con la mano y luego con el pie.
40	FASE CENTRAL	juego ludico	JUEGO	5 vs 5	Una vez desarrollado el trabajo de superficies de contacto, se realiza un traspaso de loscontenidos teóricos a un juego real. Para esto se organizan 4 equipos distribuidos por el profesor(diferentes a los grupos formados en clase anterior). Esta acción tiene como objetivo socializar alos integrantes del grupo. Como una forma de estimular la competencia lúdica se jugará "al golsale"
10	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento - Retroalimentacion	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad)
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FA

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	**JOHN ROMERO REYES**
MUNICIPIO	**NARIÑO**	FECHA	22/11/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Introducción a las secuencias técnicas; repasar lo trabajado en las dos clases anteriores			SESION	296

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
3	FASE INICIAL	TEMATICA lectura	SENSIBILIZACION	trabajo en equipo	realizar una charla sobre la importancia del bie trabajo en equipo
12	FASE INICIAL	trabajos en parejas	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, elasticidad , conduccion	Trabajo con balón en parejas. Estructura: 1: 1, (libre) en cualquier sectorde la cancha, durante un minuto y medio con apoyo de los jugadores de su mismo color, ubicadosfuera del rectángulo. Luego se incorpora un jugador por bando y quedan 2: 2, (en zonasdelimitadas con conos, libre y sin arco), durante un minuto y medio Una vez terminado este tiempo,se agrega un jugador más por bando quedando 3: 3 (en zonas delimitadas con conos, libre y sinarco) tratando de mantener el balón en su poder. Luego de un minuto y medio se incorpora laúltima pareja, quedando 4:4. Al finalizar el trabajo, realizar ejercicios de elasticidadfundamentalmente de la musculatura de las piernas (isquio-tibial, cuádriceps y gemelos) yflexibilidad general
20	FASE CENTRAL	juegos y formas jugadas	EJERCICIO 1	Coordinación general, velocidad	a) Trote libre, 6 minutosb) Coordinación general: rebote simple con abducción y aducción de piernas y brazos.c) Desarrollo sensorio motriz (óculo manual): trabajo en parejas, un compañero envía el balón conlas manos a otro que retrocede.d) Juegos de velocidad en grupos (de persecución): Grupo A persigue hasta alcanzar a losintegrantes del grupo B. Controlar el tiempo de este ejercicio. Cambiar los roles y confrontar eltiempo de cada uno de los grupos para designar al más veloz. Variantes: Designar zonas protegidas y tiempo que permanece en la zona, etc.e) Trotar libremente, a la orden del profesor picar 5 metros en línea recta, establecer las pausas derecuperación activa y repetir el pique. Esta acción se ejecuta de 5 a 6 veces
20	FASE CENTRAL	ejercicio en parejas	EJERCICIO 2	Superficie de contacto	Repaso de lo aprendido en las dos clases anteriores. 1° Sin desplazamiento, en parejas.2° Con desplazamiento sin exigencias de intensidad, ocupando cada una de las superficies de contacto trabajadas en las clases anteriores.3° Trabajo individual: Mantener el balón sin que caiga dándole toques con las distintas superficies de contacto (jueguitos en forma libre). Luego se compite en parejas y en trios
15	FASE CENTRAL	formas jugadas	EJERCICIO 3	control	Introducción a las secuencias técnicas: Primero en forma libre ocupando las superficies de contacto del pié y del muslo, luego secuencia obligatoria mínimo de seis toques
40	FASE CENTRAL	juego deportivo	JUEGO	5 vs 5	Una vez terminado el trabajo anterior, se divide el terreno en dos canchas y el grupo, en cuatroequipos que jugarán un partido de dos tiempos de 20 minutos cada uno con un descanso de 5minutos
10	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento - Retroalimentacion	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados, ejercicios de vuelta a la calma, elasticidad
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	Lograr que cada uno de los niños realice un ejercicio de flexibilidad	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FA

-

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	**JOHN ROMERO REYES**
MUNICIPIO	**NARIÑO**	FECHA	24/11/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Ejecutar de la manera más económica y plástica la parada del balón.			SESION	297

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
3 min	TEMATICA Reflexion	SENSIBILIZACION	Responsabilidad	Se realiza una reflexion sobre la responsabilidad
12 min	FASE INICIAL Juegos de imitacion	CALENTAMIENTO		a) Trote en parejas, dirección libre. Alumno A realiza movimientos imitando animales o aviones y alumno B le imita instantáneamente. A la orden, cambian las funciones de las parejas.b) El mismo anterior, pero el alumno A trota con cambios de dirección y/o hace fintas que soninmediatamente imitadas por B. Cambio.-c) Elasticidad y flexibilidad
20 min	FASE CENTRAL Circuito fisico	EJERCICIO 1	Resistencia fisica	Trote libre: a la orden del profesor, los alumnos trotarán dando dos pasos seguidos con cada piehasta completar 12 pasos y seguirán trotando hasta que el profesor estime que se han recuperado.Repetir el ejercicio 5 veces.En parejas con un balón, saltar a pies juntos por sobre el balón hasta completar 10 veces.En fila, saltar a pies juntos 6 balones dispuestos en hilera con una separación de 2 pasos entrecada balón. Trabajo en parejas, 2 equipos juegan handbol "al apa", los "jinetes" se hacen pases y tratan dehacer goles; cambiar constantemente los roles
15 min	Retroalimentacion	EJERCICIO 2		Repaso de la anterioir clase: Dominio (jueguito) en parejas. Competencias entre tres y cuatro parejas. Dominio entre 4. Que la pelota no caiga.Secuencias técnicas trabajadas.
25 min	Formas jugadas	EJERCICIO 3	Control, conduccion	PARADAS.Demostración y explicación a cargo del profesor.En parejas, estático, a ras de piso.En parejas, en movimiento, a ras de piso.En parejas, estático, a media altura. En movimiento.En parejas, en movimiento, parar el balón, levantarlo y ejecutar una secuencia técnica básica.En parejas, conducir el balón y a la orden del compañero frenar y parar el balón pisándolo con la planta del pie.Estructuras4:2 Jugar enviando el balón al mas libre, quien debe parar el balón con la planta del pie y jugar al compañero que se ha separado de los marcadores. Espacio delimitado y sin arcos.4:3 Ídem anterior
35 min	Juego deportivo	JUEGO	Dominio de balon	Una vez ejecutado y entendido el ejercicio anterior, se realizara encuentros de 5 vs 5
10 min	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de vuelta a la calma	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio
		RETO PROXIMA SESION	Mostrar un video motivacional para los niños	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FA

-

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	**JOHN ROMERO REYES**
MUNICIPIO	**NARIÑO**	FECHA	24/11/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Adquirir el gesto técnico que permita ejecutar la semiparada de lamanera más económica, plástica y beneficiosa para el equipo			SESION	298

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
2min	FASE INICIAL — TEMATICA: Charla	SENSIBILIZACION	Participacion	charla sobre la importacia de la participacion en las escuelas de formacion deportiva
8 min	FASE INICIAL — Juegos adaptavios	CALENTAMIENTO	Vision de juego, movilidad articular	Fútbol con la mano (handbol) en canchas reducidas (4:4) Elasticidad y flexibilidad.
25 min	FASE CENTRAL — Ejercicios fisicos	EJERCICIO 1	Iniciacion a la Sobrecarga, resistencia	Trote libre, a la orden del profesor los alumnos cambian de frente, y de dirección, etc.Rebotes simples, de 2 tiempos, combinarlos con movimientos de brazos (hasta completar 10 tiempos).Rebotes laterales (hasta 10 seguidos) Administrando bien las pausas, repetir 3 o 4 veces Avanzar rebotando en dos pies (10 metros aproximadamente).Competencia: quién logra mayor distancia en 5 saltos a pies juntos (hacia delante) Inicio a la sobrecarga (con el propio peso)Flexo extensiones de brazos. Posición decúbito abdominal. Cuerpo extendido. Puntos de apoyo: las manos y las rodillas (5-8 repeticiones, 3 series).Abdominales: 3 series de 8 - 10 repeticiones.
15 min	FASE CENTRAL — retroalimentacion	EJERCICIO 2	Control - semiparada	Repaso de lo anterior:Dominio (jueguito), sin desplazamiento y en movimiento. Individual y en parejas.Círculo de 4-5-6 alumnos, tratar de lograr el mayor número de toques sin que caiga el balón al suelo. Competencia entre grupos.Repaso de parada del balón
30 min	FASE CENTRAL — ejercicio en parejas	EJERCICIO 3	Control orientado	En parejas: sin desplazamiento y luego con desplazamiento.En tríos: en movimiento, con oposición semipasiva. Estructuras: 4:2 en espacio reducido.SEMIPARADADemostración y explicación a cargo del profesor (Insistir en el control orientado) En parejas, ocupando la planta del pie y los bordes interno y/o externo (2 toques).Sin desplazamiento, luego con desplazamiento.En tríos: 2:1 Oposición semipasiva.Estructura: 4:2 en espacio reducido.Iniciación a los principios tácticos: destacar lo importante de crear y ocupar espacios libres (desmarcación)
30 min	FASE CENTRAL — Inclusion	JUEGO	Juego recreodeportivo	se divide el grupo en 3 equipos, "AL GOL SALE" o un máximo de 10 minutos en cancha. El ganador es el con mejor diferencia de gol
10 min	FASE FINAL — ejercicios de vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Retroalimentacion y estiramiento	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio
		RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FA

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	**JOHN ROMERO REYES**
MUNICIPIO	**NARIÑO**	FECHA	24/11/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Reforzar el proceso de enseñanza aprendizaje de los gestos técnicos yatrabajados.			SESION	299

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
2 min	FASE INICIAL	TEMATICA Charla	SENSIBILIZACION	Respeto	Se realiza una charla sobre el valor el respeto
8 min	FASE INICIAL	Formas jugadas	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, juego adaptativo	Fútbol con la mano. Se forman 4 equipos que jugarán en espacioreducido. Los goles serán válidos solo si se ejecutan con la cabeza y el rematador recibe el balónmediante pase de un compañero. No se debe dar más de tres pasos con el balón.
25 min	FASE CENTRAL	Recreativo	EJERCICIO 1	Control, pases, trabajo fisico	Se forman 4 equipos los que jugarán en dos canchas, que tendrán delimitadosespacios en los laterales (aproximadamente 1,5 metro hacia el interior de la cancha), los que seránzonas libres. En ellas se jugará solo a dos toques (recepción y entrega), ocupandopreferentemente bordes internos y externos. A la zona se entra sólo para recibir y entregar. Elequipo al que le hacen un gol deberá ejecutar 10 abdominales o 10 rebotes de coordinación simpleantes de volver a poner el balón en juego.
25 min	FASE CENTRAL	Ejercicio de competencia	EJERCICIO 2	Trabajo en equipo	En parejas: Competir en dominio del balón sin desplazamiento con cualquier superficie de contacto.Competir con el compañero en dominio del balón, quien avanza 10 metros dominando el balón sin que caiga al suelo.Competir con secuencias técnicas de cuatro tiempos, pié izquierdo, pie derecho, muslo izquierdo y muslo derecho.En tríos:Jugador 1 sirve lateral al Jugador 2, quien controla con una semiparada (control orientado bordeinterno o borde externo) y pasa el balón al Jugador 3, quien a su vez ejecuta una semiparada(igual al anterior) y conduce hasta la posición del Jugador 1 y asume el rol de éste.
20 min	FASE CENTRAL	Formas jugadas	EJERCICIO 3	Juego reducido	sin arco 4:4 con un comodín que acompaña al equipo que tiene el balón. No sedebe devolver el balón al mismo jugador. Tratar de jugar a la menor cantidad de toques. Gana elequipo que logra pasar el balón la mayor cantidad de veces de un compañero a otro
30 min	FASE CENTRAL	Mini torneo	JUEGO	Competencia	4 equipos, campeonato todos contra todos, partidos de 10 minutos, en dos canchas,jugados en forma simultánea.
10 min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Retroalimentacion y estiramiento	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FA

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	**JOHN ROMERO REYES**
MUNICIPIO	**NARIÑO**	FECHA	27/11/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Ejecutar de la manera más económica y plástica la parada del balón.			SESION	300

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
3 min	FASE INICIAL	**TEMATICA** Reflexion	SENSIBILIZACION	Responsabilidad	Se realiza una reflexion sobre la responsabilidad
12 min	FASE INICIAL	Juegos de imitacion	CALENTAMIENTO		a) Trote en parejas, dirección libre. Alumno A realiza movimientos imitando animales o aviones y alumno B le imita instantáneamente. A la orden, cambian las funciones de las parejas.b) El mismo anterior, pero el alumno A trota con cambios de dirección y/o hace fintas que soninmediatamente imitadas por B. Cambio.-c) Elasticidad y flexibilidad
20 min	FASE CENTRAL	Circuito fisico	EJERCICIO 1	Resistencia fisica	Trote libre: a la orden del profesor, los alumnos trotarán dando dos pasos seguidos con cada piehasta completar 12 pasos y seguirán trotando hasta que el profesor estime que se han recuperado.Repetir el ejercicio 5 veces.En parejas con un balón, saltar a pies juntos por sobre el balón hasta completar 10 veces.En fila, saltar a pies juntos 6 balones dispuestos en hilera con una separación de 2 pasos entrecada balón. Trabajo en parejas, 2 equipos juegan handbol "al apa", los "jinetes" se hacen pases y tratan dehacer goles; cambiar constantemente los roles
15 min	FASE CENTRAL	Retroalimentacion	EJERCICIO 2		Repaso de la anterioir clase: Dominio (jueguito) en parejas. Competencias entre tres y cuatro parejas. Dominio entre 4. Que la pelota no caiga.Secuencias técnicas trabajadas.
25 min	FASE CENTRAL	Formas jugadas	EJERCICIO 3	Control, conduccion	PARADAS.Demostración y explicación a cargo del profesor.En parejas, estático, a ras de piso.En parejas, en movimiento, a ras de piso.En parejas, estático, a media altura. En movimiento.En parejas, en movimiento, parar el balón, levantarlo y ejecutar una secuencia técnica básica.En parejas, conducir el balón y a la orden del compañero frenar y parar el balón pisándolo con la planta del pie.Estructuras4:2 Jugar enviando el balón al mas libre, quien debe parar el balón con la planta del pie y jugar al compañero que se ha separado de los marcadores. Espacio delimitado y sin arcos.4:3 Ídem anterior
35 min	FASE CENTRAL	Juego deportivo	JUEGO	Dominio de balon	Una vez ejecutado y entendido el ejercicio anterior, se realizara encuentros de 5 vs 5
10 min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de vuelta a la calma	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio
			RETO PROXIMA SESION	Mostrar un video motivacional para los niños	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FA

-

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	**JOHN ROMERO REYES**
MUNICIPIO	**NARIÑO**	FECHA	27/11/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Adquirir el gesto técnico que permita ejecutar la semiparada de lamanera más económica, plástica y beneficiosa para el equipo			SESION	301

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
2min	FASE INICIAL	TEMATICA Charla	SENSIBILIZACION	Participacion	charla sobre la importacia de la participacion en las escuelas de formacion deportiva
8 min		Juegos adaptavios	CALENTAMIENTO	Vision de juego, movilidad articular	Fútbol con la mano (handbol) en canchas reducidas (4:4) Elasticidad y flexibilidad.
25 min	FASE CENTRAL	Ejercicios fisicos	EJERCICIO 1	Iniciacion a la Sobrecarga, resistencia	Trote libre, a la orden del profesor los alumnos cambian de frente, y de dirección, etc.Rebotes simples, de 2 tiempos, combinarlos con movimientos de brazos (hasta completar 10 tiempos).Rebotes laterales (hasta 10 seguidos) Administrando bien las pausas, repetir 3 o 4 veces Avanzar rebotando en dos pies (10 metros aproximadamente).Competencia: quién logra mayor distancia en 5 saltos a pies juntos (hacia delante) Inicio a la sobrecarga (con el propio peso)Flexo extensiones de brazos. Posición decúbito abdominal. Cuerpo extendido. Puntos de apoyo: las manos y las rodillas (5-8 repeticiones, 3 series).Abdominales: 3 series de 8 - 10 repeticiones.
15 min		retroalimentacion	EJERCICIO 2	Control - semiparada	Repaso de lo anterior:Dominio (jueguito), sin desplazamiento y en movimiento. Individual y en parejas.Círculo de 4-5-6 alumnos, tratar de lograr el mayor número de toques sin que caiga el balón al suelo. Competencia entre grupos.Repaso de parada del balón
30 min		ejercicio en parejas	EJERCICIO 3	Control orientado	En parejas: sin desplazamiento y luego con desplazamiento.En tríos: en movimiento, con oposición semipasiva. Estructuras: 4:2 en espacio reducido.SEMIPARADADemostración y explicación a cargo del profesor (Insistir en el control orientado) En parejas, ocupando la planta del pie y los bordes interno y/o externo (2 toques).Sin desplazamiento, luego con desplazamiento.En tríos: 2:1 Oposición semipasiva.Estructura: 4:2 en espacio reducido.Iniciación a los principios tácticos: destacar lo importante de crear y ocupar espacios libres (desmarcación)
30 min		Inclusion	JUEGO	Juego recreodeportivo	se divide el grupo en 3 equipos, "AL GOL SALE" o un máximo de 10 minutos en cancha. El ganador es el con mejor diferencia de gol
10 min	FASE FINAL	ejercicios de vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Retroalimentacion y estiramiento	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FA

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	**JOHN ROMERO REYES**
MUNICIPIO	**NARIÑO**	FECHA	27/11/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Reforzar el proceso de enseñanza aprendizaje de los gestos técnicos yatrabajados.			SESION	302

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
2 min	FASE INICIAL	TEMATICA Charla	SENSIBILIZACION	Respeto	Se realiza una charla sobre el valor el respeto
8 min	FASE INICIAL	Formas jugadas	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, juego adaptativo	Fútbol con la mano. Se forman 4 equipos que jugarán en espacioreducido. Los goles serán válidos solo si se ejecutan con la cabeza y el rematador recibe el balónmediante pase de un compañero. No se debe dar más de tres pasos con el balón.
25 min	FASE CENTRAL	Recreativo	EJERCICIO 1	Control, pases, trabajo fisico	Se forman 4 equipos los que jugarán en dos canchas, que tendrán delimitadosespacios en los laterales (aproximadamente 1,5 metro hacia el interior de la cancha), los que seránzonas libres. En ellas se jugará solo a dos toques (recepción y entrega), ocupandopreferentemente bordes internos y externos. A la zona se entra sólo para recibir y entregar. Elequipo al que le hacen un gol deberá ejecutar 10 abdominales o 10 rebotes de coordinación simpleantes de volver a poner el balón en juego.
25 min	FASE CENTRAL	Ejercicio de competencia	EJERCICIO 2	Trabajo en equipo	En parejas: Competir en dominio del balón sin desplazamiento con cualquier superficie de contacto.Competir con el compañero en dominio del balón, quien avanza 10 metros dominando el balón sin que caiga al suelo.Competir con secuencias técnicas de cuatro tiempos, pié izquierdo, pie derecho, muslo izquierdo y muslo derecho.En tríos:Jugador 1 sirve lateral al Jugador 2, quien controla con una semiparada (control orientado bordeinterno o borde externo) y pasa el balón al Jugador 3, quien a su vez ejecuta una semiparada(igual al anterior) y conduce hasta la posición del Jugador 1 y asume el rol de éste.
20 min	FASE CENTRAL	Formas jugadas	EJERCICIO 3	Juego reducido	sin arco 4:4 con un comodín que acompaña al equipo que tiene el balón. No sedebe devolver el balón al mismo jugador. Tratar de jugar a la menor cantidad de toques. Gana elequipo que logra pasar el balón la mayor cantidad de veces de un compañero a otro
30 min	FASE CENTRAL	Mini torneo	JUEGO	Competencia	4 equipos, campeonato todos contra todos, partidos de 10 minutos, en dos canchas,jugados en forma simultánea.
10 min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Retroalimentacion y estiramiento	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FA

-

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	**JOHN ROMERO REYES**
MUNICIPIO	**NARIÑO**	FECHA	29/11/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Ejecutar de la manera más económica y plástica la parada del balón.			SESION	303

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
3 min	TEMATICA Reflexion	SENSIBILIZACION	Responsabilidad	Se realiza una reflexion sobre la responsabilidad
12 min	FASE INICIAL Juegos de imitacion	CALENTAMIENTO		a) Trote en parejas, dirección libre. Alumno A realiza movimientos imitando animales o aviones y alumno B le imita instantáneamente. A la orden, cambian las funciones de las parejas.b) El mismo anterior, pero el alumno A trota con cambios de dirección y/o hace fintas que soninmediatamente imitadas por B. Cambio.-c) Elasticidad y flexibilidad
20 min	FASE CENTRAL Circuito fisico	EJERCICIO 1	Resistencia fisica	Trote libre: a la orden del profesor, los alumnos trotarán dando dos pasos seguidos con cada piehasta completar 12 pasos y seguirán trotando hasta que el profesor estime que se han recuperado.Repetir el ejercicio 5 veces.En parejas con un balón, saltar a pies juntos por sobre el balón hasta completar 10 veces.En fila, saltar a pies juntos 6 balones dispuestos en hilera con una separación de 2 pasos entrecada balón. Trabajo en parejas, 2 equipos juegan handbol "al apa", los "jinetes" se hacen pases y tratan dehacer goles; cambiar constantemente los roles
15 min	Retroalimentacion	EJERCICIO 2		Repaso de la anterioir clase: Dominio (jueguito) en parejas. Competencias entre tres y cuatro parejas. Dominio entre 4. Que la pelota no caiga.Secuencias técnicas trabajadas.
25 min	Formas jugadas	EJERCICIO 3	Control, conduccion	PARADAS.Demostración y explicación a cargo del profesor.En parejas, estático, a ras de piso.En parejas, en movimiento, a ras de piso.En parejas, estático, a media altura. En movimiento.En parejas, en movimiento, parar el balón, levantarlo y ejecutar una secuencia técnica básica.En parejas, conducir el balón y a la orden del compañero frenar y parar el balón pisándolo con la planta del pie.Estructuras4:2 Jugar enviando el balón al mas libre, quien debe parar el balón con la planta del pie y jugar al compañero que se ha separado de los marcadores. Espacio delimitado y sin arcos.4:3 Ídem anterior
35 min	Juego deportivo	JUEGO	Dominio de balon	Una vez ejecutado y entendido el ejercicio anterior, se realizara encuentros de 5 vs 5
10 min	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de vuelta a la calma	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio
		RETO PROXIMA SESION	Mostrar un video motivacional para los niños	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FA

-

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	**JOHN ROMERO REYES**
MUNICIPIO	**NARIÑO**	FECHA	29/11/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Adquirir el gesto técnico que permita ejecutar la semiparada de lamanera más económica, plástica y beneficiosa para el equipo			SESION	304

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
2min	FASE INICIAL	TEMATICA Charla	SENSIBILIZACION	Participacion	charla sobre la importacia de la participacion en las escuelas de formacion deportiva
8 min	FASE INICIAL	Juegos adaptavios	CALENTAMIENTO	Vision de juego, movilidad articular	Fútbol con la mano (handbol) en canchas reducidas (4:4) Elasticidad y flexibilidad.
25 min	FASE CENTRAL	Ejercicios fisicos	EJERCICIO 1	Iniciacion a la Sobrecarga, resistencia	Trote libre, a la orden del profesor los alumnos cambian de frente, y de dirección, etc.Rebotes simples, de 2 tiempos, combinarlos con movimientos de brazos (hasta completar 10 tiempos).Rebotes laterales (hasta 10 seguidos) Administrando bien las pausas, repetir 3 o 4 veces Avanzar rebotando en dos pies (10 metros aproximadamente).Competencia: quién logra mayor distancia en 5 saltos a pies juntos (hacia delante) Inicio a la sobrecarga (con el propio peso)Flexo extensiones de brazos. Posición decúbito abdominal. Cuerpo extendido. Puntos de apoyo: las manos y las rodillas (5-8 repeticiones, 3 series).Abdominales: 3 series de 8 - 10 repeticiones.
15 min	FASE CENTRAL	retroalimentacion	EJERCICIO 2	Control - semiparada	Repaso de lo anterior:Dominio (jueguito), sin desplazamiento y en movimiento. Individual y en parejas.Círculo de 4-5-6 alumnos, tratar de lograr el mayor número de toques sin que caiga el balón al suelo. Competencia entre grupos.Repaso de parada del balón
30 min	FASE CENTRAL	ejercicio en parejas	EJERCICIO 3	Control orientado	En parejas: sin desplazamiento y luego con desplazamiento.En tríos: en movimiento, con oposición semipasiva. Estructuras: 4:2 en espacio reducido.SEMIPARADADemostración y explicación a cargo del profesor (Insistir en el control orientado) En parejas, ocupando la planta del pie y los bordes interno y/o externo (2 toques).Sin desplazamiento, luego con desplazamiento.En tríos: 2:1 Oposición semipasiva.Estructura: 4:2 en espacio reducido.Iniciación a los principios tácticos: destacar lo importante de crear y ocupar espacios libres (desmarcación)
30 min	FASE CENTRAL	Inclusion	JUEGO	Juego recreodeportivo	se divide el grupo en 3 equipos, "AL GOL SALE" o un máximo de 10 minutos en cancha. El ganador es el con mejor diferencia de gol
10 min	FASE FINAL	ejercicios de vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Retroalimentacion y estiramiento	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FA

-

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	CONVIVENCIA	FORMADOR	**JOHN ROMERO REYES**
MUNICIPIO	**NARIÑO**	FECHA	29/11/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Reforzar el proceso de enseñanza aprendizaje de los gestos técnicos yatrabajados.			SESION	305

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
2 min	FASE INICIAL	TEMATICA Charla	SENSIBILIZACION	Respeto	Se realiza una charla sobre el valor el respeto
8 min	FASE INICIAL	Formas jugadas	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, juego adaptativo	Fútbol con la mano. Se forman 4 equipos que jugarán en espacioreducido. Los goles serán válidos solo si se ejecutan con la cabeza y el rematador recibe el balónmediante pase de un compañero. No se debe dar más de tres pasos con el balón.
25 min	FASE CENTRAL	Recreativo	EJERCICIO 1	Control, pases, trabajo fisico	Se forman 4 equipos los que jugarán en dos canchas, que tendrán delimitadosespacios en los laterales (aproximadamente 1,5 metro hacia el interior de la cancha), los que seránzonas libres. En ellas se jugará solo a dos toques (recepción y entrega), ocupandopreferentemente bordes internos y externos. A la zona se entra sólo para recibir y entregar. Elequipo al que le hacen un gol deberá ejecutar 10 abdominales o 10 rebotes de coordinación simpleantes de volver a poner el balón en juego.
25 min	FASE CENTRAL	Ejercicio de competencia	EJERCICIO 2	Trabajo en equipo	En parejas: Competir en dominio del balón sin desplazamiento con cualquier superficie de contacto.Competir con el compañero en dominio del balón, quien avanza 10 metros dominando el balón sin que caiga al suelo.Competir con secuencias técnicas de cuatro tiempos, pié izquierdo, pie derecho, muslo izquierdo y muslo derecho.En tríos:Jugador 1 sirve lateral al Jugador 2, quien controla con una semiparada (control orientado bordeinterno o borde externo) y pasa el balón al Jugador 3, quien a su vez ejecuta una semiparada(igual al anterior) y conduce hasta la posición del Jugador 1 y asume el rol de éste.
20 min	FASE CENTRAL	Formas jugadas	EJERCICIO 3	Juego reducido	sin arco 4:4 con un comodín que acompaña al equipo que tiene el balón. No sedebe devolver el balón al mismo jugador. Tratar de jugar a la menor cantidad de toques. Gana elequipo que logra pasar el balón la mayor cantidad de veces de un compañero a otro
30 min	FASE CENTRAL	Mini torneo	JUEGO	Competencia	4 equipos, campeonato todos contra todos, partidos de 10 minutos, en dos canchas,jugados en forma simultánea.
10 min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Retroalimentacion y estiramiento	Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad). Cada estudiante propone un ejercicio
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

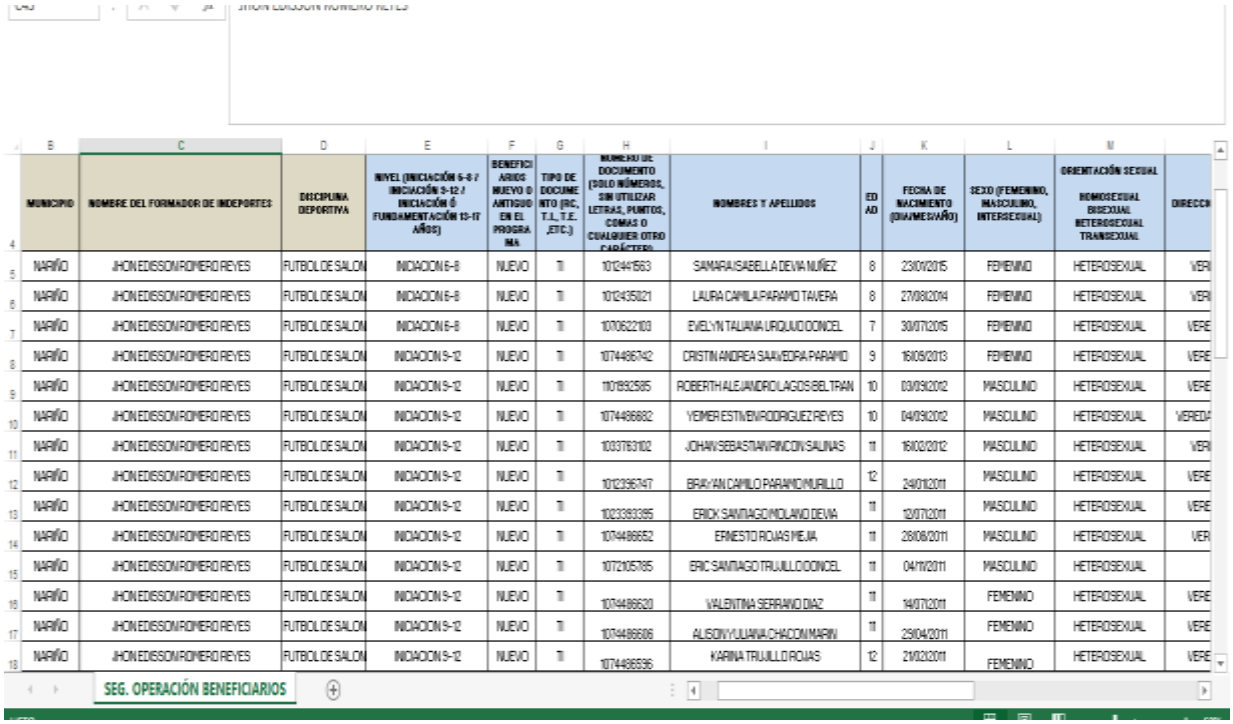
OBSERVACIONES:

FA

-

OBLIGACION ACTIVIDAD NO 08

PLANEACION Y SEGUIMIENTO



	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	
4	MUNICIPIO	NOMBRE DEL FORMADOR DE INDEPORTES	DISCIPLINA DEPORTIVA	NIVEL (INICIACIÓN 5-8 / 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.)	NUMERO 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)	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL BETEROSEXUAL TRANSEXUAL	DIRECCI
5	NARIÑO	JHON EDISON ROMERO REYES	FUTBOL DE SALON	INICIACION 5-8	NUEVO	TI	1012441563	SAMARA ISABELLA DEVIA NUÑEZ	8	23/01/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VER
6	NARIÑO	JHON EDISON ROMERO REYES	FUTBOL DE SALON	INICIACION 5-8	NUEVO	TI	1012435821	LAURA CAMILA PARAMO TAVERA	8	27/08/2014	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VER
7	NARIÑO	JHON EDISON ROMERO REYES	FUTBOL DE SALON	INICIACION 5-8	NUEVO	TI	1070622103	EVELYN TALIANA URQUIJO DONCEL	7	30/07/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VERE
8	NARIÑO	JHON EDISON ROMERO REYES	FUTBOL DE SALON	INICIACION 9-12	NUEVO	TI	1074486742	CRISTIN ANDREA SAAVEDRA PARAMO	9	16/05/2013	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VERE
9	NARIÑO	JHON EDISON ROMERO REYES	FUTBOL DE SALON	INICIACION 9-12	NUEVO	TI	1107892585	ROBERTH ALEJANDRO LAGOS BELTRAN	10	03/09/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VERE
10	NARIÑO	JHON EDISON ROMERO REYES	FUTBOL DE SALON	INICIACION 9-12	NUEVO	TI	1074486682	YEIMER ESTIVEN RODRIGUEZ REYES	10	04/09/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA
11	NARIÑO	JHON EDISON ROMERO REYES	FUTBOL DE SALON	INICIACION 9-12	NUEVO	TI	1033783102	JOHAN SEBASTIAN RINCON SALINAS	11	16/02/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VER
12	NARIÑO	JHON EDISON ROMERO REYES	FUTBOL DE SALON	INICIACION 9-12	NUEVO	TI	1012396747	BRAYAN CAMILO PARAMO MURILLO	12	24/01/2011	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VERE
13	NARIÑO	JHON EDISON ROMERO REYES	FUTBOL DE SALON	INICIACION 9-12	NUEVO	TI	1023393395	ERICK SANTIAGO MOLANO DEVIA	11	12/07/2011	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VERE
14	NARIÑO	JHON EDISON ROMERO REYES	FUTBOL DE SALON	INICIACION 9-12	NUEVO	TI	1074486652	ERNESTO ROJAS MEJIA	11	28/08/2011	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VER
15	NARIÑO	JHON EDISON ROMERO REYES	FUTBOL DE SALON	INICIACION 9-12	NUEVO	TI	1072105785	ERIC SANTIAGO TRUJILLO DONCEL	11	04/11/2011	MASCULINO	HETEROSEXUAL	
16	NARIÑO	JHON EDISON ROMERO REYES	FUTBOL DE SALON	INICIACION 9-12	NUEVO	TI	1074486620	VALENTINA SERRANO DIAZ	11	14/07/2011	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VERE
17	NARIÑO	JHON EDISON ROMERO REYES	FUTBOL DE SALON	INICIACION 9-12	NUEVO	TI	1074486606	ALISON YULIANA CHACON MARIN	11	29/04/2011	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VERE
18	NARIÑO	JHON EDISON ROMERO REYES	FUTBOL DE SALON	INICIACION 9-12	NUEVO	TI	1074486696	KARINA TRUJILLO ROJAS	12	21/02/2011	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VERE

SEG. OPERACIÓN BENEFICIARIOS

FA

-

OBLIGACION ACTIVIDAD NO 09

PLAN MENSUAL NOVIEMBRE

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES: NOVIEMBRE				**MUNICIPIO:**	**NARIÑO**	
LUGAR:VEREDA REFORMA				**HORARIO DE PRACTICA:**	**7:00 AM - 1:00 PM**	
DESARROLLO MENSUAL				**NIVEL**		
				INICIACIÓN1	**INICIACION 2-3**	
				6 A 8 AÑOS	**A 12 AÑOS**	**13- 17 AÑOS**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	X
			RESPONSABILIDAD			
			COMPAÑERISMO	X	X	X
			JUSTICIA			
			COOPERACION	X	X	X
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA	X	X	X
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN	X	X	X
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		
			RITMO			
			EQUILIBRIO	X	X	X
			ORIENTACION			
			DIFERENCIACION	X		
			REACCIÓN	X	X	X
			ADAPTACIÓN	X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD	X	X	X
			FLEXIBILIDAD	X	X	X
			RESISTENCIA		X	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	X	X	X
			CONDUCCION	X	X	X
			CAMBIOS DE RITMO	X	X	X
		ELEMENTOS TACTÍCOS				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS		X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

FIRMA FORMADOR: JOHN ROMERO

FA

-

OBLIGACION ACTIVIDAD NO 10

PRUEBAS

PRUEBAS ANTROPOMETRICAS Y FISICAS TOMADAS EN ABRIL.



INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION 1-2-3

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	SAMARA ISABELLA DEVIA NUÑEZ	8	23/01/2015	FUTBOL DE SALON	28	133	73	136,5	66
2	LAURA CAMILA PARAMO TAVERA	8	27/08/2014	FUTBOL DE SALON	43,2	146,5	76	147	69
3	EVELYN TALIANA URQUIJO DONCEL	7	30/07/2015	FUTBOL DE SALON	38,9	146,5	75	148	64,5
4	ASHLEY NICOLE GUEVEDO LOZANO	9	17/07/2013	FUTBOL DE SALON	33,5	133	63	132	57
5	CRISTIN ANDREA SAAVEDRA PARAMO	9	16/05/2013	FUTBOL DE SALON	21,6	134	64	134	55
6	ROBERTH ALEJANDRO LAGOS BELTRAN	10	03/09/2012	FUTBOL DE SALON	23,6	143	75	148	65
7	YEIMER ESTIVEN RODRIGUEZ REYES	10	04/09/2012	FUTBOL DE SALON	22,4	138	70	138	63
8	JOHAN SEBASTIAN RINCON SALINAS	11	16/02/2012	FUTBOL DE SALON	21,4	145	70	145	45
9	BRAYAN CAMILO PARAMO MURILLO	12	24/01/2011	FUTBOL DE SALON	25,3	142	68	142	55
10	ERICK SANTIAGO MOLANO DEVIA	11	12/07/2011	FUTBOL DE SALON	39,2	143	83	143	81

CRONOGRAMA PRUEBAS | CRONOGRAMA FESTIVAL DEPORTIVO | ANTROPOMETRICAS | TEST ...



11	ERNESTO ROJAS MEJIA	11	26/09/2011	FUTBOL DE SALON	39,2	148	75	148	67
12	ERIC SANTIAGO TRUJILLO DONCEL	11	04/11/2011	FUTBOL DE SALON	32,4	136	69	130	63
13	VALENTINA SERRANO DIAZ	11	14/07/2011	FUTBOL DE SALON	35,8	140	78	140	63
14	ALISON YULIANA CHACON MARIN	11	23/04/2011	FUTBOL DE SALON	32,4	136	70	135	65
15	KARINA TRUJILLO ROJAS	12	21/02/2011	FUTBOL DE SALON	26,4	133	64	133	65
16	YULIANA VALENTINA DONCEL URQUIJO	11	03/12/2011	FUTBOL DE SALON	26,3	136	67	135	63
17	INGRID JULIETH MENDOZA CUENCA	12	17/05/2011	FUTBOL DE SALON	30	148	69	149	64
18	ANA YULIETH RODRIGUEZ REYES	12	08/11/2010	FUTBOL DE SALON	29,7	139	78	139	62
19	SARA LIZETH BARRIOS VERGARA	13	23/03/2010	FUTBOL DE SALON	29,7	147	73	147	64
20	ANGIE PAOLA GAMEZ BARIOS	13	29/01/2010	FUTBOL DE SALON	37,8	143	69	143	69
21	ANYELA TATIANA TRUJILLO GAMEZ	13	19/08/2010	FUTBOL DE SALON	30,7	158	77	159	60
22	DAGOBERTO ROJAS	13	03/01/2010	FUTBOL DE SALON	33,6	150	76	150	64
23	JOSE LUIS URQUIJO DONCEL	13	10/11/2010	FUTBOL DE SALON	27,6	137	78	137	62
24	ZULY NATALIA RAMIREZ HERRERA	13	26/01/2010	FUTBOL DE SALON	27,7	137	78	137	66
25	ANGELA YULIED PARAMO GARZON	13	30/08/2010	FUTBOL DE SALON	52,4	173	83	172	64
26	ANA SOFIA LOZANO PARAMO	13	10/03/2010	FUTBOL DE SALON	50	160	83	160	60
27	JHUAN STYVEN ALFONSO MURCIA	13	09/10/2009	FUTBOL DE SALON	62,3	163	91	163	66
28	BERONICA URQUIJO GORDILLO	14	26/05/2009	FUTBOL DE SALON	49,5	163	82	163	66
29	BRAYAN ALEXIS BUSTOS VARGAS	13	07/09/2009	FUTBOL DE SALON	55,3	150	88	153	76
30	XIOMARA RODRIGUEZ REYES	13	13/05/2009	FUTBOL DE SALON	44,6	161	72	146	76
31	EDISSON FABIAN RODRIGUEZ REYES	14	13/05/2009	FUTBOL DE SALON	29,1	134	67,5	137	61

CRONOGRAMA PRUEBAS | CRONOGRAMA FESTIVAL DEPORTIVO | ANTROPOMETRICAS | TEST ...

Página 1

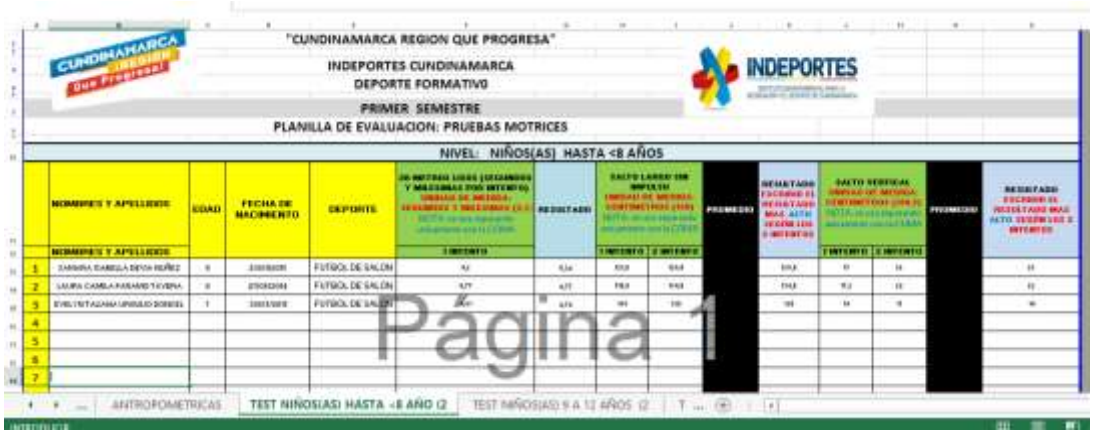


32	STYC SANTIAGO MENDOZA CUENCA	13	15/10/2009	FUTBOL DE SALON	57,3	148	79,5	146,2	64
33	YOVANNI ANDRES REYES ROJAS	14	23/03/2009	FUTBOL DE SALON	41,6	153,5	77,5	153	65
34	GIOVANNY GONGORA SERRANO	14	15/08/2008	FUTBOL DE SALON	45,2	148	75,5	153	74
35	VALERY ANDREA LOZANO PARAMO	14	27/11/2008	FUTBOL DE SALON	57,3	148	79,5	146,2	64
36	JHOAN SEBASTIAN GARZON LOPEZ	15	10/04/2008	FUTBOL DE SALON	54,2	144,3	75	162	65
37	ADRIAN CAMILO CAPERA BELTRAN	14	12/07/2008	FUTBOL DE SALON	34	137	68	145	69
38	NIKOL SAMANTA URQUIJO DONCEL	14	10/06/2008	FUTBOL DE SALON	56,3	155,3	73	160	65
39	JEAN CARLOS ORTIZ RODRIGUEZ	14	06/06/2008	FUTBOL DE SALON	54,2	144,3	75	162	65
40	JUAN DAVID BUSTAMANTE VILLARAGA	14	24/09/2008	FUTBOL DE SALON	34	137	68	145	69
41	DIEGO LOZANO LOZANO	14	06/06/2008	FUTBOL DE SALON	31	137	64	143	60
42	KAREN DANIELA ROJAS MEJIA	15	28/07/2007	FUTBOL DE SALON	21,1	123	64	120	57
43	JOSE ALEXANDER URQUIJO CUENCA	15	17/07/2007	FUTBOL DE SALON	32,7	136	72	139	66
44	HEIDER DAVID TRUJILLO GAMEZ	15	21/06/2007	FUTBOL DE SALON	31	139	68	145	69
45	EDWIN ANDRES CARRANZA URQUIJO	17	27/04/2006	FUTBOL DE SALON	58,3	155,3	73	160	65
46									
47									
	MUNICIPIO EVALUADO:				NARIÑO-REFORMA				
	FORMADOR:				JHON EDISSON ROMERO REYES				

FA

-

TEST FISICOS


"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

PRIMER SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S.S) NOTA: se toma el mejor tiempo entre los 2 INTENTOS	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM) NOTA: se toma el mejor salto entre los 2 INTENTOS	PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO ENTRE LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM) (S) NOTA: se toma el mejor salto entre los 2 INTENTOS	PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO ENTRE LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO	
1	SAMARA ISABELLA DEVIA NUÑEZ	6	23/03/2015	FUTBOL DE SALON	4,2	4,2	53,0	53,0	53,0	11	11	11
2	LAURA CAMILA PARAMO TOVERA	6	27/03/2014	FUTBOL DE SALON	4,77	4,77	79,0	79,0	79,0	11	11	11
3	EVELYN TATIANA URIBASO BORDEL	7	19/01/2013	FUTBOL DE SALON	4,74	4,74	99	99	99	9	9	9
4												
5												
6												
7												

Página 1

ANTROPOMETRICAS | TEST NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑO (2 | TEST NIÑOS(AS) 9 A 12 AÑOS (2 | T ...


PRIMER SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 A 12 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S.S) NOTA: se toma el mejor tiempo entre los 2 INTENTOS	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM) NOTA: se toma el mejor salto entre los 2 INTENTOS	PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO ENTRE LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM) (S) NOTA: se toma el mejor salto entre los 2 INTENTOS	PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO ENTRE LOS 2 INTENTOS	VARIOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO		
1	[illegible]	9	[illegible]	FUTBOL DE SALON	4,84	4,84	101	101	101	44,4	45,4	45,4	45,4
2	[illegible]	9	[illegible]	FUTBOL DE SALON	4,88	4,88	104	104	104	43,2	43,2	43,2	43,2
3	[illegible]	9	[illegible]	FUTBOL DE SALON	4,81	4,81	101	101	101	44,1	45,1	45,1	45,1
4	[illegible]	9	[illegible]	FUTBOL DE SALON	4,84	4,84	104	104	104	44,4	44,4	44,4	44,4
5	[illegible]	11	[illegible]	FUTBOL DE SALON	5,44	5,44	114	114	114	47,1	47,1	47,1	47,1
6	[illegible]	11	[illegible]	FUTBOL DE SALON	5,48	5,48	116	116	116	48,6	48,6	48,6	48,6
7	[illegible]	9	[illegible]	FUTBOL DE SALON	4,91	4,91	101	101	101	45,1	45,1	45,1	45,1
8	[illegible]	9	[illegible]	FUTBOL DE SALON	4,81	4,81	99	99	99	43,3	43,3	43,3	43,3
9	[illegible]	9	[illegible]	FUTBOL DE SALON	5,11	5,11	106	106	106	45,2	45,2	45,2	45,2
10	[illegible]	9	[illegible]	FUTBOL DE SALON	5,01	5,01	104	104	104	44,3	44,3	44,3	44,3
11	[illegible]	9	[illegible]	FUTBOL DE SALON	4,91	4,91	101	101	101	44,1	44,1	44,1	44,1

Página 1

ANTROPOMETRICAS | TEST NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑO (2 | TEST NIÑOS(AS) 9 A 12 AÑOS (2 | T ...


NIVEL: NIÑOS(AS) 13 A 17 AÑOS

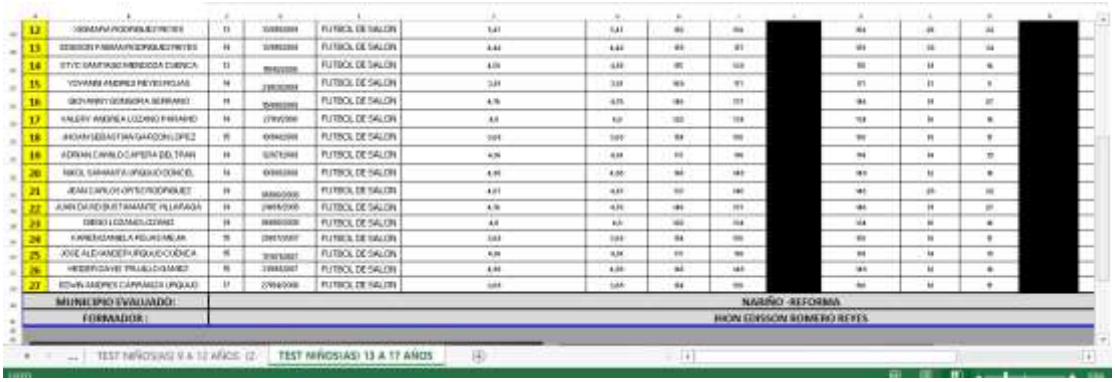
	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S.S) NOTA: se toma el mejor tiempo entre los 2 INTENTOS	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM) NOTA: se toma el mejor salto entre los 2 INTENTOS	PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO ENTRE LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM) (S) NOTA: se toma el mejor salto entre los 2 INTENTOS	PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO ENTRE LOS 2 INTENTOS	VARIOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO		
1	SARA LIZETH BARRIOS VERGARA	11	23/03/2010	FUTBOL DE SALON	5,02	5,02	93	93	93	71,01	69,24	71,01	71,01
2	ANGIE PAOLA GAMEZ BARRIOS	11	23/03/2010	FUTBOL DE SALON	5,14	5,14	93	93	93	70,21	69,40	70,21	70,21
3	ANGELA TATIANA TRUJILLO GAMEZ	11	08/03/2010	FUTBOL DE SALON	5,11	5,11	93	93	93	71,03	70,26	71,03	71,03
4	DAGOBERTO ROJAS	11	03/08/2010	FUTBOL DE SALON	5,40	5,40	96	97	97	64,33	65,09	65,09	65,09
5	JOSE LUIS URIBASO CORCEL	11	09/08/2010	FUTBOL DE SALON	5,08	5,08	95	94	94	70,01	67,02	70,01	70,01
6	ZULY NATALIA RAMIREZ HERRERA	11	23/08/2010	FUTBOL DE SALON	5,03	5,03	93	93	93	71,04	70,03	71,04	71,04
7	ANGEL AYULIED PARAMO GARZON	11	26/08/2010	FUTBOL DE SALON	5,21	5,21	97	97	97	70,47	70,02	70,47	70,47
8	ANA SOFIA LOZANO PARAMO	11	09/08/2010	FUTBOL DE SALON	5,31	5,31	94	94	94	71,01	70,29	71,01	71,01
9	JHUAN STYVEN ALFONSO MAURICIA	11	09/08/2010	FUTBOL DE SALON	5,03	5,03	93	93	93	69,03	69,04	69,03	69,03
10	BERONICA URIBASO BORELLO	11	23/08/2010	FUTBOL DE SALON	5,43	5,43	99	99	99	70,31	70,34	70,31	70,31
11	BRAYAN ALEXIS BUSTOS VARGAS	11	27/08/2010	FUTBOL DE SALON	5,43	5,43	99	99	99	70,31	70,34	70,31	70,31

Página 1

TEST NIÑOS(AS) 9 A 12 AÑOS (2 | TEST NIÑOS(AS) 13 A 17 AÑOS

FA

-



12	[redacted]	11	[redacted]	FUTBOL DE SALON	5,41	5,41	90	104	[redacted]	94	28	44	[redacted]
13	[redacted]	11	[redacted]	FUTBOL DE SALON	4,44	4,44	83	97		93	31	54	
14	[redacted]	11	[redacted]	FUTBOL DE SALON	4,09	4,09	80	110		90	34	56	
15	[redacted]	14	[redacted]	FUTBOL DE SALON	3,69	3,69	90,5	97		97	31	9	
16	[redacted]	11	[redacted]	FUTBOL DE SALON	4,76	4,76	90	117		94	31	37	
17	[redacted]	14	[redacted]	FUTBOL DE SALON	4,4	4,4	102	110		110	34	36	
18	[redacted]	11	[redacted]	FUTBOL DE SALON	3,91	3,91	89	100		99	31	9	
19	[redacted]	14	[redacted]	FUTBOL DE SALON	4,29	4,29	91	99		99	34	32	
20	[redacted]	14	[redacted]	FUTBOL DE SALON	4,49	4,49	94	103		103	32	8	
21	[redacted]	14	[redacted]	FUTBOL DE SALON	4,81	4,81	102	100		100	35	33	
22	[redacted]	14	[redacted]	FUTBOL DE SALON	4,76	4,76	100	111		106	31	37	
23	[redacted]	14	[redacted]	FUTBOL DE SALON	4,4	4,4	102	110		104	34	36	
24	[redacted]	15	[redacted]	FUTBOL DE SALON	3,63	3,63	84	100		100	31	9	
25	[redacted]	15	[redacted]	FUTBOL DE SALON	4,29	4,29	91	99		99	34	32	
26	[redacted]	15	[redacted]	FUTBOL DE SALON	4,49	4,49	94	103		103	32	8	
27	[redacted]	17	[redacted]	FUTBOL DE SALON	3,69	3,69	84	100		94	31	9	
MUNICIPIO EVALUADO:								NARIÑO -REFORMA					
FORMADOR:								RON EDISSON ROMERO REYES					

TEST NIÑOS/AS) 9 A 12 AÑOS: (2) | TEST NIÑOS/AS) 13 A 17 AÑOS

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS PRUEBAS 2023 TOMADAS EN ABRIL

INICIACION 1-2: 6 A 12 AÑOS

PESO	**ESTATURA DE PIE**	**ESTATURA SENTADO**
		
ENVERGADURA	**PERIMETRO CINTURA**	**SALTO HORIZONTAL**
		

FA

-

SALTO VERTICAL	SHUTTLE RUN	20 METROS LISOS
		

INICIACION 3: 13 A 17 AÑOS

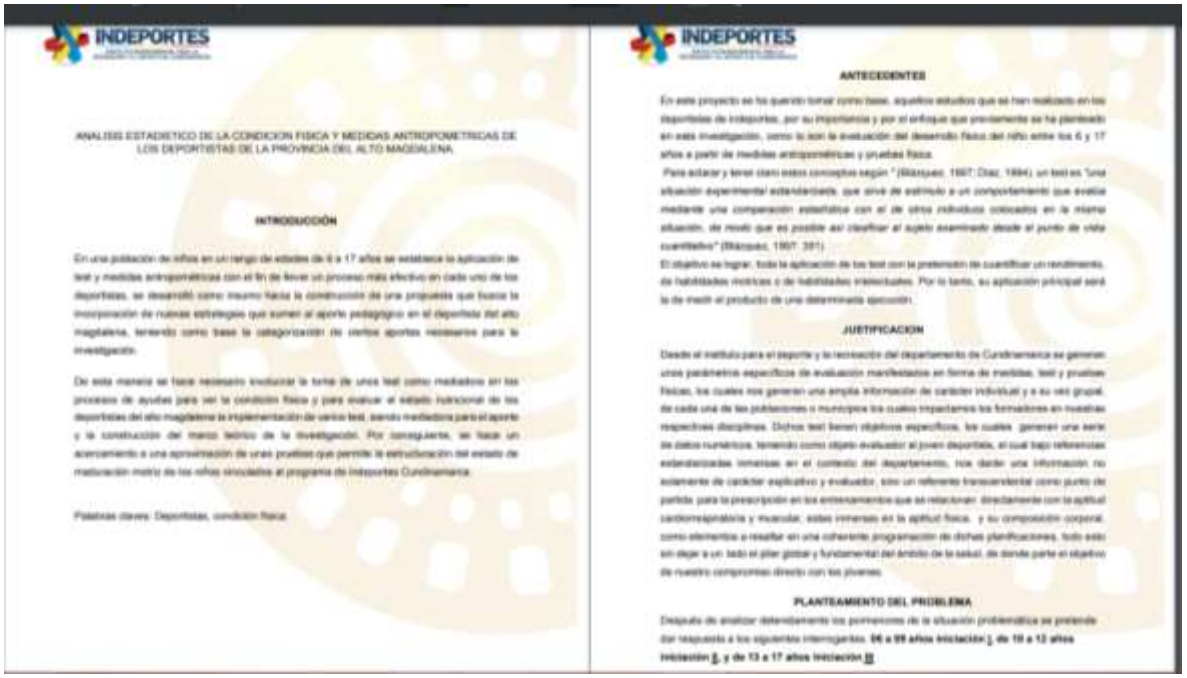
PESO	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO
		
ENVERGADURA	**PERIMETRO CINTURA**	**SALTO HORIZONTAL**
		

FA

-

SALTO VERTICAL	SHUTTLE RUN	20 METROS LISOS
		

SEGUNDA TOMA CON ANALISIS



INDEPORTES

ANALISIS ESTADISTICO DE LA CONDICION FISICA Y MEDIDAS ANTROPOMETRICAS DE LOS DEPORTISTAS DE LA PROVINCIA DEL ALTO MAGDALENA

INTRODUCCIÓN

En una población de niños en un rango de edades de 6 a 17 años se establece la aplicación de test y medidas antropométricas con el fin de llevar un proceso más efectivo en cada uno de los deportistas, se desarrolló como mismo hacia la construcción de una propuesta que busca la incorporación de nuevas estrategias que sumen al aporte pedagógico en el deportista del alto magdalena, teniendo como base la categorización de ciertos aportes necesarios para la investigación.

De esta manera se hace necesario involucrar la toma de unos test como mediadores en los procesos de ayudas para ver la condición física y para evaluar el estado nutricional de los deportistas del alto magdalena la implementación de varios test, siendo mediadora para el aporte y la construcción del marco teórico de la investigación. Por consiguiente, se hace un acercamiento a una aproximación de unas pruebas que permite la estructuración del estado de maduración motriz de los niños vinculados al programa de Indeportes Cundinamarca.

Palabras claves: Deportistas, condición física.

INDEPORTES

ANTECEDENTES

En este proyecto se ha querido tomar como base, aquellos estudios que se han realizado en los deportistas de Indeportes, por su importancia y por el enfoque que previamente se ha planteado en esta investigación, como lo son la evaluación del desarrollo físico del niño entre los 6 y 17 años a partir de medidas antropométricas y pruebas físicas.

Para aclarar y tener claro estos conceptos según " (Blázquez, 1987; Díaz, 1994) un test es "una situación experimental estandarizada, que sirve de estímulo a un comportamiento que evalúa mediante una comparación estadística con el de otros individuos colocados en la misma situación, de modo que es posible así clasificar al sujeto examinado desde el punto de vista cuantitativo" (Blázquez, 1997: 391).

El objetivo se logrará, toda la aplicación de los test con la pretensión de cuantificar un rendimiento, de habilidades motrices o de habilidades intelectuales. Por lo tanto, su aplicación principal será la de medir el producto de una determinada ejecución.

JUSTIFICACION

Desde el instituto para el deporte y la recreación del departamento de Cundinamarca se generan unos parámetros específicos de evaluación manifestados en forma de medidas, test y pruebas físicas, los cuales nos generan una amplia información de carácter individual y a su vez grupal, de cada una de las poblaciones o municipios los cuales impactamos los formadores en nuestras respectivas disciplinas. Dichos test tienen objetivos específicos, los cuales generan una serie de datos numéricos, teniendo como objeto evaluador al joven deportista, el cual bajo referencias estandarizadas inmersas en el contexto del departamento, nos darán una información no solamente de carácter explicativo y evaluador, sino un referente transcendental como punto de partida para la prescripción en los entrenamientos que se relacionan directamente con la aptitud cardiorrespiratoria y muscular, estas inmersas en la aptitud física, y su composición corporal, como elementos a resaltar en una coherente programación de dichas planificaciones, todo esto sin dejar a un lado el pilar global y fundamental del ámbito de la salud, de donde parte el objetivo de nuestro compromiso directo con los jóvenes.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Después de analizar detenidamente los pormenores de la situación problemática se pretende dar respuesta a los siguientes interrogantes. **06 a 09 años iniciación I, de 10 a 12 años iniciación II, y de 13 a 17 años iniciación III**

FA

-

INDEPORTES

¿Como evaluar los test físicos entre las edades de 13 - 17 años inclusión [] en el municipio de Nerifo de la zona alto Magdalena?

Desde un punto de vista Pedagógico, la evaluación y el seguimiento de estos test físicos ayuda a la formación integral de los niños, adolescentes y jóvenes. Ya que su práctica impulsa a realizar los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporeidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden ecológico superior diseñado por el instituto departamental para la recreación y el deporte de Cundinamarca.

Para el logro de la **meta 110** del plan de desarrollo **"Cundinamarca región que progresa"** se valen de ciertas fuentes y medios que, dependiendo de su enfoque, he variado su concepción y énfasis con el tiempo que es el que se evalúa. Sin embargo, lo que es incuestionable, son las baterías diseñadas por indeportes Cundinamarca, las que contribuye al cuidado y preservación de la salud al fomento de la tolerancia y el respeto de los derechos humanos, la ocupación del tiempo libre, impulsa una vida activa en contra del sedentarismo, etc. Los medios utilizados son test de índice de masa corporal como el peso corporal, estatura de pie estatura sentado, envergadura, perímetro de la cintura) test físicos, se aplicaron en la edades comprendidas de 06 a 09 años inclusión [], de 10 a 12 años inclusión [], y de 13 a 17 años inclusión [], cuales son: 20 mts lisos, salto vertical, salto largo horizontal sin impulso, test Shuttle run 4X10 mts, de 10 a 13 años, esto desarrollara competencias que permita la mejor adaptabilidad posible a situaciones cambiantes en el medio y la realidad.

Desde un punto de vista pedagógico, ayuda a la formación integral del ser humano. Esto es, que con su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de movimientos a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior. De igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades caracterizadas por contextos motores.

OBJETIVO GENERAL

- Identificar con la medida de evaluación, prueba o test aplicado, la categorización o nivel de cada uno de los deportistas teniendo en cuenta su especificidad respectiva al contexto

INDEPORTES

MARCO TEORICO

Para la realización de las pruebas físicas y antropométricas se realizará una clasificación a través de la variable de la edad, la cual nos determinará información coherente a la evaluación del deportista acorde a su fisiología. Todas estas pruebas tienen un protocolo específico y riguroso, el cual nos arrojara una información veraz, que nos determine el estado frente al objetivo de la prueba.

COMPOSICION CORPORAL

La medición de la composición corporal tiene mucho interés para los formadores y sus deportistas, esto de carácter informativo. Existen variedad de métodos, cada uno con sus ventajas y desventajas. Con independencia del método elegido, el entrenador personal debe seguir meticulosamente el protocolo adecuado y debe tener mucho cuidado durante la evaluación de los deportistas.

IMC

El índice de masa corporal (IMC) nos ayuda a examinar la masa corporal en relación con la estatura. El IMC es un indicador un poco más preciso del nivel de grasa corporal que los cálculos basados sólo en la altura y el peso (p. ej., las tablas de altura-peso). IMC (kg/m2) = peso corporal (kg) ÷ altura2 (m2)

Para calcular el IMC, se necesario determinar la altura y peso del cliente. Las instrucciones siguientes describen como medir con precisión la estatura y el peso.

ESTATURA



Aunque la estatura se pueda medir de varias formas, las dos técnicas más habituales comprenden usar un antropómetro por lo general situado en una báscula, luego colocar al cliente de pie con la espalda contra una pared fija. El método antropométrico es cómodo, pero exige acceso a una báscula de plataforma. El uso de una pared es barato, pero exige un instrumental como una barra de medición en ángulo recto que

Ajustar al ancho

INDEPORTES

Procedimiento

1. Pide al cliente que se quite el calzado. 2. Pide al cliente que se mantenga muy erguido con los pies planos sobre el suelo y los talones juntos. 3. Justo antes de tomar la medición, pide al cliente que respire hondo y aguante la respiración hasta que se haya medido su altura. 4. Descansa suavemente el brazo antropométrico del ángulo de medición sobre la coronilla de la cabeza del cliente. 5. Haz una señal en la pared o establece el antropómetro, y anota la medición del centímetro más próximo a la altura máxima.

PESO

El término peso se define como la masa de un objeto sometido a la aceleración normal generada por la gravedad. Por lo tanto, un término más preciso para definir el peso corporal es la masa corporal (I). Una medición precisa de la masa corporal sólo se puede tomar con una báscula calibrada y certificada. Uno de los tipos de báscula más usado es la báscula pesa personas. El entrenador personal debe seguir el siguiente protocolo estándar cuando se evalúe la masa corporal de un cliente (1)



Equipamiento

• Una báscula calibrada y certificada.

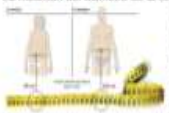
Procedimiento

1. Pide al cliente que se quite toda la ropa posible y las joyas que lleve.
2. Pide al cliente que suba suavemente a la báscula y que permanezca lo más quieto posible durante la medición.
3. Anota el peso con la máxima precisión posible (0,02 kilogramos) (1).

Las mediciones del peso corporal se pueden comparar con los valores de la tabla 11.10 para los hombres y los de la tabla 11.11 para las mujeres, basados en la edad y la altura. Por ejemplo, para una mujer de 36 años con 152,4 centímetros de altura y 61,2 kg de peso, la tabla 11.11 muestra que está 1,1 kilogramos por debajo del peso medio de las mujeres de su edad, basado en la altura.

TOMA DE CINTURA

La medición del diámetro de la cintura es una herramienta valiosa para evaluar la distribución relativa de la grasa y el riesgo de enfermedad. Las personas con más grasa en el tronco, sobre todo, grasa abdominal, corren un mayor riesgo de distintas enfermedades cardiovasculares y metabólicas (2).



Equipamiento

• Una cinta métrica metálica (de plástico o metal).

Procedimiento

1. Rodea con la cinta métrica el diámetro de la cintura (diámetro menor del abdomen) y de las caderas (diámetro mayor medido rodeando las nalgas)

INDEPORTES

2. Aguanta la cinta por el extremo de valor cero con una mano, situado dicho extremo debajo de la otra parte de la cinta, que se aguanta con la otra mano.
3. Aplica tensión sobre la cinta para que se ciña bien a ese parte del cuerpo, pero sin que se clave en la piel ni comprima el tejido subcutáneo.
4. Alinea la cinta métrica con el plano horizontal, es decir, que pueda paralela al suelo.

De Hetward 1996 (2)

TALLA SENTADO



La talla sentada es una variable compuesta, integrada por las longitudes del tronco, la cabeza y el cuello. Se define como la distancia entre la superficie donde está sentado el sujeto y el vértex. Cuando el sujeto se encuentra sentado el peso del cuerpo descansa prácticamente sobre el isquion, por ello, las extremidades inferiores contribuyen muy poco con esta longitud, motivo por el cual la estatura menos la talla sentada proporciona un estimado del largo de las extremidades inferiores o longitud subisquion. Equipamiento.

Se utilizará cintas métricas adosadas a la pared, cuidando que sigan una dirección vertical. Se puede también usar un estadiómetro, el cual se debe colocar de manera tal, que el cero (0) coincida con el nivel superior del banco donde se siente el sujeto, de no ser así, se debe restar la altura del banco. Cajón antropométrico, donde se colocará el sujeto sentado.

Procedimiento

El sujeto debe sentarse erecto con la cabeza orientada en el plano de Frankfort, con los pies colgando y las manos descansando sobre los muslos. Adoptada la posición descrita, el procedimiento es igual al de la talla.

ENVERGADURA



Es la mayor distancia entre los puntos del dedo medio de la mano derecha y la izquierda expresada en centímetros (cm).

Equipamiento

Cinta métrica metálica con un alcance de medición 0 – 500 cm y con precisión de 1mm.

Procedimiento

El deportista se encontraba de pie, con talones, glúteos, espalda y región occipital en contacto de frente a la superficie de la pared, se le pidió al sujeto que lograra alcanzar su mayor distancia entre los puntos del dedo medio de la mano derecha y la izquierda y utilizando la cinta métrica paralela al suelo, se midió dicha distancia y se registró el dato en centímetros.

FA

-

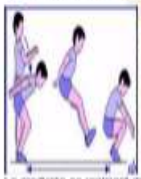
INDEPORTES

PRUEBA DE SPRINT DE 30 METROS



Su principal propósito es medir la velocidad de reacción y la velocidad cíclica máxima en las piernas. Para iniciar la prueba, el sujeto se colocará en posición de salida alta tras la línea de salida. A la señal del controlador (silbato, voz) el examinando deberá recorrer la distancia de 20 m en el menor tiempo posible, hasta sobrepasar la línea de llegada. Se medirá el tiempo empleado en recorrer la distancia dada m, existente entre la señal de salida y hasta que el sujeto sobrepasa la línea de llegada. Esta prueba es de aplicación para niños, jóvenes y adultos. Para Jeschke (1971) la fiabilidad de esta prueba se sitúa entre el 0,85 y 0,97 para jóvenes masculinos entre 12 y 18años. Kuhlow (1969) situó la fiabilidad de esta prueba en adolescentes femeninos de entre 12 y 15 años entre 0,74 y 0,83. Por otro lado, la objetividad de la carrera de 20 m, según Jeschke, se sitúa entre 0,82 y 0,90. Para realizar esta prueba se requiere un terreno liso y plano, con dos líneas que demarquen la salida y el final de 20 metros, el material necesario es tiza y cronómetro. (4)

TEST DE SALTO HORIZONTAL SIN CARRERA



Con este test conoceremos nuestra potencia de los principales músculos extensores de los miembros inferiores.

Equipamiento

Cinta métrica.

Tiza o adhesivo para marcar la línea de salto.

Procedimiento

Nos situaremos de pie, detrás de la línea marcada, con los pies ligeramente separados.

En la fase previa al salto, podremos balancear los brazos y flexionar las piernas, con el fin de obtener un mayor impulso.

El despegue del salto deberá realizarse con ambos pies y caer de igual forma en el suelo, manteniéndose en esa posición.

La medición se realizará desde la línea a la parte corporal más cercana que esté en contacto con el suelo.

TEST SALTO VERTICAL

La prueba de salto vertical se utiliza para medir la potencia muscular del tren inferior del cuerpo. El doctor Dudley Sargent, uno de los pioneros en la educación física estadounidense, la

INDEPORTES



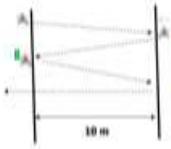
describió por primera vez en 1921 y por tal motivo se la conoce también como Test de Sargent o Salto Sargent.

Este procedimiento describe el método utilizado para medir la altura del salto vertical directamente. Existen otros métodos que utilizan sistemas de cronometraje que miden el tiempo del salto y a partir de ahí calculan la altura del salto vertical.

Procedimiento

El atleta separa de lado a una pared y extiende la mano más cercana a la pared hacia arriba. Manteniendo los pies planos sobre el suelo, se marca o registra el alcance de la punta de los dedos. A esto se le llama altura del alcance de pie. Luego, el atleta se separa de la pared y salta verticalmente lo más alto posible utilizando brazos y piernas para ayudar a proyectar el cuerpo hacia arriba. La técnica de salto puede o no utilizar un sombreamiento, pero el atleta debe intentar tocar la pared en el punto más alto del salto. La diferencia de distancia entre la altura del alcance de pie y la altura del salto es la puntuación. Se registra el mejor resultado de tres intentos.

PRUEBA DE CARRERA DE TACOS 4 × 10 METROS



El objetivo de esta prueba es medir la velocidad de desplazamiento y agilidad del sujeto. Sobre la pista o terreno, se dibujan dos líneas paralelas separadas a una distancia de 10 metros. El ejecutante se colocará detrás de la primera línea de salida, en posición de salida alta y en dirección hacia la segunda línea, donde habrá en el suelo, y sobre la línea segunda, dos tacos de madera. A la señal del controlador, el ejecutante correrá a la máxima velocidad hasta la segunda línea, donde cogerá un taco y volverá hacia la primera línea para depositarlo en el suelo tras ella, repetirá la acción con el segundo taco. Se cronometrará el tiempo empleado en realizar, desde la señal de "ya" de salida, los recorridos de ida y vuelta hasta haber depositado los dos tacos en la línea de salida. Se considerará el mejor de dos intentos.

MATERIALES DE APOYO

Para la realización de las distintas pruebas, se necesitarán elementos básicos de medición, como base de apoyo para la ejecución de dichas pruebas, estos elementos tendrán parámetros específicos y acordes a nuestro contexto social, siempre buscando claridad y precisión a la hora de la ejecución de la prueba y los cuales no determinan ni hacen parte de protocolos internos

GUNDINAMARCA

INDEPORTES

de las pruebas, pero que si ayudan y sobre todo agilizan la consecución de la información buscada.

Los elementos básicos para mediciones generales:

- Bastimetro
- Bastimetros y cintas métricas
- Plataforma
- Tiza, de dos o más colores
- Regla o escuadra
- Conos o platillos de demarcación
- Cinta transparente

Esta serie de elementos fuera de protocolo nos darán un escenario más organizado y cómodo para la realización de las diferentes pruebas que contienen su especificidad a la hora de su debida ejecución.

DISEÑO METODOLOGICO

Se de contar con el espacio adecuado para el desarrollo y aplicación de cada uno de los test establecidos por Indeportes Cundinamarca para los formadores del alto magdalena de cada uno de los deportes que se manejan los cuales serán ejecutados con todos los protocolos establecidos por el ente deportivo para minimizar cualquier tipo de error.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

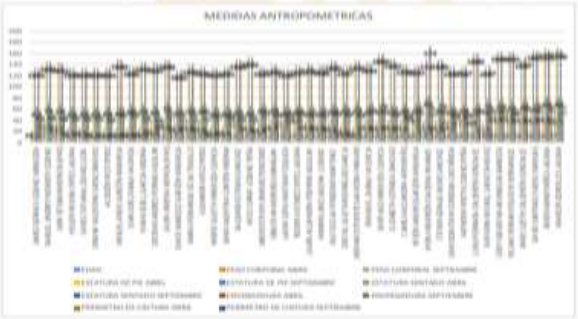
Se debe tener en cuenta que para la toma de cada uno de los test hacia es debe dar un espacio de recuperación para que no se altere el resultado de las demás pruebas, a continuación, les mostraremos el cronograma de actividades para la toma de los test de los formadores del alto magdalena.

DIA 1	DIA 2
En el primer día realizaremos toda toma de masa corporal como lo son: -Peso corporal -Estatura -Perímetro de cintura -Estatura sentado -Envergadura Esto debe ser tomado para las 3 categorías como lo son: - Iniciación I, de 06 a 09 años - Iniciación II, de 10 a 12 años - Iniciación III, de 13 a 17 años	Se llevará a cabo la toma de las pruebas que son: - Salto vertical - Test de salto largo sin impulso - Test de 20 metros lisos Estas pruebas se tomarán en el segundo día para que el cuerpo tenga reposo y descanso y esto no interfiera en ninguna prueba.

GUNDINAMARCA

INDEPORTES

Medidas Antropométricas -Iniciación II, de 10 a 12 años. Narlito.
La estatura de pie de la categoría Fundamentación según nos muestra el grafico el niño más alto es Samuel Andrey Monroy Lozano con una altura de 1.51 cm con un peso de 60.5 Kg una estatura sentada de 78 cm. y una envergadura de 160 cm y el más pequeño per Jhon Anderson Saavedra paramo con 1.33 cm. De estatura de pie, cuanto al peso corporal también el más bravo 37.7 Kg, una estatura 64 cm de sentado y la envergadura de 130 cm. Siendo los dos de 12 años de edad. Toda esta tabulación arrojó que los deportistas durante estos 8 meses alcanzaron un 20 % de mejor rendimiento deportivo y a nivel de medidas antropométricas el avance fue un crecimiento en estatura de pie y sentado, envergadura, y la reducción de peso corporal para evitarla obesidad.
Medidas -Iniciación III, de 13 a 17 años. Nariño.
La estatura de pie de la categoría perfeccionamiento según nos muestra el grafico el joven de menor estatura de pie con 13 años de edad es Eddy Nehardin Arcinegas Rañoza con una estatura de pie 1.49 cm. Con un peso corporal de 42,0 Kg, con una estatura sentado de 85 cm, y la envergadura de 146. El joven deportista Martin Garzón laguna es el de mayor estatura de pie de 1.78 cm. un peso corporal de 80,3 Kg, con una estatura sentado de 93 cm y una envergadura de 1.79 cm. Toda esta tabulación arrojó que los deportistas durante estos 8 meses alcanzaron un 20 % de mejor rendimiento deportivo y a nivel de medidas antropométricas el avance fue un crecimiento en estatura de pie y sentado, envergadura, y la reducción de peso corporal para evitarla obesidad



GUNDINAMARCA

FA

-

INDEPORTES

20 METROS LISOS INICIACIÓN || DE 9 AÑOS A 12 AÑOS

20 metros Lisos de la categoría Fundamentación según nos muestra el grafico el deportista más rápido es DAVID MARCELO GARZÓN MARMELA con una velocidad en los 20 metros lisos (0:03.63) 03 Segundos con 63 milésimas de y la menos veloz fue LAURA XIMENA MONCALEANO RODRIGUEZ en los 20 metros lisos (0:06.31) 06 Segundos con 31 milésimas de segundos. En este proceso formativo durante estos 7 meses alcanzaron un mejor rendimiento deportivo, a nivel de test físicos se mejoró la cualidad física de la velocidad



SALTO HORRIZONTAL SIN CARRERA DE IMPULSO INICIACIÓN II DE 9 AÑOS A 12 AÑOS

EL Salto horizontal de la categoría fundamentación según nos muestra el grafico el niño con más potencia de piernas fue David Marcelo Garzon Mármela con salto de 1,76 cm y la deportista que menos salto fue Juan Estaban Moncaleano Rodríguez 83 cm. En este proceso formativo durante estos 7 meses alcanzaron un mejor rendimiento deportivo, a nivel de test físicos en este Salto horizontal sin impulso mejoraron la cualidad física de la potencia.



GUNDINAMARCA

INDEPORTES

SALTO VERTICAL INICIACIÓN || DE 9 AÑOS A 12 AÑOS

EL Salto Vertical de la categoría Fundamentación según nos muestra el grafico el niño con más fuerza explosiva de piernas fue David Marcelo Garzón Mármela con salto de 65 cm y la deportista que menos salto fue Juan Estaban Moncaleano Rodríguez 39 cm. Los deportistas participantes en este proceso formativo durante estos 7 meses alcanzaron un mejor rendimiento deportivo, a nivel de test físicos en este Salto vertical mejoraron la cualidad física de la fuerza explosiva.



EL SHUTTLE RUN 4X10 INICIACIÓN || DE 9 AÑOS A 12 AÑOS

EL test Shuttle Run 4X10 de la categoría Fundamentación según nos muestra el grafico el niño con la cualidad física de la velocidad de reacción fue David Marcelo Garzón Mármela con un tiempo de 8. segundos con15 milésimas de segundo y la deportista que menos rápido fue Juan Estaban Moncaleano Rodríguez con 9. segundos con 88 milésimas de segundo. Cómo podemos observar, los deportistas participantes en este proceso formativo durante estos 7 meses alcanzaron un mejor rendimiento deportivo, a nivel de test físicos del Shuttle run 4x10 mejoraron la cualidad física de la velocidad de reacción.

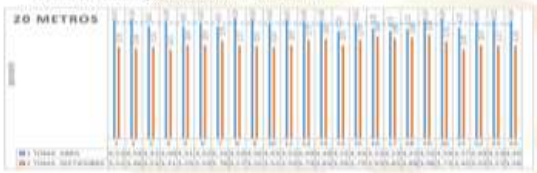


GUNDINAMARCA

INDEPORTES

20 METROS LISOS INICIACIÓN III DE 13 AÑOS A 17 AÑOS.

20 metros Lisos de la categoría perfeccionamiento según nos muestra el grafico el deportista más rápido es MARLON GIORDA LO LAGUNA con una velocidad en los 20 metros lisos (0:03.63) 03 Segundos con 63 milésimas de segundo y el menos veloz fue Katherine Michael Sáenz Sánchez en los 20 metros lisos (0:06.31) 06 Segundos con 31 milésimas de segundos. Cómo podemos observar, Se aprecia un mejor desempeño de los deportistas participantes en este proceso formativo durante estos 7 meses alcanzaron un mejor rendimiento deportivo, a nivel de test físicos se mejoró la cualidad física de la velocidad



SALTO HORRIZONTAL SIN CARRERA DE IMPULSO INICIACIÓN III DE 13 AÑOS A 17 AÑOS.

EL Salto horizontal de la categoría perfeccionamiento según nos muestra el grafico el niño con más potencia de piernas fue MARLON GORDILLO LAGUNA con salto de 1,77 cm y la deportista que menos salto fue Katherine Michael Sáenz Sánchez 1,39 cm. Cómo podemos observar, los deportistas participantes en este proceso formativo durante estos 7 meses alcanzaron un mejor rendimiento deportivo, a nivel de test físicos en este Salto horizontal sin impulso mejoraron la cualidad física de la potencia.



GUNDINAMARCA

INDEPORTES

SALTO VERTICAL INICIACIÓN III DE 13 AÑOS A 17 AÑOS.

EL Salto Vertical de la categoría perfeccionamiento según nos muestra el grafico el niño con más fuerza explosiva de piernas fue MARLON GORDILLO LAGUNA con salto de 79 cm y la deportista que menos salto fue Katherine Michael Sáenz Sánchez 82 cm. Cómo podemos observar, los deportistas participantes en este proceso formativo durante estos 7 meses alcanzaron un mejor rendimiento deportivo, a nivel de test físicos en este Salto vertical mejoraron la cualidad física de la fuerza explosiva



EL SHUTTLE RUN 4X10 INICIACIÓN III DE 13 AÑOS A 17 AÑOS.

EL test Shuttle Run 4X10 de la categoría perfeccionamiento según nos muestra el grafico el niño con la cualidad física de la velocidad de reacción fue MARLON GORDILLO LAGUNA con un tiempo de 9. segundos con 43 milésimas de segundo y la deportista que menos rápido fue Katherine Michael Sáenz Sánchez con 11. segundos con 27 milésimas de segundo. Cómo podemos observar, Se aprecia un mejor desempeño en cada uno de los deportistas participantes en este proceso formativo durante estos 7 meses alcanzaron un mejor rendimiento deportivo, a nivel de test físicos del Shuttle run 4x10 mejoraron la cualidad física de la velocidad de reacción.



GUNDINAMARCA

FA

-

INDEPORTES

EVIDENCIA FOTOGRAFICA INICIACIÓN II

INICIACIÓN II DE 9 AÑOS A 12 AÑOS PESO



INICIACIÓN II DE 9 AÑOS A 12 AÑOS TALLA DE PIE



INICIACIÓN II DE 9 AÑOS A 12 AÑOS TALLA SENTADO



INICIACIÓN II DE 9 AÑOS A 12 AÑOS PERÍMETRO ABDOMINAL



INICIACIÓN II DE 9 AÑOS A 12 AÑOS ENVERGADURA



INICIACIÓN II DE 9 AÑOS A 12 AÑOS SALTO VERTICAL



Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
@Cundinamarca2020 @Cundinamarca2020
www.cundinamarca.gov.co

CUNDINAMARCA
EL DORADO

INDEPORTES

INICIACIÓN II DE 9 AÑOS A 12 AÑOS SALTO SIN IMPULSO



INICIACIÓN II DE 9 AÑOS A 12 AÑOS TEST DE SHUTTLE 4X10 MTS



INICIACIÓN II DE 9 AÑOS A 12 AÑOS 20 MTS LISOS



INICIACIÓN III DE 13 AÑOS A 17 AÑOS PESO



INICIACIÓN III DE 13 AÑOS A 17 AÑOS TALLA DE PIE.



INICIACIÓN III DE 13 AÑOS A 17 AÑOS TALLA SENTADO.



Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
@Cundinamarca2020 @Cundinamarca2020
www.cundinamarca.gov.co

CUNDINAMARCA
EL DORADO

INDEPORTES

INICIACIÓN III DE 13 AÑOS A 17 AÑOS PERÍMETRO ABDOMINAL



INICIACIÓN III DE 13 AÑOS A 17 AÑOS ENVERGADURA PERFECCIONAMIENTO



INICIACIÓN III DE 13 AÑOS A 17 AÑOS SALTO SIN IMPULSO



INICIACIÓN III DE 13 AÑOS A 17 AÑOS TEST DE SHUTTLE 4X10 MTS



INICIACIÓN III DE 13 AÑOS A 17 AÑOS 20 MTS LISOS



Anexos:
Planillas de las tabulaciones aplicadas

CUNDINAMARCA
EL DORADO

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
@Cundinamarca2020 @Cundinamarca2020
www.cundinamarca.gov.co

INDEPORTES

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA A REGIÓN QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
PLANILLA DE EVALUACIÓN PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: INICIACIÓN II Y III

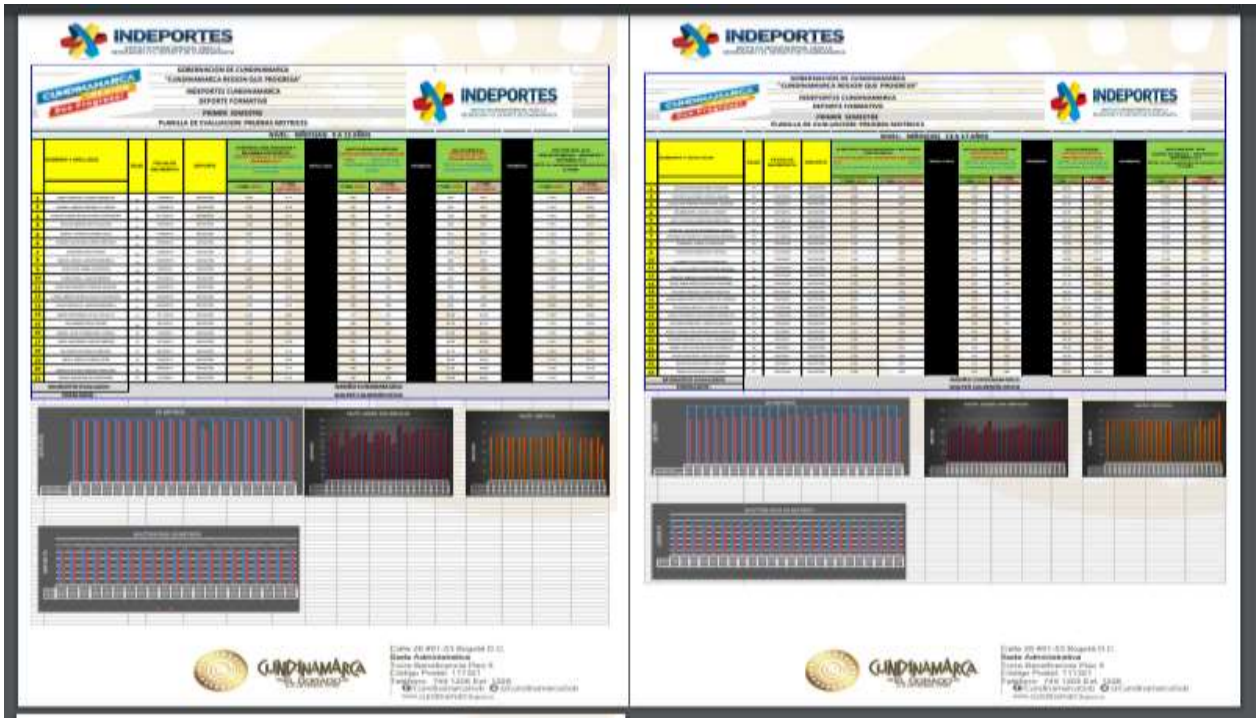


CUNDINAMARCA
EL DORADO

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
@Cundinamarca2020 @Cundinamarca2020
www.cundinamarca.gov.co

FA

-



FA

-

OBLIGACION ACTIVIDAD NO 11

CERTTIFICACION MUNICIPAL OCTUBRE

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
MUNICIPIO DE NARIÑO
NIT: 890.680.390-2

CERTIFICACION

EL MUNICIPIO DE NARIÑO CUNDINAMARCA

HACE CONSTAR:

Que JHON EDISSON ROMERO REYES identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1074 486 634 expedida en Nariño Cundinamarca, presto sus servicios como FORMADOR DEPORTIVO DE LA ESCUELA DEPORTIVA DE futbol de salon, durante el periodo comprendido entre el 01 de octubre de 2023 al 31 de octubre de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 2 días del mes de noviembre de 2023.

Claudia Rocio Zamora Tobar
Auxiliar Administrativa de Deportes, Cultura y Turismo

JUNTOS CONSTRUYENDO UN MEJOR NARIÑO 2020-2023
Carrera 3 Entre Calle 5 y 6 Código Postal 252830
Web Site www.narino-cundinamarca.gov.co
E-Mail deportesycultura@narino-cundinamarca.gov.co

Juntos Construyendo Un Mejor Nariño

Powered by CamScanner

FA

-

OBLIGACION ACTIVIDAD NO 12

EJECUCION FESTIVAL DEPORTIVO.



FESTIVAL DEL DEPORTE FORMATIVO 2023

INDEPORTES CUNDINAMARCA

Provincia: ALTO MAGDALENA

Municipio: NARIÑO

Presentado por:

Jesús Eduardo Albadán García.

William Alejandro Barrero Varón.

German Lugo Atehortúa.

Jhon Edisson Romero.

Walter Calderón Devia.

Revisado y aprobado por:

ANDRÉS FELIPE LÓPEZ RINCÓN
Nombre del gestor provincial

Nariño - Cundinamarca

SEPTIEMBRE DEL 2023.

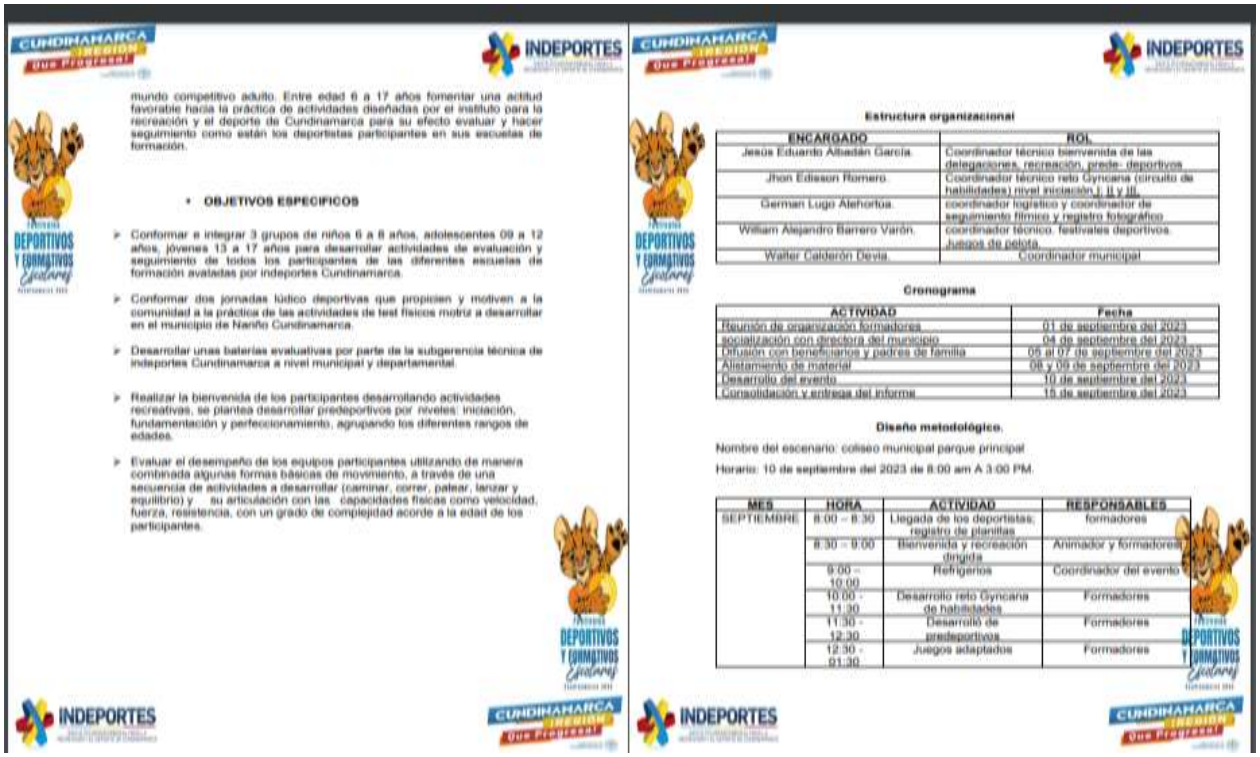
Introducción

Este proceso pretende realizar un festival deportivo del deporte formativo, en la zona del alto magdalena en el municipio de Nariño, por supuesto medir tanto cuantitativamente como cualitativamente los patrones básicos de movimiento mediante unos circuitos de habilidades básicas de locomoción de acuerdo a cada categoría y sus respetiva edades denominado el reto Gyncana para el nivel de iniciación 1,2,3, esto con el fin de seguir mejorando el nivel formativo y educativo de los deportistas del municipio de Nariño Cundinamarca avalado por la gobernación de Cundinamarca e indeportes para cumplir con la meta **118** plan de desarrollo ¡región que progresa! A través de una baterías diseñadas y estructuradas de acorde para cada nivel formativo sea iniciación fundamentación y perfeccionamiento; Todo este conjunto de metodologías da como resultado en que lumbral se encuentran tanto morfológicamente como su nivel físico, y desempeño motriz en el que se encuentran estos niños y jóvenes a nivel municipal, zonal y departamental.

1. BIENVENIDA DE LAS DELEGACIONES Bienvenida, Recreación, Prede-Deportivos
2. RETO GYNCANA (circuito de habilidades) NIVEL INICIACION, NIVEL FUNDAMENTACION, NIVEL PERFECCIONAMIENTO
3. FESTIVALES DEPORTIVOS. Juegos de pelota, Juegos de marca, Combate precisión
4. EXPLOSION DE COLORES Carrera De colores por niveles, Lluvia de espuma, Clausura y premiación.

- **OBJETIVO GENERAL**

- Desarrollar procesos evaluativos, pedagógicos, deportivos sociales, basado en valores como (Puntualidad, Tolerancia, Honestidad, Perseverancia, Respeto, Solidaridad, Compromiso, Responsabilidad y Compañerismo) para los niños, adolescentes y jóvenes a través de los festivales motriz municipal aprovechando y Garantizando como método integral para cada categoría (Iniciación I 6 a 9 Años, iniciación II 10 a 12 Años, Iniciación III 13 a 17 Años) fundamentales para los procesos de seguimiento a nivel municipal y departamental.
- Diseñar un festival motriz en el municipio de **NARIÑO** en el sector Urbano y Rural, con el fin de educar el buen uso del tiempo libre y el sano esparcimiento en la población vulnerable evitando las deformaciones del



mundo competitivo adulto. Entre edad 6 a 17 años fomentar una actitud favorable hacia la práctica de actividades diseñadas por el instituto para la recreación y el deporte de Cundinamarca para su efecto evaluar y hacer seguimiento como están los deportistas participantes en sus escuelas de formación.

- **OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Conformar e integrar 3 grupos de niños 6 a 8 años, adolescentes 09 a 12 años, jóvenes 13 a 17 años para desarrollar actividades de evaluación y seguimiento de todos los participantes de las diferentes escuelas de formación avaladas por indeportes Cundinamarca.
- Conformar dos jornadas lúdico deportivas que propicien y motiven a la comunidad a la práctica de las actividades de test físicos motriz a desarrollar en el municipio de Nariño Cundinamarca.
- Desarrollar unas baterías evaluativas por parte de la subgerencia técnica de indeportes Cundinamarca a nivel municipal y departamental.
- Realizar la bienvenida de los participantes desarrollando actividades recreativas, se plantea desarrollar predeportivos por niveles: iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, agrupando los diferentes rangos de edades.
- Evaluar el desempeño de los equipos participantes utilizando de manera combinada algunas formas básicas de movimiento, a través de una secuencia de actividades a desarrollar (caminar, correr, patear, lanzar y equilibrio) y su articulación con las capacidades físicas como velocidad, fuerza, resistencia, con un grado de complejidad acorde a la edad de los participantes.

Estructura organizacional

ENCARGADO	ROL
Jesús Eduardo Albadán García.	Coordinador técnico bienvenida de las delegaciones, recreación, prede- deportivos
Jhon Edisson Romero.	Coordinador técnico reto Gyncana (circuito de habilidades) nivel iniciación I, II y III.
German Lugo Atehortúa.	coordinador logístico y coordinador de seguimiento fílmico y registro fotográfico
William Alejandro Barrero Varón.	coordinador técnico. festivales deportivos. Juegos de pelota
Walter Calderón Devia.	Coordinador municipal

Cronograma

ACTIVIDAD	Fecha
Reunión de organización formadores	01 de septiembre del 2023
socialización con directora del municipio	04 de septiembre del 2023
Difusión con beneficiarios y padres de familia	05 al 07 de septiembre del 2023
Alistamiento de material	08 y 09 de septiembre del 2023
Desarrollo del evento	10 de septiembre del 2023
Consolidación y entrega del informe	15 de septiembre del 2023

Diseño metodológico.

Nombre del escenario: coliseo municipal parque principal

Horario: 10 de septiembre del 2023 de 8:00 am A 3:00 PM.

MES	HORA	ACTIVIDAD	RESPONSABLES
SEPTIEMBRE	8:00 – 8:30	Llegada de los deportistas; registro de planillas	formadores
	8:30 – 9:00	Bienvenida y recreación dirigida	Animador y formadores
	9:00 – 10:00	Refrigerios	Coordinador del evento
	10:00 - 11:30	Desarrollo reto Gyncana de habilidades	Formadores
	11:30 - 12:30	Desarrollo de predeportivos	Formadores
	12:30 - 01:30	Juegos adaptados	Formadores

FA

-

Escuelas de formación presentes:

Nombre de la Escuela/deporte	Número de participantes
Patinaje	30
Fútbol de salón	30
Fútbol	30
Baloncesto	30
Natación	30
Total	150

Bienes de consumo (refrigerios, e hidratación)

Total, refrigerios	Total, Hidratación
150	300 bolsas de agua






OBJETIVO:

- la actividad se orienta hacia el desarrollo y fortalecimiento de las capacidades y habilidades motoras de los niños, dentro de un entorno que permita el establecimiento de valores y la interacción social adecuada orientada hacia el mejoramiento de la calidad de vida.

ACTIVIDADES:

1. saludo de bienvenida (planilla registro asistencia).
2. actividad física dirigida 30 minutos
3. recreación dirigida para organizar los grupos
4. gymkhana de habilidades (circuito de estaciones)
5. predeportivos
6. desarrollo de juegos adaptados (voleó-costal, baloncesto adaptado, futbol cono.

1. GYMKHANA DE HABILIDADES

- (CIRCUITO DE 6 ESTACIONES)
- Se conformarán grupos de 9 niños (3 de iniciación – 3 de fundamentación 1 y 3 fundamentación 2
- Hit de salida 4 o 6 equipos por turno
- Todos los equipos deben cumplir con los retos establecidos para poder pasar a la siguiente estación.

Estación #1 lleva en cadena

Descripción consiste que a la vos de salida el primero de cada uno de los grupos corre hasta llegar al punto de cono de referencia se regresa a tomar al segundo de su grupo y así sucesivamente hasta el ultimo integrante de cada grupo.




Estación # 2. Arma la figura

Descripción consiste que a la vos de salida el primero de cada uno de los grupos corre hasta llegar al punto de cono de referencia y armaran una la figura geométrica que se le indique con los platillos de demarcación.




Estación # 3. Relevo en carretilla

Descripción consiste que a la vos de salida el primero de cada pareja de los grupos uno sujeta de las piernas al compañero el cual será la carretilla y deben ir a un ponto de marcado cuando llegan a este se hace el cambio y se retorta, y el reto consiste en pasar todas las parejas de cada equipo y en hacer en el menor tiempo para pasar a la siguiente estación.




Estación # 4. Juegos de triqui por equipos

Descripción consiste que a la vos de salida el primero de cada uno de los grupos corre hasta llegar al tablero de referencia y descargar el platillo de demarcación y el reto consiste en hacer el triqui ya sea vertical u horizontal o diagonal para pasar a la siguiente estación



Estación # 5. Bolos

Descripción consiste que a la vos de salida el primero de cada uno de los grupos corre hasta llegar al punto de cono de referencia a tumbar los pines o bolos que están ubicados a 10 metros el reto consiste en hacer 10 puntos para pasar a la siguiente estación.



FA

-

Estación # 6 Piedra, Papel o Tijera.

Descripción consiste que a la vos de salida el primero de cada uno de los grupos corre haciendo equilibrio en una soga hasta encontrarse con el rival y hay jugaran piedra, papel o tijera el equipo ganador es el que pase de un extremo a otro para pasar a la siguiente estación





PREDEPORTIVOS

Actividades para Baloncesto



- *10 PASES*: En medio campo (o campo completo) cada equipo de igual número de participantes, intentará hacer diez pases seguidos, sin que el otro equipo se apodere del balón.
- *CESTA HUMANA*: Dos equipos de igual número de participantes y en cada extremo del campo uno de cada equipo se ubica haciendo un aro con sus brazos a la altura de la cintura, este se podrá mover sobre la línea donde esté ubicado y sus compañeros intentaran hacer cesta en el aro de su compañero sin correr con el balón ni hacer más de un bote, de lo contrario el balón ira al otro equipo; el juego puede establecerse por un tiempo determinado o un número de cestas establecido.
- *TIRO Y CESTO*: Todos los integrantes (igual número) de los dos equipos, se ubican cada equipo en la línea de lanzamiento de tiro libre, uno detrás del otro y el primero de la fila con balón el cual debe lanzar e ir por el hasta que convierta y se lo pasa al que sigue en la fila y se ubica atrás, así sucesivamente hasta que todos conviertan, el equipo que primero termine.





PREDEPORTIVOS

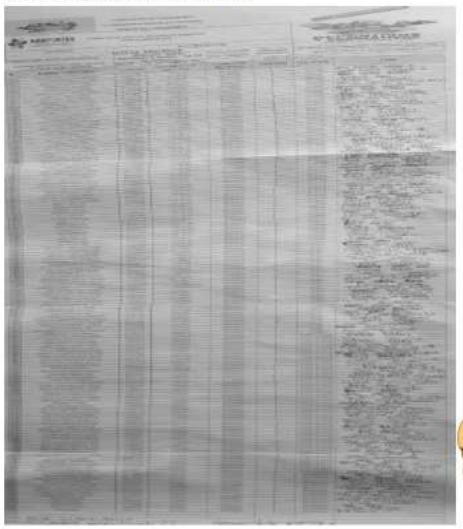
- *Actividades para Futbol de salón y futbol sala (PREDEPORTIVOS)*
- POR PAREJAS: Jugar un partido en parejas (puede ser dos vs dos o tres vs tres) tomados de la mano o gancho, o si se puede amarrados de una pierna.
- RELEVOS: Dos equipos de igual número de participantes, ubicados cada equipo sobre cada una de las líneas laterales, mitad del equipo en un extremo y la otra mitad en el otro, el primero de uno de los extremos con el balón, lo debe transportar al otro extremo y entregarlo al compañero y viceversa hasta completar la totalidad de participantes (de un extremo a otro). NOTA: esta actividad también se puede realizar ubicando conos en el recorrido.
- PASES: Dos equipos con igual número de jugadores, se puede en medio campo o campo completo, un equipo con el balón haciendo pases a un solo toque y el otro a interceptar el balón y hacer lo mismo, el equipo que logre el mayor número de pases seguidos en un lapso de tiempo.





Anexos

Escáner de asistencia y entrega de refrigerios.



FA

-



INDEPORTES

FORMATO DE ENTREGA DE REFRIGERIOS FESTIVALES DEPORTIVOS

Fecha: 08-12-2020
Versión: 1
Código: AL-FO-003

CERTIFICACIÓN
DESARROLLO DE FESTIVAL DEPORTIVO, FORMATIVO Y ESCOLAR 2023

Por medio de la presente, certifico en calidad de Coordinadora de deporte del municipio de Nuevo Colón, que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca a través de su programa deporte formativo, desarrollo el festival del deporte formativo y escolar los días 10 - septiembre en el cual atendió a niños, niñas, adolescentes y jóvenes entre los 6 a los 17 años, pertenecientes a las escuelas de formación deportivas del Departamento y que se practican al interior del municipio.

En el festival del deporte formativo y escolar, participó un total de 150 niños, niñas, adolescentes y jóvenes quienes recibieron por parte de INDEPORTES Cundinamarca 150 refrigerios, cubriendo las necesidades de la población beneficiada, los cuales residen en el sector urbano y rural, donde algunos de ellos pertenecen a un grupo de población con enfoque diferencial como lo es; población con discapacidad, víctimas del conflicto armado y grupos étnicos.

Se firma a los Diez (10) días de 09 de 2023, en el municipio de Nuevo Colón

Firma
Nombres y apellidos Claudia Rocio Zamora Tobar
CC 1054800494
Cargo: Coordinadora de deportes
Teléfono: 3125001431

INDEPORTES

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

FA

-

OBLIGACION ACTIVIDAD NO 13

REUNIONES Y APOYOS

REUNIONES Y APOYOS
REUNIONES 31 OCTUBRE REUNION MENSUAL  31 OCTUBRE APOYO DIA DULCE NARIÑO 

FA

-

OBLIGACION ACTIVIDAD NO 014

COLOCAR QUE SE ENTREGARÁ CUANDO SE SOLICITE DOCUMENTACIÓN DEL ÁREA DE ARCHIVO

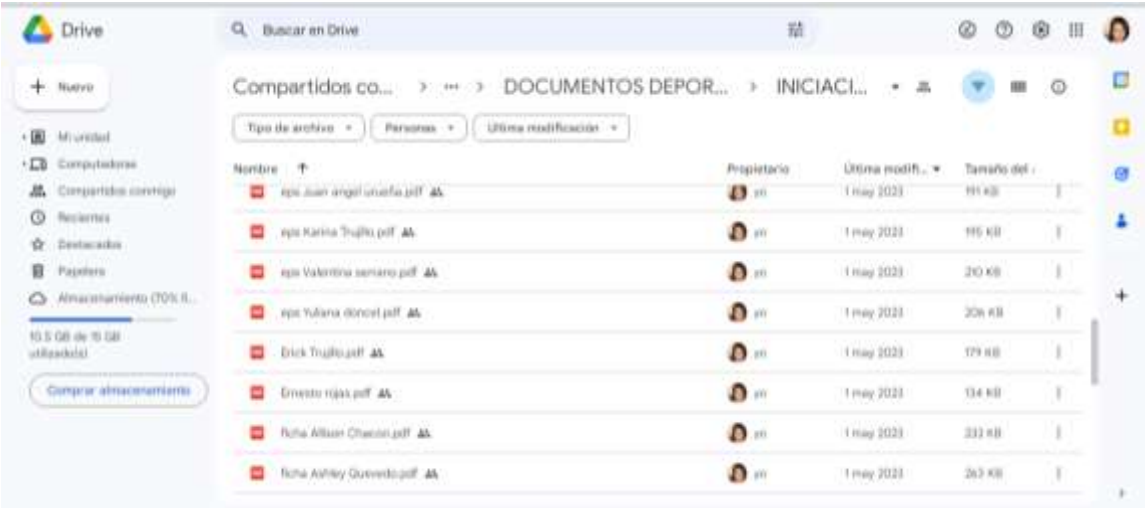
OBLIGACION ACTIVIDAD NO 015

INFORMACION A CARGAR AL SECOP II MES DE **OCTUBRE**



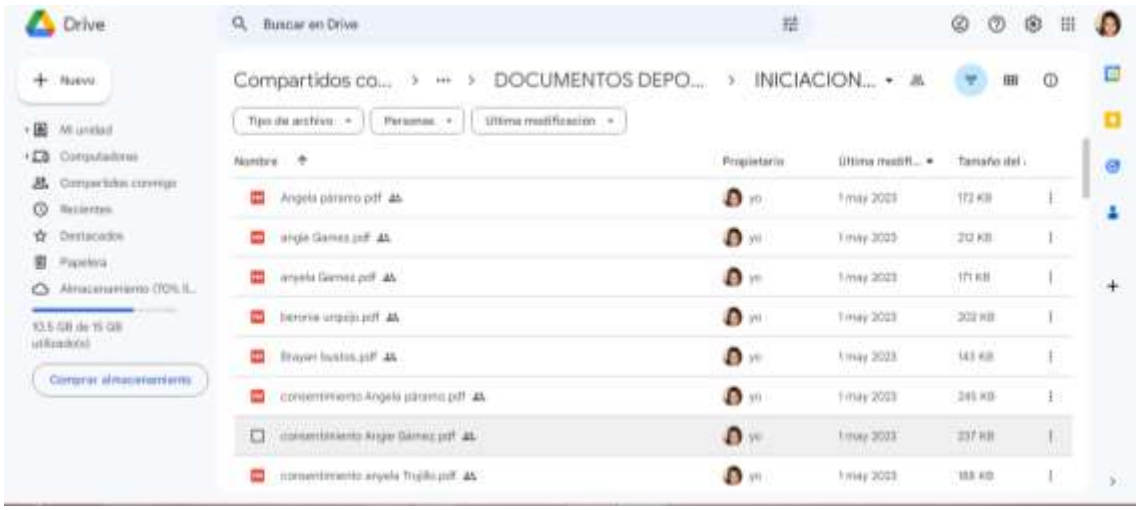
OBLIGACION ACTIVIDAD NO 016

FICHAS DEPORTISTAS CARGADOS EN DRIVE



FA

-


Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Compartidos co...
DOCUMENTOS DEPO...
INICIACION...
Tipo de archivo
Personas
Última modificación
Nombre
Propietario
Tamaño del
Angela páramo.pdf
angie Gamez.pdf
angela Gamez.pdf
Brayan bustos.pdf
consentimiento Angela páramo.pdf
consentimiento Angie Gamez.pdf
consentimiento angela Trujillo.pdf
Comprar almacenamiento

FA

-

EVIDENCIAS

INICIACION 1	
	
FECHA Y LUGAR:VEREDA REFORMA 2 OCTUBRE	**FECHA Y LUGAR:VEREDA REFORMA 11 OCTUBRE**
	
FECHA Y LUGAR:VEREDA REFORMA 16 OCTUBRE	**FECHA Y LUGAR:VEREDA REFORMA 30 OCTUBRE**

FA

-

INICIACION 2	
	
FECHA Y LUGAR:VEREDA REFORMA 5 OCTUBRE	**FECHA Y LUGAR:VEREDA REFORMA 7 OCTUBRE**
	
FECHA Y LUGAR:VEREDA REFORMA 14 OCTUBRE	**FECHA Y LUGAR:VEREDA REFORMA 23 OCTUBRE**

FA

-

INICIACION 3	
	
FECHA Y LUGAR:VEREDA REFORMA 2 SEPTIEMBRE	**FECHA Y LUGAR:VEREDA REFORMA 11 SEPTIEMBRE**
	
FECHA Y LUGAR:VEREDA REFORMA 16 SEPTIEMBRE	**FECHA Y LUGAR:VEREDA REFORMA 30 SEPTIEMBRE**