INFORME ACTIVIDADES CONTRATISTA INDEPORTES CUNDINAMARCA
CONTRATO 347 DE 2023

OBJETO : PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN DE FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA"	**INFORME FINAL**
JOSE LUIS PRADO HERNANDEZ	**SUPERVISOR**

INFORMACIÓN FINAL

MUNICIPIO	EL PEÑON
FECHA DEL INFORME	30 NOVIEMBRE 2023
PERIODO DEL INFORME	01-MARZO-2023 AL 30-NOVIEMBRE- 2023
CONTRATISTA	CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS

PRINCIPALES ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL PERIODO.

Dando alcance al objeto contractual del contrato de Prestación de servicios No. 347 de 2023 me permito informar las actividades de mayor relevancia en el siguiente informe final.

Ejecución del contrato por el tiempo.

Explicación breve frente a lo realizado en cada una de las actividades

ANEXO N°01

Realicé mi presentación en el municipio de El Peñón en los días establecidos por indeportes Cundinamarca, ese día me presentaron a Yamile Bustos que es la directora de deportes de este municipio en días posteriores tuve una reunión para pactar las pautas para llevar la escuela de formación de futbol de salon , desde ese día me puse en contacto con cada uno de los deportistas inscritos en el instituto, sin embargo, se realizó un afiche de publicidad de la escuela.

ANEXO N°02

Presenté mi plan pedagógico, mi malla curricular y horarios de entrenamiento en las fechas establecidas por indeportes Cundinamarca, en el transcurso de estos meses fue elaborando clases respecto a lo planteado en mis objetivos y metas en el plan de desarrollo de la escuela de futbol de salon

ANEXO N°03

Entregue a los deportistas las fichas de indeportes, los consentimientos informados y los consentimientos informados para estos fueron enviados por medio de WhatsApp, y los fui recolectando por el mismo medio, y para ser eficaz la entrega llame a cada uno del acudiente y les recordé de los formatos anteriormente mencionados. En este año tuve una población 74 beneficiarios

ANEXO N°04

Prepare y ejecute las 9 sesiones de formación a la semana con una intensidad por sesión de dos horas con una distribución de 15 minutos de preparación, 1hora y media de formación y 15 minutos de cierre, en cada uno de los niveles de formación. Iniciación 1,2 y 3. Subidos al drive

ANEXO N°05

Tuve una cobertura de manera progresiva en estos meses de trabajo ya que cada mes fui aumentando los deportistas en los diferentes niveles, esto se logró gracias a las publicaciones del fiché en las diferentes redes sociales. Se terminó el mes de diciembre con una cobertura de 74 deportistas .

ANEXO N°06

Utilice para este año 2023 adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, con las evidencias de su adecuada utilización.

ANEXO N°07

Realice los planes mensuales y diarios pertinentes para el año 2023 que permitieron poder cumplir con las sesiones establecidas para cada mes con la escuela de formación de fútbol de salón del municipio cumpliendo con una intensidad horaria de dos horas por sesión de entrenamiento en las categorías de iniciación 1, 2 y 3. Dando cumplimiento a las 9 sesiones, mínimo 36 sesiones al mes con la escuela de formación. Dando cobertura a zonas rurales donde se encuentra gran cantidad de niños jóvenes, realizando las sesiones formativas y dándole también un ámbito recreativo. Relacionadas en el documento de evidencias los 36 planes de clase.

ANEXO N°08

Consolide apoyo a la plataforma Hércules y cargaré la requerida información para indeportes Cundinamarca.

ANEXO N°09

Realice durante el año 2023 las planeaciones de sesiones de entrenamiento presente las sesiones de clase que realizare para mes del 2023 como lo son las diferentes categorías

ANEXO N°10

Realice con el supervisor las evaluaciones técnicas físicas que se realizaron en los meses de abril y septiembre. Teniendo en cuenta la condición de cada uno de mis deportistas de escuela de formación de fútbol de salón en sus diferentes niveles, de esta manera se le entregó una base de datos a cada alumno y analizar que debemos mejorar con cada uno de nuestros deportistas.

ANEXO N°11

Realice la solicitud correspondiente de los Certificados de PAZ Y SALVO año 2023 con la directora de deportes del municipio cumpliendo con lo pactado en las obligaciones contractuales como lo son horarios, masificación de los grupos intervinientes, apoyo a los eventos institucionales y del municipio en la parte deportiva, social y comunitario.

ANEXO N°12

Realice festivales deportivos para el mes julio y noviembre, dado por indeportes Cundinamarca.

ANEXO N°13

Asistí y apoyé las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.

ANEXO N°14

Informe que en el 2023 no solicite nada en el área de archivo

ANEXO N°15

Presente a la plataforma SECOP II los informes 2023 con los diferentes documentos y parámetros dados por la supervisión

ANEXO N°16

Entregue al supervisor durante el año en curso se entregó las fichas de inscripción, consentimiento informado, fotocopia del registro civil o tarjeta de identidad y fosiga de los beneficiarios del programa deporte formativo en los niveles de iniciación 1,2 y3.

Periodo	IBC	Salud	Pensión	ARL	Planilla
Marzo	1.160.000	$145.000	$185.000	$28.300	1738602098
Abril	1.160.000	$145.000	$185.000	$28.300	1738933132
Mayo	1.160.000	$145.000	$185.000	$28.300	1738957880
Junio	1.160.000	$145.000	$185.000	$28.300	1739270341
Julio	1.160.000	$145.000	$185.000	$28.300	1739666758
Agosto	1.160.000	$145.000	$185.000	$28.300	1739925540
septiembre	1.160.000	$145.000	$185.000	$28.300	1740218882
Octubre	1.160.000	$145.000	$185.000	$28.300	1740683569
noviembre	1.160.000	$145.000	$185.000	$28.300	1740992741
Totales	**$1.160.000**	**$1.305.000**	**$1.665.000**	**$254.700**	1740992741

Cobertura total a la finalización del contrato

GRUPOS DE TRABAJO	TOTAL, DE NIÑOS
INICIACIÓN 1	20
INICIACIÓN 2	23
FUNDAMENTACIÓN 1	31
TOTAL	74

Modalidad de contratación	CPS	Valor contrato	Plazo	Registro No
Contratación directa	347	$13.197.000	7 MESES	2023000329 de 02/24/2023
Valor adición Nº 1	347	$3.770.800	2 MESES	2023004367 de 29/09/2023
TOTAL, CONTRATO	347	$16.967.800	9 MESES	

Confirmo, como contratado que a la fecha INDEPORTES queda a paz y salvo por todo concepto con el profesional abajo firmante.

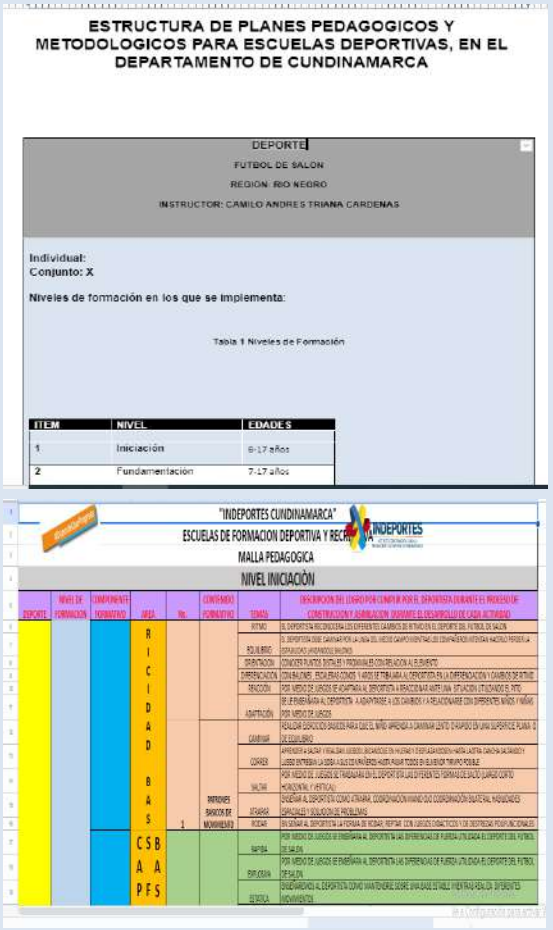
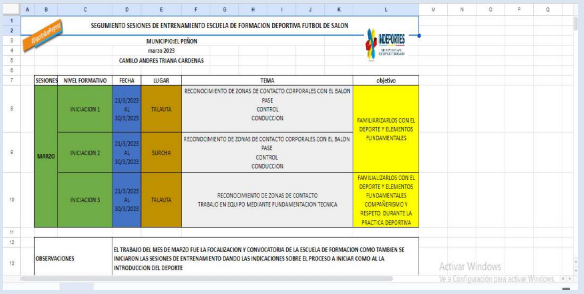
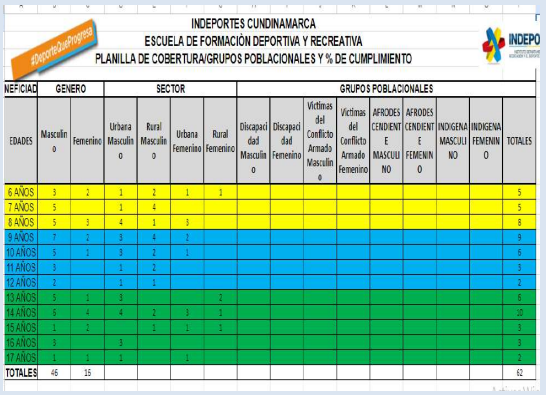
CONTRATISTA:	
Nombre:	CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS
Firma: 	

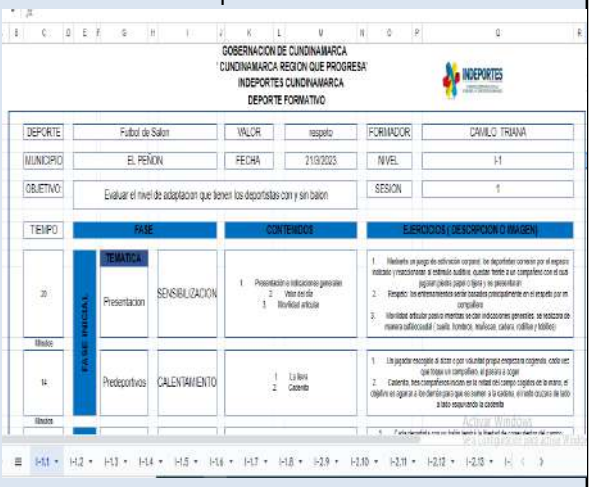
RELACIÓN DE ANEXOS

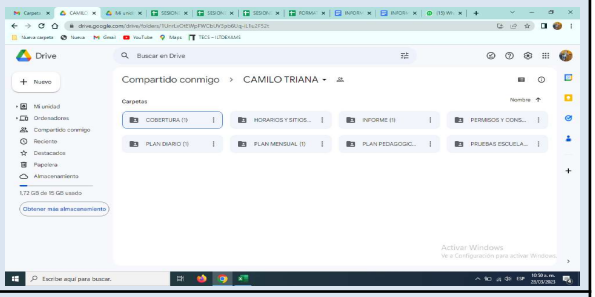
EVIDENCIAS INFORME 01 MES DE MARZO - CTO 347 -2023			
Nombre del contratista	CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS		
Número de identificación	1072339055	**Tipo de documento**	CEDULA DE CIUDADANIA
Período informado	01/03/2023 AL 30/03/2023	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2023000329 FECHA DE EXPEDICIÓN : 24/ 02/ 2023

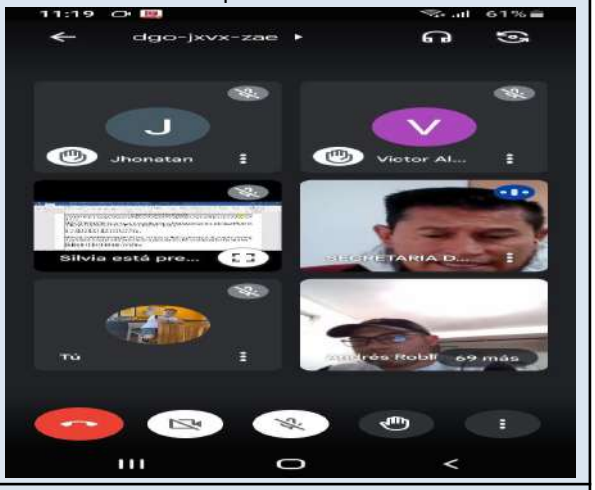
Objeto del Contrato:
PRESTACIÓN SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA

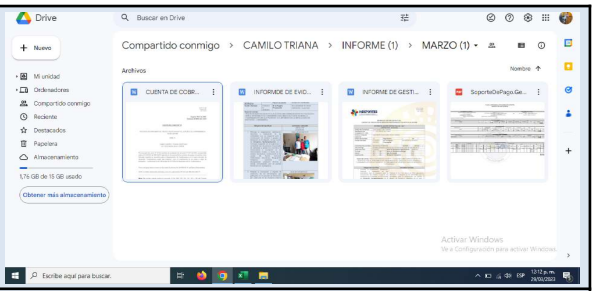
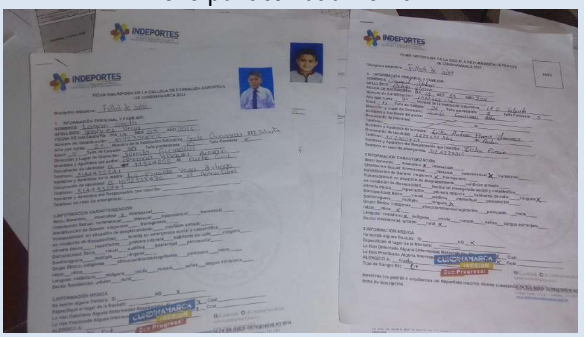
Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de **iniciación, fundamentación**, en el municipio 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.	Anexo pdf 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 .	Anexo pdf actividad No 02  

3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	Anexo pdf 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.	Anexo pdf actividad No 04 
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	Anexo pdf actividad No 05 

soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	
6. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	Anexo pdf actividad No 06 
7. Preparar y ejecutar **9 sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 **sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos . La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	Anexo pdf actividad No 07  GOBERNACION DE CUNDINAMARCA 'CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA' INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIVO DEPORTE: Futbol de Salon — VALOR: respeto — FORMADOR: CAMILO TRIANA MUNICIPIO: EL PEÑON — FECHA: 21/3/2023 — NIVEL: I-1 OBJETIVO: Evaluar el nivel de adaptacion que tienen los deportistas con y sin balon — SESION: 1 TIEMPO — FASE — CONTENIDOS — EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN) FASE INICIAL — TEMATICA 20 Minutos — Presentacion — SENSIBILIZACION — 1 Presentacion e indicaciones generales 2 Valor del dia 3 Movilidad articular — 1. Mediante un juego de activación corporal, los deportistas conocen por el espacio indicado y reconocerán a estímulo auditivo, ubicado frente a un compañero con el cual jugaran pasdes jugar o tigres y se presentaran 15 Minutos — Predeportivos — CALENTAMIENTO — 1 La liava 2 Carrera — 1. Un jugador encargado de iniciar o por voluntad propia empezara la carrera, cada uno que toque un compañero, el pasara a jugar 2. Carrera, los compañeros inician en la mitad del campo, ubicados de a pares, el objetivo es agarrar a los demas pero que no sueten a la cadena, el esto ocurrara de esto a esto sucesivamente la carrera
8. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la	Anexo pdf actividad No 08

plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	https://drive.google.com/drive/folders/1UnrLxOtEWpFWCbUV3pb6Uq-iL1u2F52t 
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.	Anexo pdf actividad No 09 
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.	Anexo pdf actividad No 10 Informaré las evaluaciones técnicas físicas y teóricas ya una vez estén conformados los grupos de trabajo y cuando lo solicite indeportes Cundinamarca.
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.	Anexo pdf actividad No 011

	 EL PEÑON – CUNDINAMARCA ALCALDÍA MUNICIPAL SECRETARIA DE PLANEACION NIT – 899.999.460 - 4 HACE CONSTAR Que CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS, identificado con la cedula de ciudadanía No. 1.072.359.055 de El Peñón Cundinamarca, presta sus servicios como instructor, con el objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA" PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES- CUNDINAMARCA, durante el periodo comprendido entre el 01 al 31 de marzo de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en el contrato de prestación de servicios No. 347 de 2023. La presente se expide a los 3 días del mes de abril de 2023. Secretaria de Planeación Coordinadora Deporte y Cultura
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.	Anexo pdf actividad No 12 Desarrollare los respectivos informes para festivales deportivos que se realicen en el departamento con sus respectivos informes
13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Anexo pdf actividad No 13 
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.	Anexo pdf actividad No 14 Informe que en el momento no solicite nada en el área de archivo
15. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de	Anexo pdf actividad No 15

acuerdo con la forma de pago, fechas, condiciones técnicas y/o productos establecidos en las circulares emitidas por Subgerencia Administrativa y Financiera. (socializar con supervisores).	
16. Entregar y mantener actualizado la documentación requerida en medio físico la documentación de las inscripción y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo	Anexo pdf actividad No 16  

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 01





ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 02

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

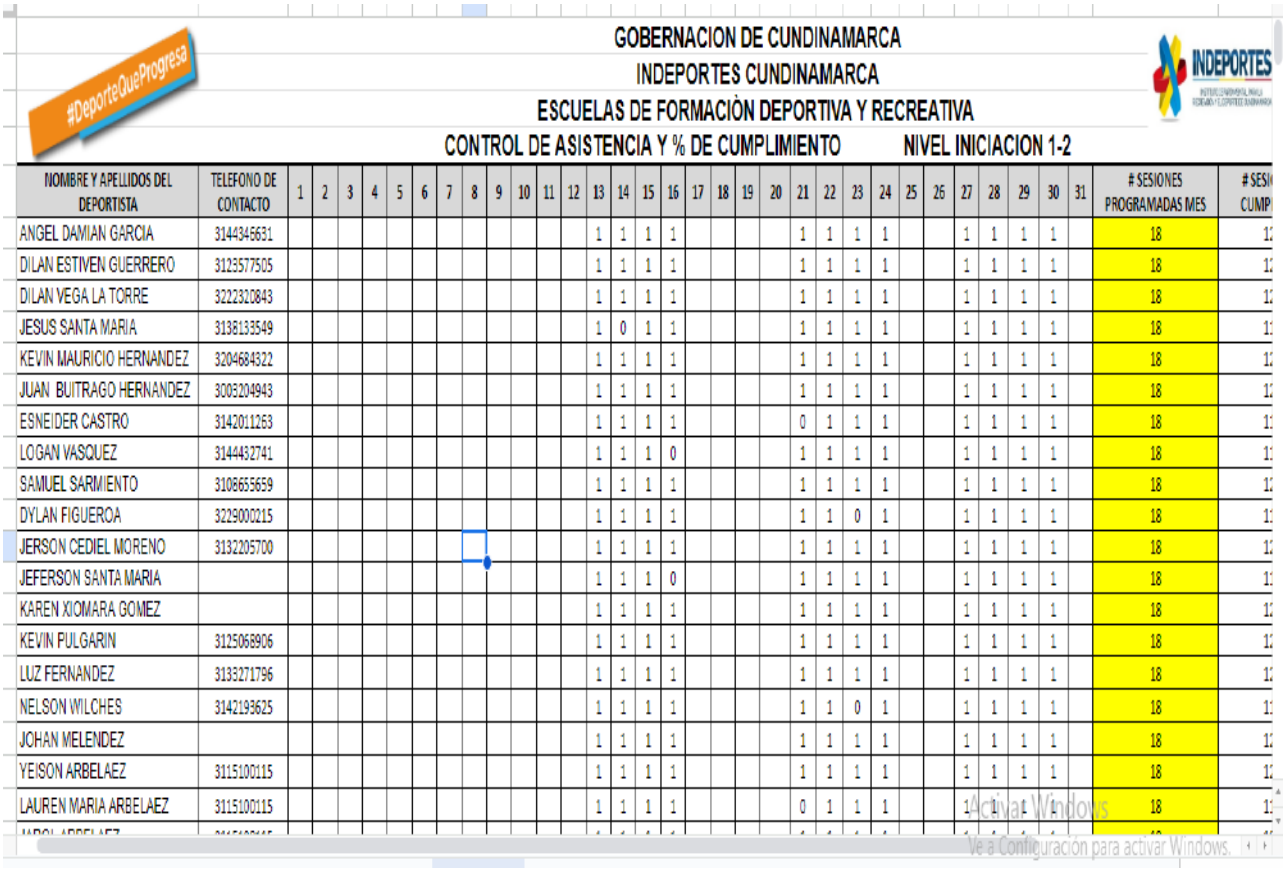
INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION 1 Y 2

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# S CU
1	DANIEL SANTAMARIA	3105918306													1	1	1	0					1	1	1	1			1	1	1	1		18	
2	SARA VALENTINA GONZALES	3142137442													1	1	1	1					1	0	1	1			1	1	1	1		18	
3	HEIDY MARIANA VASQUEZ														1	1	1	1					1	0	1	1			1	1	1	1		18	
4	SEBASTIAN TRIANA BILBAO	3102042407													1	1	0	1					1	1	1	1			1	1	1	1		18	
5	EDWIN SANTIAGO GARCIA	3115030875													1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1		18	
6	HUGO ANDRES AYALA VERA														1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	0		18	
7	MARIAN ISABELA VERA	3219046767													1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1		18	
8	ESTEBAN RUIZ VERA	3204961660													1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	0		18	
9	JEIDER CASTILLO POLOCHE	3124640061													1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1		18	
10	JUAN PABLO VELANDIA	3138208258													1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1		18	
11	ANDREY FELIPE DELGADO	3105918306													1	1	1	1					1	1	1	1			1	0	1	1		18	
12	SALOME BUSTOS GARCIA	3107728186													0	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1		18	
13	ANA MARIA FORERO FLORIDO	3212243510													1	1	1	1					1	0	1	1			1	1	1	1		18	
14	SANTIAGO MANUEL BUSTOS	3224513657													1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1		18	
15	YAROL ESPITIA														1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1		18	
16	YESICA VELANDIA	3142717565													1	1	1	1					1	0	1	1			1	1	1	1		18	
17	HEIDER FABIAN DIAZ														1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1		18	
18	MATEO RAMIREZ CORREDOR	3123407967													1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1		18	
19	SAMUEL ORTEGA	3112750763													1	1	1	0					1	1	1	1			1	1	1	1		18	

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

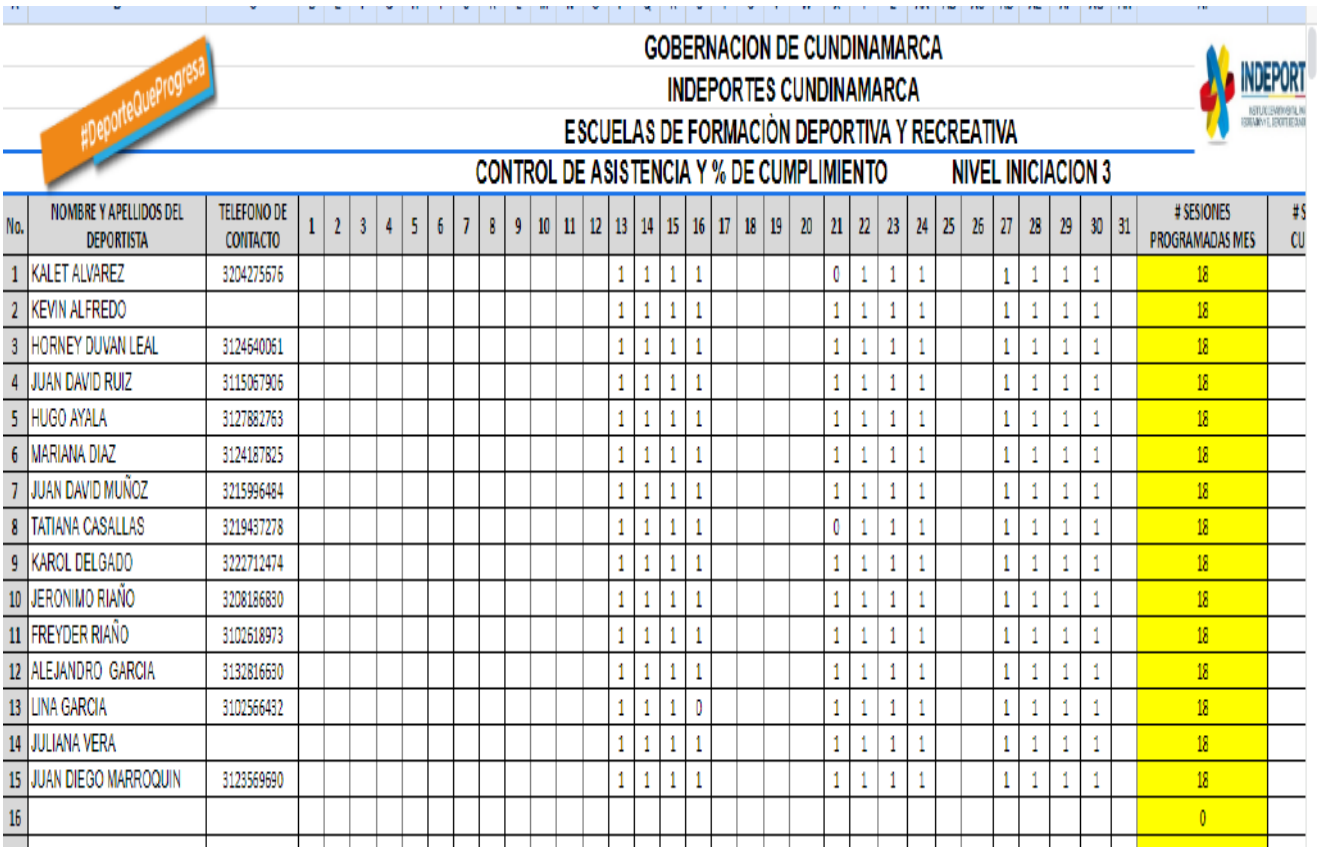
INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION 1-2

NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESI CUMP
ANGEL DAMIAN GARCIA	3144346631													1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1		18	1
DILAN ESTIVEN GUERRERO	3123577505													1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1		18	1
DILAN VEGA LA TORRE	3222320843													1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1		18	1
JESUS SANTA MARIA	3138133549													1	0	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1		18	1
KEVIN MAURICIO HERNANDEZ	3204684322													1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1		18	1
JUAN BUITRAGO HERNANDEZ	3005204943													1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1		18	1
ESNEIDER CASTRO	3142011263													1	1	1	1					0	1	1	1			1	1	1	1		18	1
LOGAN VASQUEZ	3144432741													1	1	1	0					1	1	1	1			1	1	1	1		18	1
SAMUEL SARMIENTO	3108655659													1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1		18	1
DYLAN FIGUEROA	3229000215													1	1	1	1					1	1	0	1			1	1	1	1		18	1
JERSON CEDIEL MORENO	3132205700													1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1		18	1
JEFERSON SANTA MARIA														1	1	1	0					1	1	1	1			1	1	1	1		18	1
KAREN XIOMARA GOMEZ														1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1		18	1
KEVIN PULGARIN	3125068906													1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1		18	1
LUZ FERNANDEZ	3133271796													1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1		18	1
NELSON WILCHES	3142193625													1	1	1	1					1	1	0	1			1	1	1	1		18	1
JOHAN MELENDEZ														1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1		18	1
YEISON ARBELAEZ	3115100115													1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1		18	1
LAUREN MARIA ARBELAEZ	3115100115													1	1	1	1					0	1	1	1			1	1				18	1

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN 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 MES	# S CU
1	KALET ALVAREZ	3204275676													1	1	1	1					0	1	1	1			1	1	1	1		18	
2	KEVIN ALFREDO														1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1		18	
3	HORNEY DUVAN LEAL	3124640061													1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1		18	
4	JUAN DAVID RUIZ	3115067906													1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1		18	
5	HUGO AYALA	3127882763													1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1		18	
6	MARIANA DIAZ	3124187825													1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1		18	
7	JUAN DAVID MUÑOZ	3215996484													1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1		18	
8	TATIANA CASALLAS	3219437278													1	1	1	1					0	1	1	1			1	1	1	1		18	
9	KAROL DELGADO	3222712474													1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1		18	
10	JERONIMO RIAÑO	3208186880													1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1		18	
11	FREYDER RIAÑO	3102618973													1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1		18	
12	ALEJANDRO GARCIA	3132816650													1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1		18	
13	LINA GARCIA	3102566432													1	1	1	0					1	1	1	1			1	1	1	1		18	
14	JULIANA VERA														1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1		18	
15	JUAN DIEGO MARROQUIN	3123569690													1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1		18	
16																																		0	

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 03

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE

FUTBOL DE SALON

REGION: RIO NEGRO

INSTRUCTOR: CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS

Individual:
Conjunto: X

Niveles de formación en los que se implementa:

Tabla 1 Niveles de Formación

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

1. INTRODUCCION

El presente documento tiene como objetivo dar a conocer las temáticas y finalidades de trabajo que se van a iniciar en las categorías de futbol de salon en el municipio de el Peñón Cundinamarca en los niveles de iniciación, donde el programa busca un bienestar colectivo para que este espacio sea de formación deportiva, lúdica y social que aporte a un crecimiento integral de los jóvenes que se hagan partícipes de la escuela formativa. El inicio de este programa se basa en ordenar el plan de trabajo con la estructura general de temas relacionados con el desarrollo motriz, valores sociales, habilidades específicas que busquen una mejora en la modalidad deportiva y que sea coherente con cada una de las edades en las que se ejecutarán las sesiones de entrenamiento.

2.JUSTIFICACION DEL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

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

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

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

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

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

REFERENCIAS DEL DEPORTE

ORIGEN DEL FUTBOL DE SALON

La creación de este deporte se remonta a 1930 en Uruguay. La selección de Uruguay había ganado el Campeonato del Mundo y la medalla de oro en los Juegos Olímpicos, viviéndose por ello en el país una auténtica afición por el fútbol.

La Federación Internacional de Fútbol de Salón (FIFUSA), fue fundada en 1971 en São Paulo, Brasil. Esta organización realizó en 1982 el primer mundial del deporte y posteriormente otros seis más. La FIFUSA se mantuvo como organización independiente hasta su disolución en el año 2002.
Hacia fines de 1985, y ante la crisis económica de FIFUSA y sus afiliados, diversos países, encabezados por Brasil, decidieron solicitar al entonces Presidente de la FIFA Joao Havelange, así como a su Secretario General Joseph Blatter, que esta organización incorporase el fútbol sala a la organización de la FIFA.

ANTECEDENTES

El Fútbol de Salón se basó en el balonmano, el baloncesto, e incluso el waterpolo, para redactar las primeras reglas de un nuevo deporte. Algunas de las que se adoptaron fueron: cinco jugadores en el campo (baloncesto), duración del partido de 40 minutos (baloncesto), porterías pequeñas (balonmano), medidas del campo (balonmano) y reglamentación relacionada con los porteros (waterpolo).
Inicialmente se le llamó "fútbol de salón" y causó sensación en Uruguay, pasando posteriormente al resto de Sudamérica para extenderse poco a poco por todo el mundo.

LLEGADA A COLOMBIA

"El fútbol del salón o microfútbol" para el año de 1965, como se le empezó a llamar causó sensación en Uruguay, desde donde pasó a Chile, Brasil, Argentina, Perú, Colombia. El fútbol sala es un deporte distinto al fútbol convencional, pues es una conjunción de varios deportes, incluido el fútbol por supuesto.

En 1967 el Instituto de los Seguros Sociales, en la ciudad de Bogotá, le da el impulso definitivo al Futsal. Organizó un evento con la participación de 597 equipos, récord inimaginado para la época, que marcó además el comienzo ulterior del campeonato Interbarrios en Bogotá. Dicho suceso sirvió para que el 20 de agosto de 1973 se creara la primera liga de Colombia, como lo fue la de Bogotá.

La importancia que genera el fútbol de salón en los niños es la capacidad de generar espacios de diversión y aprendizaje en habilidades únicas de la modalidad que aparte de jugar nos trae muchos valores sociales como el trabajo en equipo, el compañerismo, el respeto y el amor a una disciplina que se ve reflejado en el trabajo tanto como de entrenadores y deportistas, que más allá de ganar o perder cada huella es un aprendizaje no solo en el deporte si no para la vida de cada uno.

3. MARCO LEGAL

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

Cundinamarca a mediano y largo plazo.

Este marco legal es el siguiente:

• Constitución Política de 1991

• Ley 181 del 95 o Ley del Deporte

• Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 - 2019.

4. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Integrar y orientar la participación de los niños y jóvenes Cundinamarqueses en procesos de iniciación deportiva en el municipio del Peñón, como elemento fundamental en la formación integral del individuo buscando mejorar la calidad de vida de la población

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Formar deportistas con valores fundamentales para la convivencia dentro de una sociedad deportiva en pleno desarrollo como medio en la búsqueda de un equilibrio constante.
- Fomentar la práctica deportiva del futbol de salon como medio de participación activa de la población del Rio Negro haciendo énfasis en la parte corporal estética con medios físicos.
- Aplicar la metodología adecuada llevando un proceso estructurado y planificado llevando un seguimiento para el mejoramiento de cada uno de los integrantes.
- Desarrollar una conciencia educativa con ayuda de las bases y fundamentos deportivos como medio exequible para vincular al individuo para que asuma responsabilidad y autonomía.
- Conocer y aplicar recursos técnicos- tácticos básicos de FUTBOL DE SALON coberturas, fijación, desmarque, diagonales
- Incrementar las capacidades habilidades y demás componentes que debe adquirir un niño, niña o joven, para mejorar su rendimiento a la hora de la competición deportiva.

5. POBLACION OBJETO Y COBERTURA

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

Las Escuelas Deportivas están dirigidas a niños, niñas y adolescentes entre los 6 y 17 años que manifiesten su interés por la práctica deportiva.

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

La población objetivo son niños y adolescentes entre los 6 y los 17 años de edad en los niveles de iniciación de la zona rural y urbana de la provincia del Rionegro del departamento de Cundinamarca en el municipio de El Peñón quienes se beneficiarán del programa de escuelas de formación en FUTBOL DE SALON el cual en acuerdo con los entes municipales se les brindará los espacios necesarios como polideportivos para que puedan acceder a la práctica de este deporte de una manera gratuita.

6. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

Concepto de juego

El objetivo del juego es introducir el balón en la portería del contrario (esto se llama anotar un Gol o un tanto), y evitar que el contrario obtenga el balón y lo introduzca en tu portería. El equipo que haya marcado el mayor número de goles durante un partido será el ganador. Si ambos equipos marcan el mismo número de goles o no marcan ninguno, el partido terminará en empate. Dentro de la cancha el portero es el único jugador que puede tocar el balón con sus manos, en su área de meta. El resto de los jugadores juegan con sus pies e incluso pueden tocar el balón con cualquier parte del cuerpo excepto los brazos y manos.

Fundamentos tecnicos

1. Conducción de balón:es la acción por la cual un jugador controla el balón con ambos pies a ras del piso o de forma aérea,con el borde superior,los bordes internos del pie, o la planta de pie.(superficies de contacto)

2. Recepción de balón: es el medio por el cual un jugador recibe la pelota sea con el pie,o el pecho y lo controla para después hacer un pase.

3.Pase:es la acción técnica donde se ejecuta una entrega de balón al compañero o al espacio vacío con el pie.

4.Disparos al arco: es la forma en que golpeamos al balón con cualquier pie en dirección a la portería.

5.Desplazamientos: son los movimientos que se realizan en el espacio físico de juego de modo ofensivo y defensivo

Composición del deporte

Se puede afirmar que el fútbol de salón es una actividad de carácter aeróbico con frecuencia cardíaca en valores próximos a los del umbral anaeróbico, con fases muy frecuentes de alta intensidad en las que se realizan acciones explosivas y sprints que provocan una cierta acumulación de lactato, convirtiéndose en una actividad dinámica y variable. En cuanto al trabajo de la resistencia, la intensidad y el tiempo, son los factores más importantes, ya que determinan las vías metabólicas a través de la cual obtenemos la energía. La actividad física en cuestión determina si la fuente de energía es producida aeróbica o anaeróbicamente.

Reglamento

1. Ambos equipos están integrados por 5 jugadores

2. Los jugadores no pueden tocar la pelota con la mano, con la excepción de los arqueros, dentro de sus correspondientes áreas.

3. El objetivo del juego es realizar goles, introduciendo la pelota en el arco del equipo contrario. Cada gol vale un punto.

4. Se juega en canchas de suelo rígido, más pequeñas que las del fútbol, variando su tamaño según la asociación.

5. Los arcos son más pequeños que en el fútbol.

6. La pelota es más pequeña, con menor circunferencia y pique que las de fútbol, con diferencias de tamaño según la asociación.

7. Se permiten cambios ilimitados.

8. Se utiliza un régimen de faltas especial, que establece que a partir de la quinta falta de equipo, se debe patear un tiro libre sin barrera denominado «doble penal».

9.El jugador acumula faltas a las 5 faltas el jugador es expulsado y se esperara un minuto para poder ingresar a un nuevo jugador.

.

7. ESTRUCTURA TEMATICA

Por medio de esta estructura se tienen en cuenta los temas y sub temas que se desarrollan al interior de cada una de las escuelas de formación deportiva de acuerdo al deporte que se desarrollara en cada uno de los Municipios.

Es de vital importancia que el formador tenga los conocimientos necesarios en cada uno de los temas que se aplican en el desarrollo de las sesiones de clases, las cuales con lleven a evaluaciones periódicas con un tiempo determinado para poder determinar si hay desarrollo o avances en el proceso de cada deportista.

Son las unidades temáticas que son abordadas en el desarrollo de las escuelas de formación deportiva y que respondan al número de sesiones programadas para el periodo. En cada unidad se debe especificar los temas y subtemas que la componen.

Las unidades temáticas deben ser distribuidas en el total de sesiones que conforman el deporte,

mostrando con detalle los temas y el conocimiento progresivo que se desarrollará en cada sesión.

Estos deben estar articulados con planes diarios de clases, planes semanales, y planes mensuales de clases.

Este material debe ser puesto como curso desarrollado en la plataforma dedicada para este efecto, bajo la estructura establecida

7.1 ESTRUCTURA POR NIVELES

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

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

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

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

F1: Dirigido a niños y niñas entre 7 a 9 años.
F2: Dirigido a niños y niñas entre 10 a 12 años
F3: Dirigido a niños y niñas entre 13 a 17 años

El nivel de formación que se trabajara en la escuela deportiva en futbol de salon en El Peñón Cundinamarca será Iniciación en sus niveles 1,2 y 3 en las edades de 6 a 17 años

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
		CAPACIDADES COORDINATIVAS	Coordinación Básica	Caminar	I1- I2- I3
				Correr	
				Lanzar	
				Atrapar	
				Saltar	
			Coordinación General	Equilibrio	I1- I2- I3
				Ritmo	
				Anticipación	
				Orientación	
				Diferenciación	
			Coordinación	Agilidad	I2- I3

MOTRIZ	FUNCIONES MOTORAS BÁSICAS		Especial	Diferenciación Motriz (Coordinación inter e intramuscular)	
		FLEXIBILIDAD		Pasiva	I1-I2-I3
				Asistida	I1-I2-I3
				Resistida	I1- I2-I3
				Balística	I1- I2-I3
				Facilitación Neuromuscular Propioceptiva	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	RESISTENCIA	Aeróbica	I3
				Anaeróbica	I3
			FUERZA	Adaptación anatómica	
				Fuerza Resistencia	I3
				Fuerza Máxima	
				Fuerza Explosiva	
				Fuerza Hipertrofia	
			VELOCIDAD	Traslación	
		ESQUEMA CORPORAL	Percepción y control del cuerpo		I1
			Equilibrio postural		I2 – I3
			Estructuración espaciotemporal		I2
			Lateralidad		I2
			Independencia segmentaria		I2

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
LENGUAJE EXPRESIVO CORPORAL Y AXIOLÓGICO	COGNITIVO SOCIAL	FORMACIÓN EN VALORES	VALORES OLÍMPICOS	Respeto	I1- I2- I3
				Excelencia	
				Amistad	
			VALORES PARALÍMPICOS	Coraje	
				Determinación	
				Inspiración	
				Igualdad	
			COMPONENTES VOLITIVO	Autoconfianza*	I2
				Autocuidado	
				Motivación*	
				Control Emocional*	
				Disciplina	
				Asertividad	I2 - I3
				Empatía	I1- I2-I3
				Trabajo en equipo*	

				Responsabilidad	
				Liderazgo	I3
				Atención y concentración*	I3
LÚDICO Y RECREATIVO	LÚDICO DEPORTIVO	ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO	Formas jugadas		I1-I2-13
			Pre-deportivos		I2-I3
			Mini deportes		I3
			Deporte Especifico		I3

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

				Controles de balón: parada, semi parada, amortiguación, desviación	I1- I2-I3
				Pases según: potencia (distancia), intención (al pie o espacio), sentido (diagonal y paralelo) y altura	I1- I2-I3
				Utilización del balón en conducción, dribling (con y sin obstáculos).	I1- I2-I3
				Uso del balón con enfrentamiento: regate y finta	I1- I2-I3
				Remate o golpe al balón: posición de pie de apoyo, posición del cuerpo y zona de golpe a balón.	I1- I2-I3
				Tipos de remates: ras de piso, media altura y elevados).	I1- I2-I3
				Tiro a Puerta	I1- I2-I3
			COLECTIVO	Perfilaciones (cortas y largas); Coberturas (marcajes a distancia.	I1- I2-I3
				Rotaciones posicionales (contramarca, pivotes y/o fintas).	I1- I2-I3
				Rotaciones esquemáticas (según figuras o sistemas).	I1- I2-I3
				Manejo de ataque y defensa (con y sin oposición)	
				Ejecución de ataque y defensa en: inferioridad y superioridad numérica.	
				Pases ; Duelos 1 vs. 1.	
				Desmarcación; Manejo de la pared.	
				Cambio de Posiciones	
				Sistema de juego en ataque (posicional, transicion o de	

				presión).	
		FUNDAMENTOS DE DEFENSA	INDIVIDUAL	Equilibrio del cuerpo frente a saltos a cabecear consecutivos.	
				Estabilidad frente al choque o carga del rival.	
				Dominio del balón con oposición (postura corporal de protección del balón; brazos extendidos y oponer el cuerpo entre el rival y el balón).	
				Balance corporal frente al duelo 1 vs. 1.	
				Correr sin perder de vista el balón y sin perder el desplazamiento	
				Juego Posicional	
				Juego de Perturbación	

8. METODOLOGIA

Por medio de esta estructura se tienen en cuenta los temas y sub temas que se desarrollan al interior de cada una de las escuelas de formación deportiva de acuerdo al deporte que se desarrollara al interior de cada uno de los Municipios.

Es de vital importancia que el formador tenga los conocimientos necesarios en cada uno de los temas que se aplican en el desarrollo de las sesiones de clases, las cuales con lleven a evaluaciones periódicas con un tiempo determinado para poder determinar si hay desarrollo o avances en el proceso de cada deportista.

Son las unidades temáticas que son abordadas en el desarrollo de las escuelas de formación deportiva y que respondan al número de sesiones programadas para el periodo. En cada unidad se debe especificar los temas y subtemas que la componen.

Las unidades temáticas deben ser distribuidas en el total de sesiones que conforman el deporte, mostrando con detalle los temas y el conocimiento progresivo que se desarrollará en cada sesión.

Estos deben estar articulados con planes diarios de clases, planes semanales, y planes mensuales de clases.

Los programas deben estar acompañado de los planes formadores. Además, todo este material debe ser puesto como curso desarrollado en la plataforma dedicada para este efecto, bajo la estructura establecida

9. COMPONENTES BASICOS A FORTALECER

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

Tabla 2 Conceptos de enfoque por componente

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

Fuente: Construcción propia (Hibrido modelo TEC)

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

10. ENFOQUE AXIOLOGICO

10.1. Valores Olímpicos

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

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

- **Excelencia:** consiste "en dar lo mejor de uno, en el campo de juego y en su vida personal y profesional". Hace referencia al esfuerzo para ser lo mejor que podamos en todo lo que hacemos. (Citius, Altius, Fortius)".
- **Respeto:** Hace referencia a la valoración de uno mismo, de su cuerpo, y de los demás, al cumplimiento de las normas y la ética profesional, respeto al deporte y respeto por su entorno. Lo que se resume en el lema "Juego Limpio para todos (Fair Play)".
- **Amistad:** Este valor procura establecer lazos de afecto con compañeros y adversarios, empleando el deporte como herramienta de entendimiento para la integración y comprensión mutua entre las personas. Lo que se resume en el lema: "la amistad aporta a la construcción de un mundo mejor y más pacífico a través del deporte".

10.2. Valores Paralímpicos.

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

11.ENFOQUE VOLITIVO

Habilidades Sociales

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

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

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

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

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

- **Comunicación Asertiva:** La comunicación asertiva es la manera de comunicarnos de una forma clara y concisa en un momento oportuno haciendo valer nuestro punto de vista sin llegar a comportamientos pasivos o agresivos con las demás personas, siendo la habilidad que tenemos para transmitir los sentimientos, creencias y opiniones propios con honestidad, respeto a sí mismo y oportunidad, y al mismo tiempo respetando los derechos de los demás.

12. CRITERIOS DE EVALUACION

Test motores: se realizará un test de capacidades físicas de los deportistas al inicio del programa y otro finalizando con el fin de medir el proceso individual de cada uno de los niños y adolescentes beneficiados del programa estas pruebas serían las siguientes:

•Medidas Antropométricas

Peso corporal
Estatura de pie
Estatura sentada
Envergadura

•Pruebas Físicas

Salto horizontal sin carrera de impulso
Shuttle run
Salto vertical
Carrera de 50 y 20 metros lanzados
Carrera a pie de 300 metros.

Festivales al interior de la Escuela

Deportiva.

13. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

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

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

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

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

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

https://caracterizaciondeportiva.weebly.com/fuacutetbol-de-saloacuten.html

https://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/es/bogotanitos/recreaccion/microfutbol#:~:text=El%20f%C3%BAtbol%20Sala%20o%20microf%C3%BAtbol,internacional%20usado%20para%20el%20juego.

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
			RICIDAD BAS			RITMO	EL DEPORTISTA RECONOCERA LOS DIFERENTES CAMBIOS DE RITMO EN EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						EQUILIBRIO	EL DEPORTISTA DEBE CAMINAR POR LA LINEA DEL MEDIO CAMPO MIENTRAS LOS COMPAÑEROS INTENTAN HACERLO PERDER LA ESTABILIDAD LANZANDOLE BALONES
						ORIENTACION	CONOCER PUNTOS DISTALES Y PROXIMALES CON RELACION AL ELEMENTO
						DIFERENCIACION	CON BALONES , ESCALERAS CONOS Y ARCOS SE TRBAJARA AL DEPORTISTA EN LA DIFERENCIACION Y CAMBIOS DE RITMO
						REACCIÓN	POR MEDIO DE JUEGOS SE ADAPTARA AL DEPORTISTA A REACCIONAR ANTE UNA SITUACION UTILIZANDO EL PITO
						ADAPTACIÓN	SE LE ENSEAÑARA AL DEPORTISTA A ADAPYTARSE A LOS CAMBIOS Y A RELACIONARSE CON DIFERENTES NIÑOS Y NIÑAS POR MEDIO DE JUEGOS
						CAMINAR	REALIZAR EJERCICIOS BASICOS PARA QUE EL NIÑO APRENDA A CAMINAR LENTO O RAPIDO EN UNA SUPERFICIE PLANA O DE EQUILIBRIO
						CORRER	APRENDER A SALTAR Y REALIZAN JUEGOS UBICANDOLE EN HILERAS Y DESPLAZANDOSEN HASTA LAOTRA CANCHA SALTANDO Y LUEGO ENTREGAN LA SOGA A SUS COMPAÑEROS HASTA PASAR TODOS EN ELMENOR TIRMPO POSIBLE
						SALTAR	POR MEDIO DE JUEGOS SE TRABAJARA EN EL DEPORTISTA LAS DIFERENTES FORMAS DE SALTO (LARGO CORTO HORIZONTAL Y VERTICAL)
					PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	ATRAPAR	ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO ATRAPAR, COORDINACION MANO OJO COORDINACIÓN BILATERAL HABILIDADES ESPACIALES Y SOLUCION DE PROBLEMAS
				1		RODAR	EN SEÑAR AL DEPORTISTA LA FORMA DE RODAR, REPTAR CON JUEGOS DIDACTICOS Y DE DESTREZAS POLIFUNCIONALES
			CAP FS BAS			RAPIDA	POR MEDIO DE JUEGOS SE ENSEÑARA AL DEPORTISTA LAS DIFERENCIAS DE FUERZA UTILIZADA EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						EXPLOSIVA	POR MEDIO DE JUEGOS SE ENSEÑARA AL DEPORTISTA LAS DIFERENCIAS DE FUERZA UTILIZADA EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						ESTATICA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO MANTENERSE SOBRE UNA BASE ESTABLE MIENTRAS REALIZA DIFERENTES MOVIMIENTOS
			ACIDADE ISICAS	2	FUERZA	DINAMICA	POR MEDIO DE SALTOS Y CARRERAS ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA LA ESTABILIDAD DINAMICA AL REALIZAR DIFERENTES EJERCICIOS
				3	RESISTENCIA	AEROBICA	ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPACIDAD PARA REALIZAR CONTINUAMENTE UNA ACTIVIDADO TRABAJO DURANTE EL MAYOR TIEMPO POSIBLE
						ANAEROBICA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO REALIZAR UN ESFUERZO MUY INTENSO POR UN TIEMPO BREVE
				4	VELOCIDAD	REACCION	POR MEDIO DE JUEGOS SE ENSEÑARA AL DEPORTISTA A TRABAJAR LA REACCION EJERCIENDO VELOCIDAD AL REALIZARLO
						CICLICA	MEDIANTE CARRERAS ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA A DESARROLLAR Y EXPLOTAR SU CAPACIDAD DE VELOCIDAD EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						RESISTENCIA	MEIANTE DIFERENTES EJERCICIOS ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA LA IMPORTANCIA DE LA RESISTENCIA EN EL DEPORTE
		FISICO		5	FLEXIBILIDAD	ACTIVA DINAMICA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA NEDIANTE EJERCICIOS A MANEJAR SU FLEXIBIDAD EN LAS DIFERENTES PARTES DEL CUERPO
						ACTIVA ESTATICA	TRABAJAREMOS EN EL DEPORTISTA LAS FORMAS CORRECTAS DE EXUIR SUS MUSCULOS CONTROLADAMENTE
				1	TECNICA INDIVIDUAL	MOVIMIENTOS SIN BALON	Capacidad de ubicarse en la zone de juego buscando los espacios para recibir balon sin marca.
						CAMBIOS DE DIRECCION	Fortalecer los tipos de juegos y sus adversidades.
						FINTAS	Capacidad de demarcarse mediante una finta.
						CAMBIOS DE RITMO	Adapatibilidad a los diferentes momentos del juego.
						LOS SALTOS	Fortalecer los saltos a un pie a dos pies, y diferentes variables de juego.
				2	TECNICA GRUPAL	OFENSIVOS	Tener la capacidad de acertar la mayor cantidad de veces posibles.
						DEFENSIVOS	Fortalecer la capacidad de defensa no importa la posicion que desempeñe cada jugador.
				3	CONTROL Y POSICION DEL BALON.		ORIENTAR AL DEPORTISTA A MEJORAR SU HABILIDAD DE RESEPCION DEL BALON Y LA CAPACIDAD DE AUTO-HABILITARSE Y ASI LOGRAR CULMINAR LA JUGADA DE GOL
		T	DES				
		ECNICO	TREZAS	4	MARCACION		ORIENTAR AL DEPORTISTA A MEJORAR SU TECNICA Y HABILIDAD DE MARCA Y RECUPERACION DEL BALON PARA BENEFICIO COLECTIVO.
				5	ROTACION Y FINTAS		OBTENER VENTAJA CON LA CORRECTA RECEPCIÓN DEL BALÓN PARA ANTICIPAR A LA ACCION DEL DEFENSA
						REALIZAR UNA CHARLA GENERAL SOBRE LA HISTORIA Y COMO LLEGO EL FUTBOL DE SALON A NUESTRO PAIS	OBTENER CONOCIMIENTOS TEORICOS DEL FUTBOL DE SALON
						VIDEOS SOBRE LOS INICOS DE LA DISCIPLINA	DAR A CONOCER LA IMPORTANCIA Y RELEVANCIA DE NUESTRO DEPORTE
						HACER PREGUNTAS PARA RETROALIMENTAR LA INFORMACIÓN	GENERAR CONOCIMIENTO
						COMPARTIR CONOCIMIENTOS DE LOS DIFERENTES JUGADORES A TRAVEZ DE LOS TIEMPOS	DAR EJEMPLO DE SUPERACION DE JUGADORES PROFESIONALES
		FUT					

Activar Windows

BOL DE SALO	INIC	TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	HISTORIA CAMPEONATOS MUNDIALES Y LA PARTICIPACION DE NUESTRO PAIS EN ELLOS	GENERAR EN EL NIÑO CONFIANZA EN EL DEPORTE QUE PUEDE SER UN MEDIO DE INGRESOS A FUTURO
						DURANTE EL JUEGO FINAL DE LAS ACTIVIDADES IR EXPLICANDO Y APLICANDO LAS REGLAS DE JUEGO PARA QUE EL DEPORTISTA VALLA TENIENDO CONCIENCIA DE ELLO	DAR A CONOCER DE FORMA PAULATINA Y EN EL JUEGO FINAL LAS REGLAS DEL DEPORTE
						SI EL DEPORTISTA DEIDE NO CONTINUAR EN LA ESCUELA DE FORMACION HAY QUE DEJARLO EXPERIMENTAR OTRO DEPORTE	PERMITIRLE QUE TOMEN SUS PROPIAS DESICIONES
						CONOCER LOS ELEMENTOS BASICOS QUE COMPONEN O PERMITEN REALIZAR UN JUEGO	ADQUIRIR CONOCIMIENTOS PROPIOS DE SU DEPORTE
						CONOCER LAS	
		PSICO SOCIAL	VOLUTIVO DESARROLLO COGNIT	1	VALORES	COLABORAR CON LOS COMPAÑEROS Y SEMEJANTES	ENSEÑAR LA IMPORTANCIA DE LA UNIION Y LA COLABORACION ENTRE COMPAÑEROS
						ALEGRASE DE LOS LOGROS DE LOS DEMAS	RESALTAR QUE LOS LOGROS DE NUESTROS AMIGOS SON LOGROS QUE DEVEMOS APLAUDIR Y RECONOCER
						PENSAR EN LOS DEMAS	ENSEÑAR AL DEPORTISTA QUE ESTA PRIMERO EL LOGRO GRUPAL QUE EL PERSONAL
						APRENDER A GANAR Y PERDER	ENSEÑAR AL DEPORTISTA A ASIMILAR LOS TRIUNFOS Y DERROTAS
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	RECALCAREMOS EN EL DEPORTISTA EL ASEO PERSONAL Y DE SU INDUMENTARIA
						ALIMENTACIÓN	EXPLICAREMOS LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA AIMENTACION AL DEPORTISTA PARA SU BUEN DESARROLLO FISICO Y MIENTAL
						PRESENTACION PERSONAL	ENFATIZAREMOS AL DEPORTISTA LA BUENA PRESENTACION DENTRO Y FUERA DEL CAMPO DEPORTIVO
						DESCANSO Y SUEÑO	RESALTAREMOS AL JOVEN DEPORTISTA LA IMPORTANCIA DEL BUEN DESCANSO Y DEL SUEÑO
						EJERCICIO FISICO	INCULCAREMOS AL DEPORTISTA EL EJERCICIO FISICO PARA UNA BUENA DISPOSICION Y COMO COMPLENMENTO DE LA SALUD DE CADA UNO DE ELLOS
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	RECALCAREMOS AL JOVEN UNA BUENA ACTITUD EN LO QUE SE REALICE PARA LA CONSECUCION DE LOS LOGROS
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	ENSEÑAREMOS AL JOVEN QUE CON DISCIPLINA Y ESFUERZO DSE PUEDEN CONSEGUIR LOS OBJETIVOS TRAZADOS
						DISCIPLINA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA A SER DISCIPLINADO PUNTUAL Y QUE TENGA UNA ACTITUD DE DISPOSICION
						COMPAÑERISMO	TRABAJAREMOS EN EN EL JOVEN EL SENTIDO DE COMPAÑERISMO PARA LOGRAR LAS METAS PROPUESTAS DENTRO Y FUERA DE LA COMPETENCIA
						TRABAJO	IMPULSAREMOS EL TRABAJO TANTO INDIVIDUAL COMO DE CONJUNTO PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS
						ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	RECALCAREMOS AL DEPORTISTA LA DISPOSICIÓN DE SIEMPRE ESTAR ATENTO A CUALQUIER SITUACION QUE SE PRESENTE DENTRO Y FUERA DEL CAMPO DEPORTIVO
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	ENSEÑAREMOS AL JOVEN LA SANA Y BUENA CONVIVENCIA DEPORTIVA DENTRO Y FUERA DE UN CAMPO DE JUEGO
						MANEJO ESTADOS	
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	REALIZAR INTEGRACIONES DEPORTIVAS	REALIZAREMOS INTEGRACIONES DEPORTIVAS CON OTRAS ESCUELAS PARA VALOR EL COMPORTAMIENTO DEL DEPORTISTA
				2	JUEGOS TRADICIONALES	VINCULAR AL DEPORTISTA OTROS DEPORTES	ENSEÑAREMOS OTROS DEPORTES AL JOVEN PARA QUE EL MISMO DESIDA CUAL LE GUSTA
						RETOMAREMOS NUESTRA RAICES Y JUEGOS TRADICIONALES COMO COMPLEMENTO DE LA FORMACION	RETOMAREMOS NUESTRA RAICES Y JUEGOS TRADICIONALES COMO COMPLEMENTO DE LA FORMACION DEPORTIVA DEL JOVEN
						REALIZAR CONCURSOS DE JUEGOS AUTOTONOS	REALIZAR CONCURSOS DE JUEGOS AUTOTONOS
						REALIZACION DE TALLERES ARTISTICOS	COMPLEMENTAREMOS AL NIÑO CON OTRAS ACTIVIDADES ARTISTICAS EN SU FORMACION
						COMPLEMETAREMOS LA FORMACION DEPORTIVA CON ACTIVIDADES COMO LA DANZA	REALIZAREMOS CON EL DEPORTISTA ACTIVIDADES LUDICAS DONDE PARTICIPE EN DANZAS
						TRABAJAR EMOS ACTIVIDAES ARTISTICAS COMO EL DIBUJO	REALIZAREMOS TRABAJOS DE DIBUJO COMO COMPLEMENTO ENLA FORMACION DEL DEPORTISTA

		C I O N	A D E S	Y	I V A S		
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	COMPLEMETAREMOS LA FORMACION DEPORTIVA CON ACTIVIDADES COMO LA DANZA	REALIZAREMOS CON EL DEPORTISTA ACTIVIDADES LUDICAS DONDE PARTICIPE EN DANZAS
						TRABAJAR EMOS ACTIVIDAES ARTISTICAS COMO EL DIBUJO	REALIZAREMOS TRABAJOS DE DIBUJO COMO COMPLEMENTO ENLA FORMACION DEL DEPORTISTA
						TRABAJOS EN MATERIALES RESICLABLES	TRABAJAREMOS CON MATERIALES RECICLABLES REALIZANDO DIFERENTES ACTIVIDADES
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	JUEGOS POPULARE	SE RESALTARAN LOS JUEGOS COMUNMENTE POPULARES
						JUEGOS AUTOCTON	REALIZAREMOS JUEGOS AUTOTONOS DEL MUNICIPIO Y EL DEPARTAMENTO
						JUEGOS TRADICION	CONCURSO DE JUEGOS TRADICIONALES
						JUEGOS RECREATIO	REALIZAREMOS JUEVOS RECREATIVOS INVOLUCRANDO A LOS PADRES DE FAMILIA
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	INTEGRACION ESCU	REALIZAR ENCUENTROS CON OTRAS ESCUELAS DEPORTIVAS
						JUEGO DEL MARTIL	REALIZAR ESTA ACTIVIDAD PARA DEPERTAR AL NIÑO Y MOTIVAR EL TRABAJO EN EQUIPO
						FUTBOL ENANOS	REALIZAR ENCUENTROS DE FUTBOL DE SALON EN CUCULLAS
						FUTBOL CARRETILLA	REALIZAR COMPETENCIAS DE FUTBOL DE SALON EN POSICION DE CARRETILLA

FECHA DE ENTREGA	marzo 2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS
PROVINCIA	RIO NEGRO

#DeporteQueProgresa

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		M O T R I Z	M O T R I C I D A D	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	EL DEPORTISTA EN UNA ESCALERA DIDACTICA REALIZARA EJERCICIOS DE COORDINACIÓN Y ACOPLAMIENTO VARIAS VECES CRUZANDO EN SKIPPNG DE UN LADO PARA EL OTRO
						RITMO	EL DEPORTISTA RECONOCERA LOS DIFERENTES CAMBIOS DE RITMO EN EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						EQUILIBRIO	EL DEPORTISTA DEBE CAMINAR POR LA LINEA DEL MEDIO CAMPO MIENTRAS LOS COMPAÑEROS INTENTAN HACERLO PERDER LA ESTABILIDAD LANZANDOLE BALONES
						ORIENTACION	CONOCER PUNTOS DISTALES Y PROXIMALES CON RELACION AL ELEMENTO
						DIFERENCIACION	CON BALONES , ESCALERAS CONOS Y AROS SE TRBAJARA AL DEPORTISTA EN LA DIFERENCIACION Y CAMBIOS DE RITMO
						REACCIÓN	POR MEDIO DE JUEGOS SE ADAPTARA AL DEPORTISTA A REACCIONAR ANTE UNA SITUACION UTILIZANDO EL PITO
						ADAPTACIÓN	SE LE ENSEÑARA AL DEPORTISTA A ADAPTARSE A LOS CAMBIOS Y A RELACIONAR CON DIFERENTES JOVENES POR MEDIO DE JUEGOS
						CAMINAR	REALIZAR EJERCICIOS BASICOS PARA QUE EL NIÑO APRENDA A CAMINAR LENTO O RAPIDO EN UNA SUPERFICIE PLANA O DE EQUILIBRIO
						CORRER	APRENDER A SALTAR Y REALIZAN JUEGOS UBICANDOLE EN HILERAS Y DESPLAZANDOSEN HASTA LAOTRA CANCHA SALTANDO Y LUEGO ENTREGAN LA SOGA A SUS COMPAÑEROS HASTA PASAR TODOS EN ELMENOR TIRMPO POSIBLE
						SALTAR	POR MEDIO DE JUEGOS SE TRABAJARA EN EL DEPORTISTA LAS DIFERENTES FORMAS DE SALTO (LARGO CORTO HORIZONTAL Y VERTICAL)
				6	BASICOS DE MOVIMIENTO	RODAR	EN SEÑAR AL DEPORTISTA LA FORMA DE RODAR, REPTAR CON JUEGOS DIDACTICOS Y DE DESTREZAS POLIFUNCIONALES
		F I S I C O	C A P A C I D A D E S	1	FUERZA	RAPIDA	POR MEDIO DE JUEGOS SE ENSEÑARA AL DEPORTISTA LAS DIFERENCIAS DE FUERZA UTILIZADA EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						EXPLOSIVA	POR MEDIO DE JUEGOS SE ENSEÑARA AL DEPORTISTA LAS DIFERENCIAS DE FUERZA UTILIZADA EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						ESTATICA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO MANTENERSE SOBRE UNA BASE ESTABLE MIENTRAS REALIZA DIFERENTES MOVIMIENTOS
						DINAMICA	POR MEDIO DE SALTOS Y CARRERAS ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA LA ESTABILIDAD DINAMICA AL REALIZAR DIFERENTES EJERCICIOS
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPACIDAD PARA REALIZAR CONTINUAMENTE UNA ACTIVIDADO TRABAJO DURANTE EL MAYOR TIEMPO POSIBLE
						ANAEROBICA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO REALIZAR UN ESFUERZO MUY INTENSO POR UN TIEMPO BREVE
				3	VELOCIDAD	REACCION	POR MEDIO DE JUEGOS SE ENSEÑARA AL DEPORTISTA A TRABAJAR LA REACCION EJERCIENDO VELOCIDAD AL REALIZARLO
						CICLICA	MEDIANTE CARRERAS ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA A DESARROLLAR Y EXPLOTAR SU CAPACIDAD DE VELOCIDAD EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						RESISTENCIA	MEIANTE DIFERENTES EJERCICIOS ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA LA IMPORTANCIA DE LA RESISTENCIA EN EL DEPORTE
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA DINAMICA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA NEDIANTE EJERCICIOS A MANEJAR SU FLEXIBIDAD EN LAS DIFERENTES PARTES DEL CUERPO
						ACTIVA ESTATICA	TRABAJAREMOS EN EL DEPORTISTA LAS FORMAS CORRECTAS DE EXIJIR SUS MUSCULOS CONTROLADAMENTE
						Los jugadores deben ejecutar los desplazamientos en diferentes partes del campo de juego con el fin crear espacios para que sus compañeros encuentren un espacio vacio donde recibir	ocupar de forma individual su espacio y rotar con el fin de crear desequilibrio al equipo contrario y asi recibir libremente el balon con el fin de generar espacios de

FUTBOL DE SALON	FUNDAMENTACION	TECNICO	DESTREZAS	1	EL ESPACIO	En acciones de equipo, la utilización táctica del espacio puede realizarse a través de un posicionamiento concreto sobre el campo de juego, lo que llamamos habitualmente posicionamiento del sistema de juego ofensivo o defensivo (2-2, 3-1, 4-0...etc)	permitir o utilizar las diferentes tacticas de espacio en este sistema, bien sea Defensivos o Ofensivos.
						con esta actividad desarrollada en los entrenamientos generaremos mas opciones de concretar o de darle un mejor manejo al balon	Mejorar en el manejo y el transporte del balon creando mas oportunidades de concretar y asi llegar a un fin como lo es la Victoria en el encuentro.
						impedir una accion tactica de juego en ataque.	alcanzar un nivel tanto fisico como tactico de reduccion de espacios
						Ocupacion de espacios libres	tener una coordinación perfecta entre ocupación-pase-recepción y posteriormente pueda existir una finalización.
						Superioridad psicológica: Consiste en la imposición al contrario, poseedor o no del balón, de la opción que más nos interese que tome.	
						Superioridad posicional: Es aquella en la que los jugadores de un equipo están distribuidos de tal forma (en ataque o en defensa), que obligan al rival a actuar y situarse en posiciones de desventaja para la acción que se está desarrollando y que le obligarán a ceder en la disputa por esa acción.	generar en nuestros deportistas la confianza para que ellos manejen las diferentes sircustancias de juego bien sea en superioridad o inferioridad numerica y sepan aprobechar estas opciones que se presentan en un encuentro deportivo.
						Superioridad numérica: Es aquella en la que en un espacio determinado y normalmente determinante, es superior el número de jugadores de un equipo al del otro. En la mayor parte de los casos esta	
		TECNICO	DESTREZAS	2	LA SUPERIORIDAD	antcipacion,Interceptacion y entrada	Anticipación, interceptación y entrada son acciones de carácter individual con el objetivo de evitar que el rival reciba el balón y/o progrese la jugada
						Esta lógica del juego explica que no son las mismas caracteristicas las que se requieren para un jugador deba ocupar espacios en el que realizan constantes acciones de táctica defensiva, que las que se requieren para otro que deba ocupar espacios en los que las acciones sean de táctica ofensiva.	llevar al deportista a definir su rol en el campo de juego y asi aprovechar los recursos de cada uno de ellos (manejo, velocidad, definicion
						Estas posiciones le dan sentido al ordenamiento táctico colectivo y buscan ofrecer la mejor respuesta como equipo a través del máximo aprovechamiento de	
				3	EL JUGADOR y SUS PUESTOS	Pivot en el Campo de juego	enseñar al deportista la funcion que ejerce el Pivot en el campo de juego ya que estos Suelen ser los jugadores con más gol del equipo. Juegan cerca de la portería rival y su labor principal es liderar el juego ofensivo. A grandes rasgos, según el posicionamiento y caracteristicas de cada uno podemos diferenciar dos tipos de pivot: Pivot Fijo y Falso Pivot
						Técnica individual : Son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol de salon dominando y jugando el balón en beneficio propio finalizando una jugada sin la intervención de otros compañeros del equipo.	Enseñarle al joven acciones que permitan desarrollar jugadas con el balon dominado y culminar con la definicion sobre el arco
						Técnica Colectiva : Son las acciones que consiguen enlazar dos o más jugadores de un equipo buscando siempre el beneficio del conjunto mediante una eficaz	

F U T B				4	TÉCNICAS FUTBOL DE SALON	Técnica Colectiva : Son las acciones que consiguen enlazar dos o más jugadores de un equipo buscando siempre el beneficio del conjunto mediante una eficaz finalización de la jugada.	enseñarle a los jovenes las tecnicas colectivas que permitan la definicion de una jugada.
						El Control del Balon	enseñar al deportista El control del balon, como su propia palabra indica es hacerse con el balón, dominarlo y dejarlo en posición y debidas condiciones para ser jugado inmediatamente con una acción posterior.
						La Conduccion del Balon	fundamentar la técnica que debe realizar el jugador al controlar y manejar el balón en su rodar por el terreno de juego. Importante la progresión en su enseñanza, es decir de lo lento y sencillo a lo rápido y superior.
						El Regate	aflanzar la tecnica individual del regate o finta para mejorar la efectividad en equipo
						Compensar las reservas de oxigeno utilizadas durante el ejercicio intenso (deuda de oxígeno).	enseñar al deportista a regular su repiracion con el fin de compesar las reservas de oxigeno
						Disminuir la tensión muscular.	enseñar y poner en practica Ejercicios de elongación despues de cada rutina espesificos del deporte
						Choques termicos	Utilizar unicamente cuando el joven presente una fatiga muscular con dolor , devido al ejercicio.
T B O L D E S A L O N	F U N D A M E N T			5	RECUPERACION DEL DEPORTISTA	Choques termicos	Utilizar unicamente cuando el joven presente una fatiga muscular con dolor , devido al ejercicio.
						Caminatas o montar en bicicleta como medio de recuperacion	practicar con el joven caminatas o montar en bicicleta minimo de 15 a 20 minutos para relajar los musculos
						Descanso Activo	enseñarle al joven que el ejercicio regenerativo es muchas veces denominado como "descanso activo" o "calma dinámica". por ejemplo, luego del partido , suelen tener al día siguiente un leve entrenamiento que consiste en hacer pases de pelota lúdicos, juegos como fútbol tenis y otras prácticas de baja intensidad que activan los músculos y ayudan a la reabsorción del calcio.
						Velocidad de reacción: es la capacidad de responder a un estímulo en el menor tiempo posible. Depende del sistema nervioso central (velocidad de conducción de las fibras) y también del estímulo y su complejidad. En gran medida es una aptitud natural y aunque se entrena, su desarrollo es mínimo a lo largo de la vida de un deportista.	
	C I O N				En esta Seccion trabajaremos en algo bien importante como la velocidad esta se	Velocidad gestual: es la capacidad de realizar un movimiento acíclico (por ejemplo: un disparo o chute a portería) en el menor tiempo posible. Esta capacidad está ligada a la contracción muscular y a la estructura bioquímica del sistema neuromuscular, que determina la velocidad de conducción nerviosa de las fibras musculares. Su entrenabilidad se debe realizar desde los 6 años hasta la pubertad.	recalcar en el deportista la importancia de estar siempre atento a cualquier actividad bien sea por reflejo o por oido.
						Velocidad de desplazamiento: es la capacidad de realizar una serie de movimientos o acciones más o menos complejas de forma cíclica (por ejemplo: conducción de balón durante 10 metros) en el menor tiempo posible. Fundamentalmente se debe entrenar entre los 8 y 12 años ya que a los 15-16 años se estabiliza, incluso puede disminuir.	trabajaremos en los jovenes su veloxidad y los exijiremos para que alcanten su maxima potencia
					como la velocidad este se manifiesta de diversas maneras: Velocidad de reacción. Velocidad gestual. Velocidad de desplazamiento.	Conducción de balón en slalom (entre conos) 20 metros. Correr 20 metros al 100%. Relevos a medio campo sin balón, con balon...	aplicar las diferentes formas de ejercitar y acelerar al deportista y asi conseguir mejores reflejos y velocidad.
				2		realizacion de pruefas como el tes de Leger	aplicar esta prueba del Tes de leger con el fin de evaluar el estado fisico de cada uno de los participantes
				3	Tacticas y formas de Defensa	sistema de defensa en zona total	Enseñar al joven que estadefensa es la mas normal ya que se utiliza una formacion de 1, 1, 3
						sistema de defensa en zone parcial	enseñar al joven deportista que esto quiere decir que en campo contrario se hace marcacion en zona y en campo propio se hace marcacion personal. Uno a uno
						Defensa hombre a hombre	Enseñar al deportista la forma de marcar hombre a hombre ya que esta marcacion exije de un buen estado fisico en cada uno de los deportistas
						Marcacion media cancha	Utilizar esta marcacion unicamente al hombre que se mueve con coberturas al balon
						sistema de Repliegues	Enseñar al grupo de deportistas el sistema de repliegues ya que este sirve para que los defensores retrocedan a sus posiciones una vez sean superados por el balon y esto permite evidenciar si el ataque es centrado o lateralizado.
						REALIZAR UNA CHARLA GENERAL SOBRE LA HISTORIA Y COMO LLEGO EL FUTBOL DE SALON A NUESTRO PAIS	OBTENER CONOCIMIENTOS TEORICOS DEL FUTBOL DE SALON
						VIDEOS SOBRE LOS INICIOS DE LA DISCIPLINA	DAR A CONOCER LA IMPORTANCIA Y RELEVANCIA DE NUESTRO DEPORTE
						HACER PREGUNTAS PARA RETROALIMENTAR LA	

						COMPARTIR CONOCIMIENTOS DE LOS DIFERENTES JUGADORES A TRAVEZ DE LOS TIEMPOS	DAR EJEMPLO DE SUPERACION DE JUGADORES PROFESIONALES
				1	HISTORIA DEL DEPORTE	HISTORIA CAMPEONATOS MUNDIALES Y LA PARTICIPACION DE NUESTRO PAIS EN ELLOS	GENERAR EN EL NIÑO CONFIANZA EN EL DEPORTE QUE PUEDE SER UN MEDIO DE INGRESOS A FUTURO
						DURANTE EL JUEGO FINAL DE LAS ACTIVIDADES IR EXPLICANDO Y APLICANDO LAS REGLAS DE JUEGO PARA QUE EL DEPORTISTA VALLA TENIENDO CONCIENCIA DE ELLO	DAR A CONOCER DE FORMA PAULATINA Y EN EL JUEGO FINAL LAS REGLAS DEL DEPORTE
						SI EL DEPORTISTA DEIDE NO CONTINUAR EN LA ESCUELA DE FORMACION HAY QUE DEJARLO EXPERIMENTAR OTRO DEPORTE	PERMITIRLE QUE TOMEN SUS PROPIAS DESICIONES
						CONOCER LOS ELEMENTOS BASICOS QUE COMPONEN O PERMITEN REALIZAR UN JUEGO	ADQUIRIR CONOCIMIENTOS PROPIOS DE SU DEPORTE
						CONOCER LAS MEDIDAS DE LOS BALONES QUE UTILIZARAN PARA EL APRENDIZAJE DEL	APRENDER SOBRE LOS ELEMENTOS DEPORTIVOS QUE SE UTILIZAN PARA SU

		TEORICO				RECALCAR EL SENTIDO DE PERTENENCIA EN NUESTROS QUE HACERES DIARIOS	ENSEÑAR AÑ DEPORTISTA QUE DEVEMOS TENER SENTIDO DE PERTENENCIA EN NUESTRO DIARIO VIVIR EN LA CASA COLEGIO Y EN NUESTRO MUNICIPIO
						RESALTAR EL SENTIDO DE PERTENENCIA Y CUIDADO CON LA NATURALEZA	RESALTAR EL SENTIDO DE PERTENENCIA Y CUIDADO CON LA NATURALEZA Y NUESTROS ENTORNOS DONDE COMPARTIMOS CON NUESTROS SEMEJANTES
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	RESALTAR EL SENTIDO DE PERTENENCIA CON LOS ANIMALES Y EL AUTO CUIDADO DE NUESTROS OBJETOS PERSONALES	RESALTAR EL SENTIDO DE PERTENENCIA CON LOS ANIMALES Y EL AUTO CUIDADO DE NUESTROS OBJETOS PERSONALES
		PSICOSOCIAL	DESARROLLO			RESPETAR A LOS DEMAS	EN SEÑAR AL DEPORTISTA EL RESPETO POR SUS COMPAÑEROS Y A SI MISMPO
						COLABORAR CON LOS COMPAÑEROS Y SEMEJANTES	ENSEÑAR LA IMPORTANCIA DE LA UNIION Y LA COLABORACION ENTRE COMPAÑEROS
						ALEGRASE DE LOS LOGROS DE LOS DEMAS	RESALTAR QUE LOS LOGROS DE NUESTROS AMIGOS SON LOGROS QUE DEVEMOS APLAUDIR Y RECONOCER
						PENSAR EN LOS DEMAS	ENSEÑAR AL DEPORTISTA QUE ESTA PRIMERO EL LOGRO GRUPAL QUE EL PERSONAL
				1	VALORES	APRENDER A GANAR Y PERDER	ENSEÑAR AL DEPORTISTA A ASIMILAR LOS TRIUNFOS Y DERROTAS
						ASEO CORPORAL	RECALCAREMOS EN EL DEPORTISTA EL ASEO PERSONAL Y DE SU INDUMENTARIA
						ALIMENTACION	EXPLICAREMOS LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA AIMENTACION AL DEPORTISTA PARA SU BUEN DESARROLLO FISICO Y MENTAL
						PRESENTACION PERSONAL	ENFATIZAREMOS AL DEPORTISTA LA BUENA PRESENTACION DENTRO Y FUERA DEL CAMPO DEPORTIVO
					HABITOS DE VIDA SALUDABLE	DESCANSO Y SUEÑO	RESALTAREMOS AL JOVEN DEPORTISTA LA IMPORTANCIA DEL BUEN DESCANSO Y DEL SUEÑO
				2		EJERCICIO FISICO	INCULCAREMOS AL DEPORTISTA EL EJERCICIO FISICO PARA UNA BUENA DISPOSICION Y COMO COMPLENMENTO DE LA SALUD DE CADA UNO DE ELLOS
						ACTITUD POSITIVA	RECALCAREMOS AL JOVEN UNA BUENA ACTITUD EN LO QUE SE REALICE PARA LA CONSECUCION DE LOS LOGROS

		PSICOSOCIAL	LUTIVO	COGNITIVO		ESFUERZO Y SUPERACIÓN	ENSEÑAREMOS AL JOVEN QUE CON DISCIPLINA Y ESFUERZO DSE PUEDEN CONSEGUIR LOS OBJETIVOS TRAZADOS
						DISCIPLINA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA A SER DISCIPLINADO PUNTUAL Y QUE TENGA UNA ACTITUD DE DISPOSICION
						COMPAÑERISMO	TRABAJAREMOS EN EN EL JOVEN EL SENTIDO DE COMPAÑERISMO PARA LOGRAR LAS METAS PROPUESTAS DENTRO Y FUERA DE LA COMPETENCIA
						TRABAJO	IMPULSAREMOS EL TRABAJO TANTO INDIVIDUAL COMO DE CONJUNTO PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS
				3	MOTIVACIÓN	ATENCION Y CONCENTRACIÓN	RECALCAREMOS AL DEPORTISTA LA DISPOSICIÓN DE SIEMPRE ESTAR ATENTO A CUALQUIER SITUACION QUE SE PRESENTE DENTRO Y FUERA DEL CAMPO DEPORTIVO
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	ENSEÑAREMOS AL JOVEN LA SANA Y BUENA CONVIVENCIA DEPORTIVA DENTRO Y FUERA DE UN CAMPO DE JUEGO
						MANEJO ESTADOS ANIMICOS	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA A MANEJAR LOS DIFERENTES ESTADOS ANIMIUCOS PROPIOS Y AJENOS EN EL DEPORTE
						TRABAJO EN EQUIPO	RECALCAREMOS LA IMPORTANCIA DEL TRABAJO EN EQUIPOQUE YA QUE LA UNION HACE LA FUERZA Y LLEVA A CONSEGUIR DIFERENTES LOGROS PROPUESTOS
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	TRABAJO BAJO PRESION Y DIFERENTES ESTADOS ANIMICOS	TRABAJAR AL DEPORTISTA BAJO DIFERENTES ESTADOS ANIMICOS Y VALORAR SU COMPORTAMIENTO
							REALIZAREMOS INTEGRACIONES DEPORTIVAS CON OTRAS ESCUELAS PARA VALOR EL COMPORTAMIENTO DEL DEPORTISTA
				1	JUEGOS DE INTEGRACION	REALIZAR INTEGRACIONES DEPORTIVAS	
						INCULCAR AL DEPORTISTA OTROS DEPORTES	ENSEÑAREMOS OTROS DEPORTES AL JOVEN PARA QUE EL MISMO DESIDA CUAL LE GUSTA
			ALR			RETOMAREMOS NUESTRA RAICES Y JUEGOS TRADICIONALES COMO COMPLEMENTO DE LA FORMACION	RETOMAREMOS NUESTRA RAICES Y JUEGOS TRADICIONALES COMO COMPLEMENTO DE LA FORMACION DEPORTIVA DEL JOVEN

		ECREACION	IVIDADES	ICA S Y	REATIVAS	COMPLEMETAREMOS LA FORMACION DEPORTIVA CON ACTIVIDADES COMO LA DANZA	REALIZAREMOS CON EL DEPORTISTA ACTIVIDADES LUDICAS DONDE PARTICIPE EN DANZAS
						TRABAJAR EMOS ACTIVIDAES ARTISTICAS COMO EL DIBUJO	REALIZAREMOS TRABAJOS DE DIBUJO COMO COMPLEMENTO ENLA FORMACION DEL DEPORTISTA
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	TRABAJOS EN MATERIALES RESICLABLES	TRABAJAREMOS CON MATERIALES RECICLABLES REALIZANDO DIFERENTES ACTIVIDADES
						JUEGOS POPULARES	SE RESALTARAN LOS JUEGOS COMUNMENTE POPULARES
						JUEGOS AUTOCTONOS	REALIZAREMOS JUEGOS AUTOTONOS DEL MUNICIPIO Y EL DEPARTAMENTO
					CIRCUITOS RECREATIVOS	JUEGOS TRADICIONALES	CONCURSO DE JUEGOS TRADICIONALES
				4		JUEGOS RECREATIOVS	REALIZAREMOS JUEVOS RECREATIVOS INVOLUCRANDO A LOS PADRES DE FAMILIA
						INTEGRACION ESCUELAS D	REALIZAR ENCUENTROS CON OTRAS ESCUELAS DEPORTIVAS
						JUEGO DEL MARTILLO	REALIZAR ESTA ACTIVIDAD PARA DEPERTAR AL NIÑO Y MOTIVAR EL TRABAJO EN EQUIPO
					FESTIVALES RECREATIVOS	FUTBOL ENANOS	REALIZAR ENCUENTROS DE FUTBOL DE SALON EN CUCLILLAS
				5		FUTBOL CARRETILLA	REALIZAR COMPETENCIAS DE FUTBOL DE SALON EN POSICION DE CARRETILLA

FECHA DE ENTREGA	marzo 2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS
PROVINCIA	RIO NEGRO

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL DE SALON

MUNICIPIO: EL PEÑON

NOMBRE DEL FORMADOR: CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8:00 AM A 10:0O AM	GRUPO			INICIACION 1-2					
	SEDE DE TRABAO			ESCUELA RURAL GUANACAS					
1:00 AM A2: 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
2:00 P.M. A 4 P.M.	GRUPO	INICIACION 1	INICIACION 1		INICIACION 1				
	SEDE DE TRABAJO	TALAUTA POLIDEPORTIVO	TALAUTA POLIDEPORTIVO		TALAUTA POLIDEPORTIVO				
4:00 P.M. A 6 P.M.	GRUPO	INICIACION 3	INICIACION 3	INICIACION 3	INICIACION 3				
	SEDE DE TRABAJO	TALAUTA POLIDEPORTIVO	TALAUTA POLIDEPORTIVO	TALAUTA POLIDEPORTIVO	TALAUTA POLIDEPORTIVO				
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR Camilo Triana

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 04

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES

SEGUMIENTO SESIONES DE ENTRENAMIENTO ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA FUTBOL DE SALON

MUNICIPIO:EL PEÑON

marzo 2023

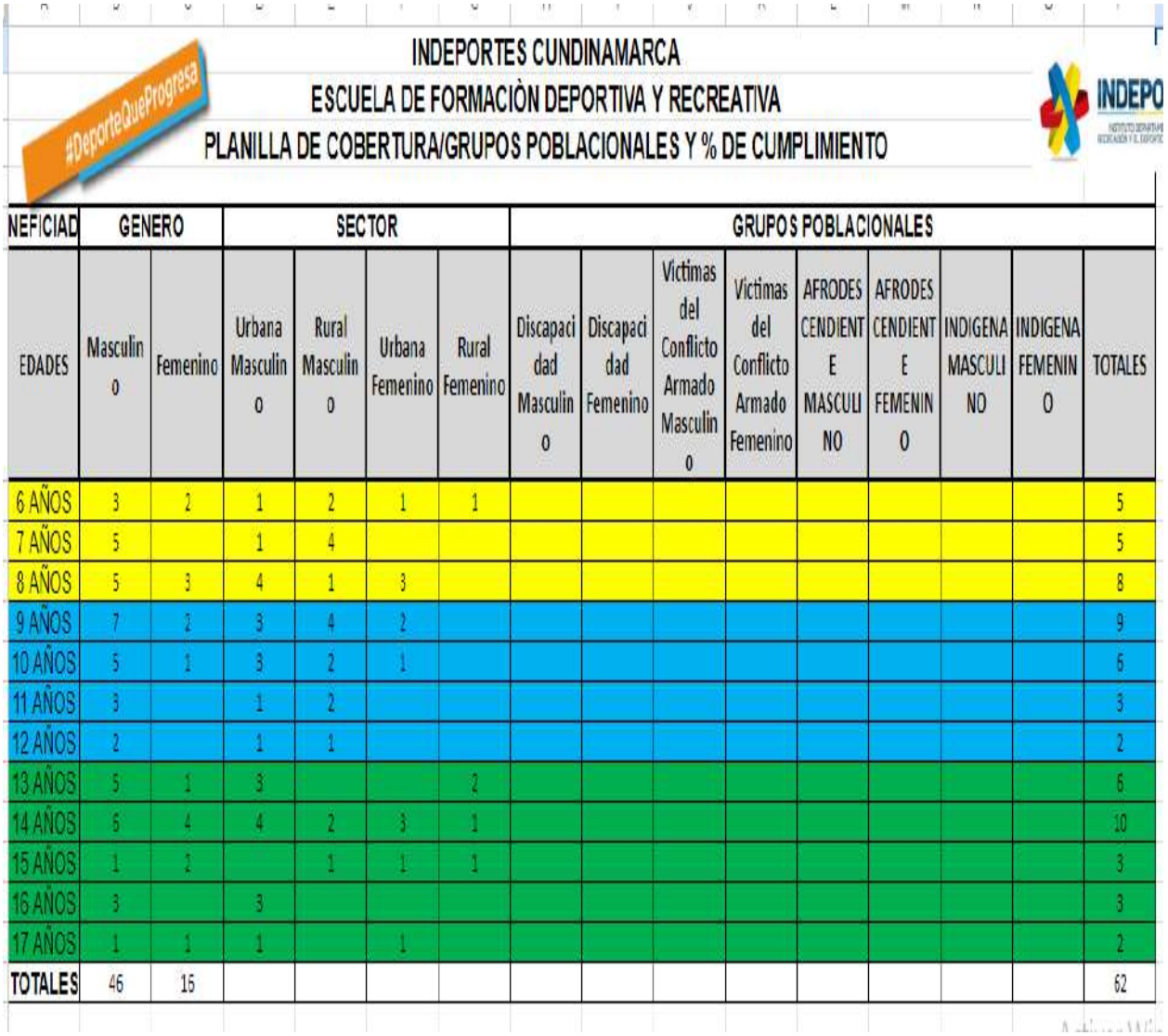
CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS

SESIONES	NIVEL FORMATIVO	FECHA	LUGAR	TEMA	objetivo
MARZO	INICIACION 1	21/3/2023 AL 30/3/2023	TALAUTA	RECONOCIMIENTO DE ZONAS DE CONTACTO CORPORALES CON EL BALON PASE CONTROL CONDUCCION	FAMILIARIZARLOS CON EL DEPORTE Y ELEMENTOS FUNDAMENTALES
	INICIACION 2	21/3/2023 AL 30/3/2023	SURCHA	RECONOCIMIENTO DE ZONAS DE CONTACTO CORPORALES CON EL BALON PASE CONTROL CONDUCCION	
	INICIACION 3	21/3/2023 AL 30/3/2023	TALAUTA	RECONOCIMIENTO DE ZONAS DE CONTACTO TRABAJO EN EQUIPO MEDIANTE FUNDAMENTACION TECNICA	FAMILIALIZARLOS CON EL DEPORTE Y ELEMENTOS FUNDAMENTALES COMPAÑERISMO Y RESPETO DURANTE LA PRACTICA DEPORTIVA

OBSERVACIONES	EL TRABAJO DEL MES DE MARZO FUE LA FOCALIZACION Y CONVOCATORIA DE LA ESCUELA DE FORMACION COMO TAMBIEN SE INICIARON LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO DANDO LAS INDICACIONES SOBRE EL PROCESO A INICIAR COMO AL LA INTRODUCCION DEL DEPORTE

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 05



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	3	2	1	2	1	1									5
7 AÑOS	5		1	4											5
8 AÑOS	5	3	4	1	3										8
9 AÑOS	7	2	3	4	2										9
10 AÑOS	5	1	3	2	1										6
11 AÑOS	3		1	2											3
12 AÑOS	2		1	1											2
13 AÑOS	5	1	3			2									6
14 AÑOS	6	4	4	2	3	1									10
15 AÑOS	1	2		1	1	1									3
16 AÑOS	3		3												3
17 AÑOS	1	1	1		1										2
TOTALES	46	15													62

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 06









ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 07

MARZO



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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	respeto	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	21/3/2023	NIVEL	I-1
OBJETIVO:	Evaluar el nivel de adaptacion que tienen los deportistas con y sin balon			SESION	1

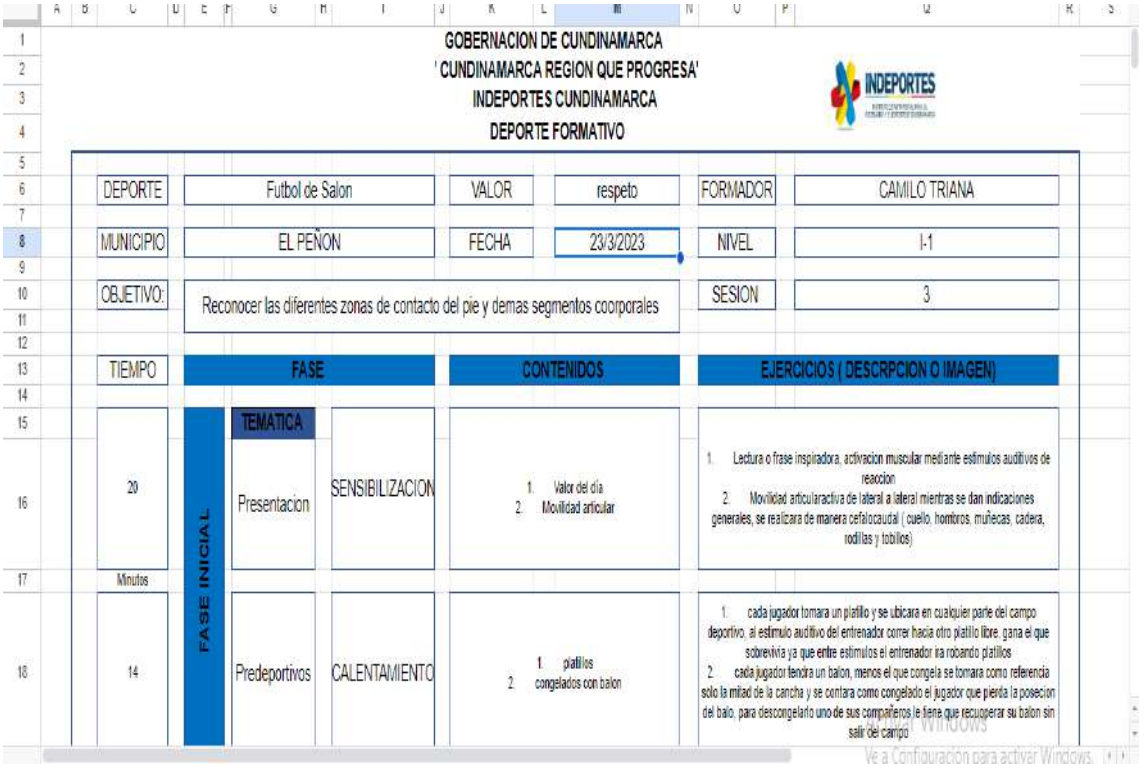
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Presentación e indicaciones generales 2. Valor del día 3. Movilidad articular	1. Mediante un juego de activación corporal, los deportistas correrán por el espacio indicado y reaccionaran al estimulo auditivo, quedan frente a un compañero con el cual jugaran piedra papel o tijera y se presentaran 2. Respeto: los entrenamientos serán basados principalmente en el respeto por mi compañero 3. Movilidad articular pasiva mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. La lleva 2. Cadenita	1. Un jugador escogido al azar o por voluntad propia empezara cogiendo, cada vez que toque un compañero, el pasara a coger 2. Cadenita, tres compañeros inician en la mitad del campo cogidos de la mano, el objetivo es agarrar a los demás para que se sumen a la cadena, el resto cruzara de lado a lado esquivando la cadenita



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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	respeto	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	22/3/2023	NIVEL	I-1
OBJETIVO:	Reconocer las diferentes zonas de contacto del pie			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. Lectura o frase inspiradora, activacion muscular mediante estimulos auditivos de reaccion 2. Movilidad articular pasiva mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Juego rompe hielo de estimulo auditivo 2. congelados	1. Los jugadores corren por todo el campo deportivo, y al grito del entrenador reaccionan de la manera indicada en el menor tiempo posible(amigos: un abrazo, micos: uno se ataca encima del otro, Carretillas: realizan la popular carretilla, conejos: uno le pasa por entre las piernas al otro y matrimonio: uno alsa en brazos al otro. 2. Congelados bajo tierra, uno de los deportistas empezara congelando tocandolos en cualquier parte del cuerpo, para descongelar alguno de los niños tienen que pasar por debajo del congelado

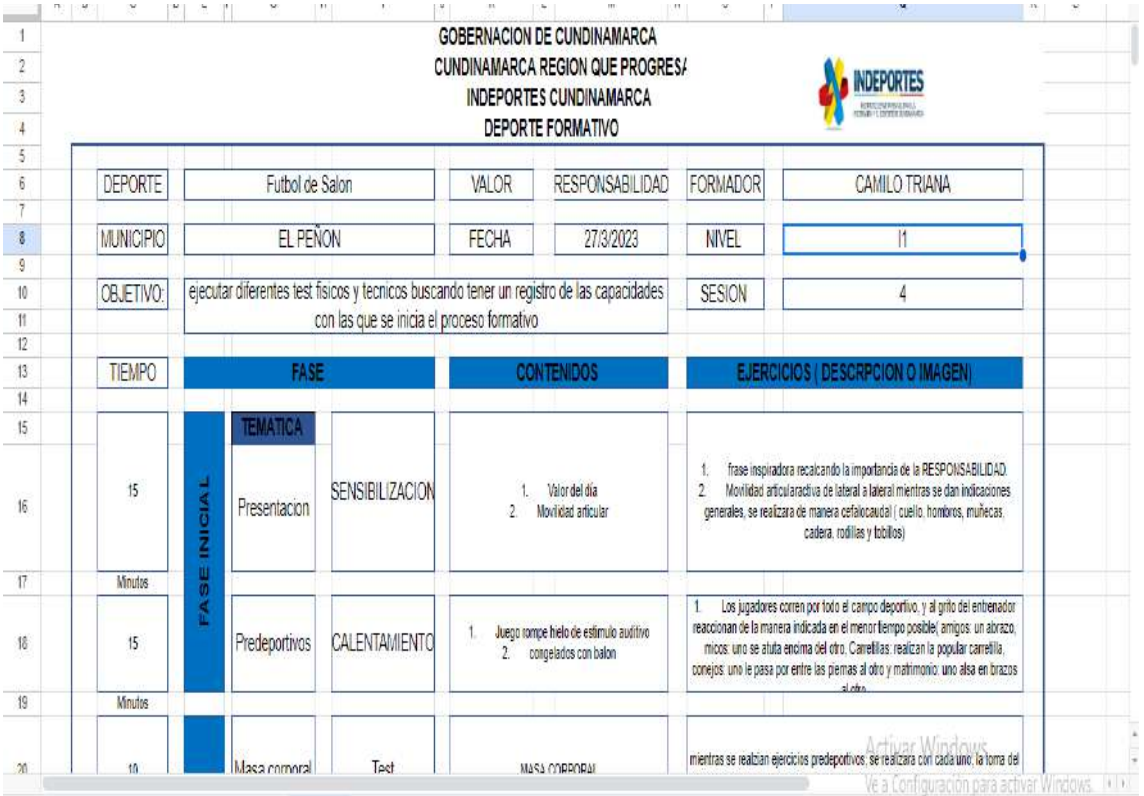


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
' CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA'
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	respeto	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	23/3/2023	NIVEL	I-1
OBJETIVO:	Reconocer las diferentes zonas de contacto del pie y demas segmentos coorporales			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
		TEMATICA			
20 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. Lectura o frase inspiradora, activacion muscular mediante estimulos auditivos de reaccion 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. platillos 2. congelados con balon	1. cada jugador tomara un platillo y se ubicara en cualquier parte del campo deportivo, al estimulo auditivo del entrenador correr hacia otro platillo libre, gana el que sobrevivira ya que entre estimulos el entrenador ira robando platillos 2. cada jugador tendra un balon, menos el que congela se tomara como referencia solo la mitad de la cancha y se contara como congelado el jugador que pierda la posecion del balo, para descongelarlo uno de sus compañeros le tiene que recuperar su balon sin salir del campo

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	27/3/2023	NIVEL	I1
OBJETIVO:	ejecutar diferentes test fisicos y tecnicos buscando tener un registro de las capacidades con las que se inicia el proceso formativo			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
		TEMATICA			
15 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la RESPONSABILIDAD. 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
15		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Juego rompe hielo de estimulo auditivo 2. congelados con balon	1. Los jugadores corren por todo el campo deportivo, y al grito del entrenador reaccionan de la manera indicada en el menor tiempo posible(amigos: un abrazo, micos: uno se atuta encima del otro, Carretillas: realizan la popular carretilla, conejos: uno le pasa por entre las piernas al otro y matrimonio: uno alsa en brazos al otro
10		Masa corporal	Test	MASA CORPORAL	mientras se realizan ejercicios predeportivos, se realizara con cada uno: la toma del

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

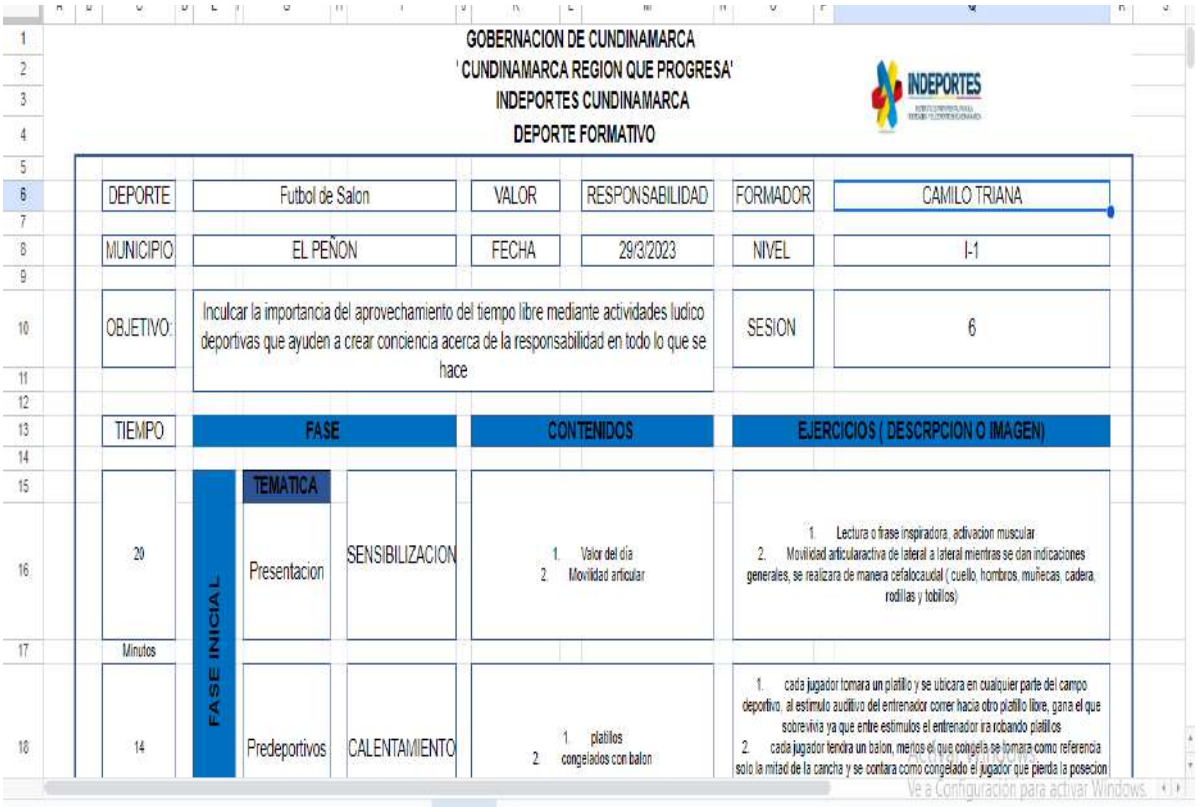


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
' CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA'
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	28/3/2023	NIVEL	I-1
OBJETIVO:	Inculcar la importancia del aprovechamiento del tiempo libre mediante actividades ludico deportivas que ayuden a crear conciencia acerca de la responsabilidad en todo lo que se hace			SESION	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. Lectura o frase inspiradora 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. La llera 2. Cadenita	1. Un jugador escogido al azar o por voluntad propia empezara cogiendo, cada vez que toque un compañero, el pasara a coger 2. Cadenita, tres compañeros inician en la mitad del campo cogidos de la mano, el

Ve a Configuración para activar Windows.

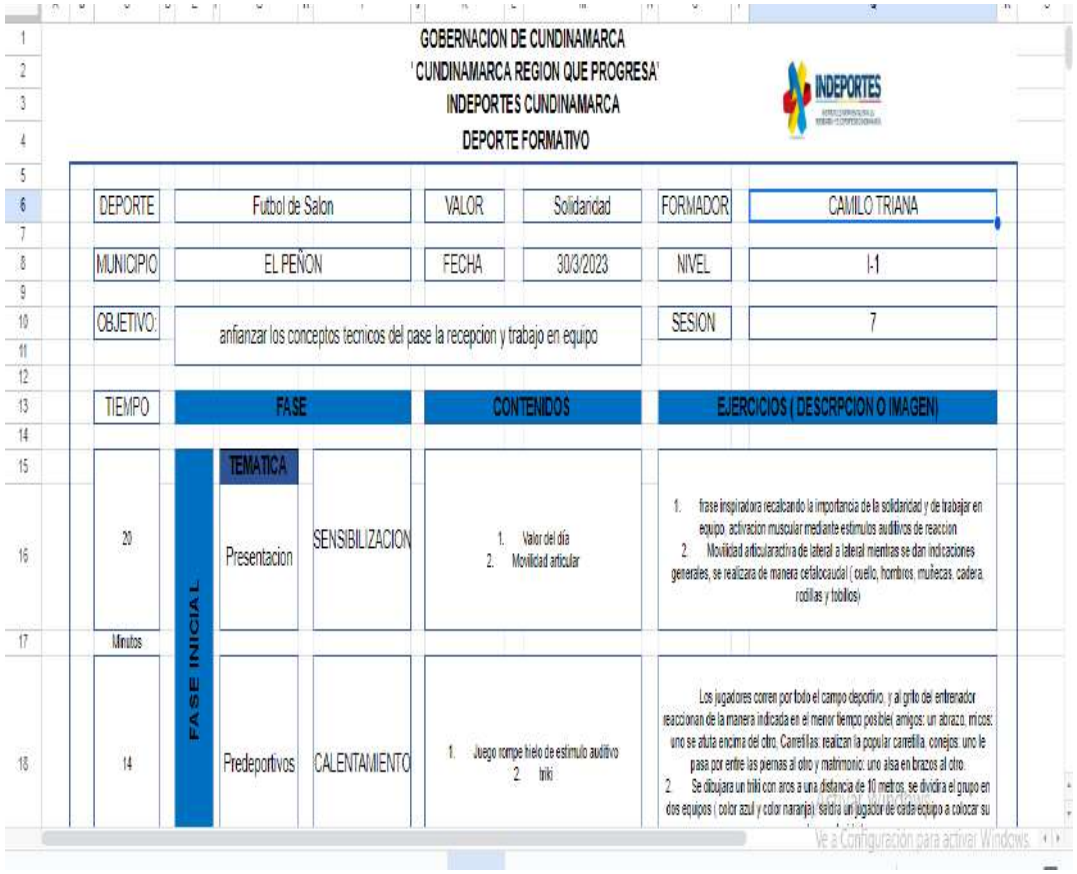


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
' CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA'
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	29/3/2023	NIVEL	I-1
OBJETIVO:	Inculcar la importancia del aprovechamiento del tiempo libre mediante actividades ludico deportivas que ayuden a crear conciencia acerca de la responsabilidad en todo lo que se hace			SESION	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. Lectura o frase inspiradora, activacion muscular 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. platillos 2. congelados con balon	1. cada jugador tomara un platillo y se ubicara en cualquier parte del campo deportivo, al estimulo auditivo del entrenador correr hacia otro platillo libre, gana el que sobrevivia ya que entre estimulos el entrenador ira robando platillos 2. cada jugador tendra un balon, menos el que congela se tomara como referencia solo la mitad de la cancha y se contara como congelado el jugador que pierda la posecion

Ve a Configuración para activar Windows.



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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	Solidaridad	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	30/3/2023	NIVEL	I-1
OBJETIVO:	anfianzar los conceptos tecnicos del pase la recepcion y trabajo en equipo			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la solidaridad y de trabajar en equipo. activacion muscular mediante estimulos auditivos de reaccion 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Juego rompe hielo de estimulo auditivo 2 triki	Los jugadores corren por todo el campo deportivo, y al grito del entrenador reaccionan de la manera indicada en el menor tiempo posible(amigos: un abrazo, micos: uno se ataca encima del otro, Carretillas: realizan la popular carretilla, conejos: uno le pasa por entre las piernas al otro y matrimonio: uno alsa en brazos al otro. 2. Se dibujara un triki con aros a una distancia de 10 metros, se dividira el grupo en dos equipos (color azul y color naranja), saldra un jugador de cada equipo a colocar su



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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	respeto	FORMADOR	CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	21/3/2023	NIVEL	I-3
OBJETIVO:	Evaluar el nivel de adaptacion que tienen los deportistas con y sin balon			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Presentación e indicaciones generales 2. Valor del día 3. Movilidad articular	1. Mediante un juego de activación corporal, se delimitara una hilera con curvas dispuestas por aros se dividira el grupo en dos uno a cada lado, a la señal los dos primeros inician saltando hasta donde se encuentren donde jugara piedra papel o tijera, el que pierde vuelve a la fila y de inmediate sale otro a bloquear al que gano, y asi sucesivamente hasta que un jugador corone el lado contrario 2. Respeto: los entrenamientos serán basados principalmente en el respeto por mi compañero 3. Movilidad activa de lateral a lateral, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, caderа, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Juego rompe hielo de estimulo auditivo 2 Pinillos	Los jugadores corren por todo el campo deportivo, y al grito del entrenador reaccionan de la manera indicada en el menor tiempo posible(amigos: un abrazo, micos: uno se ataca encima del otro, Carretillas: realizan la popular carretilla, conejos: uno le pasa por entre las piernas al otro y matrimonio: uno alsa en brazos al otro

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	respeto	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	22/3/2023	NIVEL	I-3
OBJETIVO:	Reconocer los diferentes zonas de contacto y como aplicarlas a los concceptos tecnicos del pase, remate, recepcion y conduccion			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. Lectura o frase inspiradora, activacion muscular mediante estimulos auditivos de reaccion 2. Movilidad articular pasiva mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. La lleva 2. el gato y el raton	1. Un jugador escogido al azar o por voluntad propia empezara cogiendo, cada vez que toque un compañero, el pasara a coger 2. se jugara esta popular ronda infantil, condicionandola mediante acciones motricez complejas, como saltando en un pie, saltando en los dos o corriendo como perritos
10		pase	EJERCICIO 1	1. pases en pareja	1. por todo el campo deportivo y en diferentes direcciones la apreja se ira realizando pases con las diferentes zonas de contacto e identificando las distintas zonas de contacto, potencia y distancia correcta a utilizar

Ve a Configuración para activar Windows

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	respeto	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	23/3/2023	NIVEL	I-3
OBJETIVO:	Reconocer las diferentes zonas de contacto del pie y demas segmentos coorporales			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. Lectura o frase inspiradora acerca del respeto 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
15		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Pases con la mano 2. Platillos	1. equipos de 5 vs 5 en el cual se orientan las regias para completar el numero de pases y las pasos que se pueden dar con el balon, buscando generar acciones motrices que beneficiaran el dia a dia y desarrolla diferentes acciones motrices que benefician el juego 2. Cada uno con las manos lanzara el balón al air e intentara recepcionarlo con lo que mejor le parezca y tratando de no hacerse daño

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	27/3/2023	NIVEL	I-3
OBJETIVO:	ejecutar diferentes test fisicos y tecnicos buscando tener un registro de las capacidades con las que se inicia el proceso formativo			SESION	4

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 Minutos	FASE INICIAL — TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la RESPONSABILIDAD. 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
15 Minutos	Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Juego rompe hielo de estimulo auditivo 2. congelados con balon	1. Los jugadores corren por todo el campo deportivo, y al grito del entrenador reaccionan de la manera indicada en el menor tiempo posible(amigos: un abrazo, micos: uno se ataca encima del otro, Carretillas: realizan la popular carretilla, conejos: uno le pasa por entre las piernas al otro y matrimonio: uno alsa en brazos al otro
20		Masa corporal	Test	TOMA DE MASA CORPORAL	mientras se realizan ejercicios predeportivos, se realizara con cada uno, la toma del

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	Solidaridad	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	28/3/2023	NIVEL	I-3
OBJETIVO:	Enfatizar en la importancia que tiene el trabajo de equipo mediante ejercicios que estimulen sus capacidades coordinativas y desarrollen patrones basicos del juego como desplazamientos y desmarques			SESION	5

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 Minutos	FASE INICIAL — TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del d'a 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la solidaridad y de trabajar en equipo. 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
15	Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Escalada en horizontal 2. Cogidas en 4 apoyos	1. Se ubicaran en la mitad de la cancha platillos en diferentes posiciones el objetivo es que los deportistas crucen del punto a al punto b pero únicamente apoyándose en los platillos. si toca el suelo, queda eliminado 2. Todos los deportistas estarán en 4 apoyos y se escogerá uno al azar para que empiece cogiedo. el juego esta condicionado unicamente con no poner las rodillas en el suelo en el momento que lo haga queda eliminado

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	Solidaridad	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	29/3/2023	NIVEL	I-3
OBJETIVO:	Enfatizar en la importancia que tiene el trabajo de equipo mediante ejercicios que estimulen sus capacidades coordinativas y desarrollen patrones basicos del juego como desplazamientos y desmarques			SESION	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la solidaridad y de trabajar en equipo. 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales. se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
15		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Pases con la mano 2 triki	1. equipos de 5 vs 5 en el cual se orientan las reglas para completar el numero de pases y las pasos que se pueden dar con el balon, buscando generar acciones motrices que beneficiaran el dia a dia y desarrolla diferentes acciones motrices que benefician el juego 2. Se dibujara un triki con aros a una distancia de 10 metros, se dividira el grupo en dos equipos (color azul y color naranja), saldra un jugador de cada equipo a colocar su punto en velocidad

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

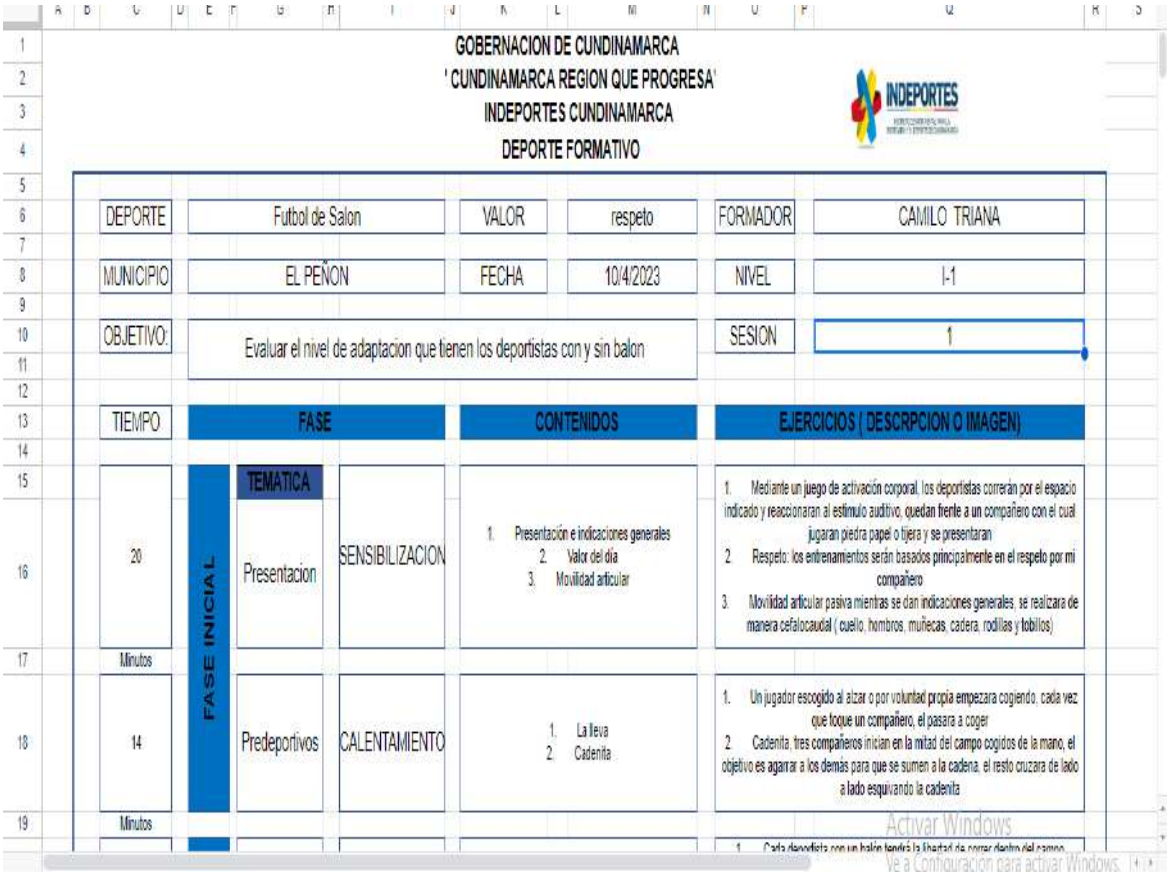
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
' CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA'
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	30/3/2023	NIVEL	I-3
OBJETIVO:	Profundizar en la enseñanza de los diferentes fundamentos tecnicos Y tacticos en base a ejercicios que fortalezcan el compañerismo			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. Actividad integradora penitencias cruzadas, el grupo se divide en dos y planea una penitencia para el otro, al final se realiza una charla acerca del compañerismo y se informa que la penitencia que pusieron es la que tienen que hacer 2. Movilidad articular activa de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales. se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. cogidas 4 apoyos 2. congelados con balon	1. Todos los deportistas estarán en 4 apoyos y se escogerá uno al azar para que empiece cogiedo, el juego esta condicionado unicamente con no poner las rodillas en el suelo en el momento que lo haga queda eliminado 2. cada jugador tendra un balon, menos el que congela se tomara como referencia solo la mitad de la cancha y se contara como congelado el jugador que pierda la posecion del balo, para descongelarlo unc de sus compañeros le tiene que

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

ABRIL



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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	respeto	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	10/4/2023	NIVEL	I-1
OBJETIVO:	Evaluar el nivel de adaptacion que tienen los deportistas con y sin balon			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Presentación e indicaciones generales 2. Valor del día 3. Movilidad articular	1. Mediante un juego de activación corporal, los deportistas correrán por el espacio indicado y reaccionaran al estimulo auditivo, quedan frente a un compañero con el cual jugaran piedra papel o tijera y se presentaran 2. Respeto: los entrenamientos serán basados principalmente en el respeto por mi compañero 3. Movilidad articular pasiva mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. La lleva 2. Cadenita	1. Un jugador escogido al azar o por voluntad propia empezara cogiendo, cada vez que toque un compañero, el pasara a coger 2. Cadenita, tres compañeros inician en la mitad del campo cogidos de la mano, el objetivo es agarrar a los demás para que se sumen a la cadena, el resto cruzara de lado a lado esquivando la cadenita



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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	respeto	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	11/4/2023	NIVEL	I-1
OBJETIVO:	Reconocer las diferentes zonas de contacto del pie			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. Lectura o frase inspiradora, activacion muscular mediante estimulos auditivos de reaccion 2. Movilidad articular pasiva mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Juego rompe hielo de estimulo auditivo 2. congelados	1. Los jugadores corren por todo el campo deportivo, y al grito del entrenador reaccionan de la manera indicada en el menor tiempo posible(amigos: un abrazo, micos: uno se ataca encima del otro. Carretillas: realizan la popular carretilla, conejos: uno le pasa por entre las piernas al otro y matrimonio: uno alza en brazos al otro. 2. Congelados bajo tierra: uno de los deportistas empezara congelando tocandolos en cualquier parte del cuerpo, para descongelar alguno de los niños tienen que pasar por debajo del congelado

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	respeto	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	12/4/2023	NIVEL	I-1
OBJETIVO:	Reconocer las diferentes zonas de contacto del pie y demas segmentos coorporales			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. Lectura o frase inspiradora, activacion muscular mediante estimulos auditivos de reaccion 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. platillos 2. congelados con balon	1. cada jugador tomara un platillo y se ubicara en cualquier parte del campo deportivo, al estimulo auditivo del entrenador correr hacia otro platillo libre, gana el que sobreviva ya que entre estimulos el entrenador ira robando platillos 2. cada jugador tendra un balon, menos el que congela se tomara como referencia solo la mitad de la cancha y se contara como congelado el jugador que pierda la posecion del balo, para descongelarlo uno de sus compañeros le tiene que recuperar su balon sin salir del campo

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	13/4/2023	NIVEL	I1
OBJETIVO:	ejecutar diferentes test fisicos y tecnicos buscando tener un registro de las capacidades con las que se inicia el proceso formativo			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la RESPONSABILIDAD 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
15 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Juego rompe hielo de estimulo auditivo 2. congelados con balon	1. Los jugadores corren por todo el campo deportivo, y al grito del entrenador reaccionan de la manera indicada en el menor tiempo posible(amigos: un abrazo, micos: uno se atuta encima del otro, Carretillas: realizan la popular carretilla, conejos: uno le pasa por entre las piernas al otro y matrimonio: uno alsa en brazos al otro
10		Masa corporal	Test	MASA CORPORAL	mientras se realizan ejercicios predeportivos, se realizara con cada uno: la toma del

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	14/4/2023	NIVEL	I-1
OBJETIVO:	Inculcar la importancia del aprovechamiento del tiempo libre mediante actividades ludico deportivas que ayuden a crear conciencia acerca de la responsabilidad en todo lo que se hace			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
		TEMATICA			
20 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. Lectura o frase inspiradora 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. La llevo 2. Cadenita	1. Un jugador escogido al alzar o por voluntad propia empezara cogiendo, cada vez que toque un compañero, el pasara a coger 2. Cadenita, tres compañeros iniciaran en la mitad del campo cogidos de la mano, el

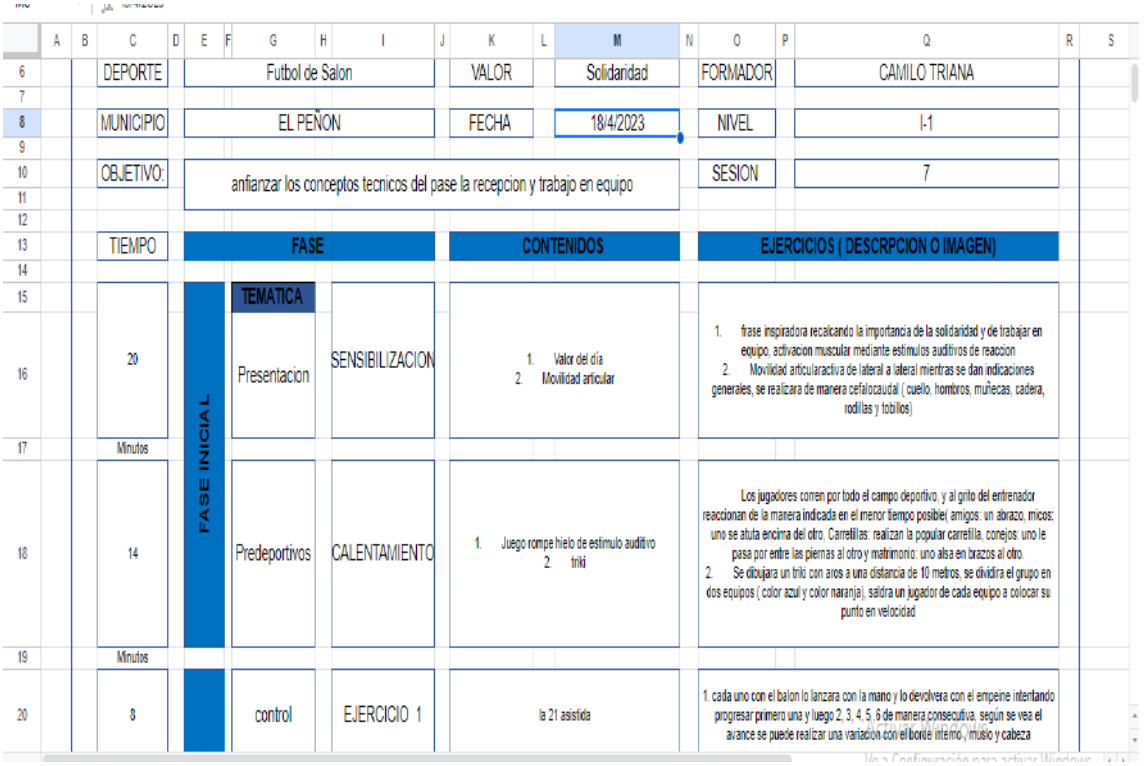
Ve a Configuración para activar Windows.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	17/4/2023	NIVEL	I-1
OBJETIVO:	Inculcar la importancia del aprovechamiento del tiempo libre mediante actividades ludico deportivas que ayuden a crear conciencia acerca de la responsabilidad en todo lo que se hace			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
		TEMATICA			
20 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. Lectura o frase inspiradora, activacion muscular 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. platillos 2. congelados con balon	1. cada jugador tomara un platillo y se ubicara en cualquier parte del campo deportivo, al estimulo auditivo del entrenador correr hacia otro platillo libre, gana el que sobreviva ya que entre estimulos el entrenador ira robando platillos 2. cada jugador tendra un balon, mentre el que congela se tomara como referencia solo la mitad de la cancha y se contara como congelado el jugador que pierda la posecion

Ve a Configuración para activar Windows.



| | | |

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	Solidaridad	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	20/4/2023	NIVEL	I-1
OBJETIVO:	Enfatizar en la importancia que tiene el trabajo de equipo mediante ejercicios que estimulen sus capacidades coordinativas y patrones basicos de movimiento			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la solidaridad y de trabajar en equipo. 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Pases con la mano 2. Platillos	1. equipos de 5 vs 5 en el cual se orientan las reglas para completar el numero de pases y las pasos que se pueden dar con el balon, buscando generar acciones motrices que beneficiaran el dia a dia y desarrolla diferentes acciones motrices que benefician el juego 2. Cada uno con las manos lanzara el balón al aire e intentara recepcionarlo con lo que mejor le parezca y tratando de no hacerse daño

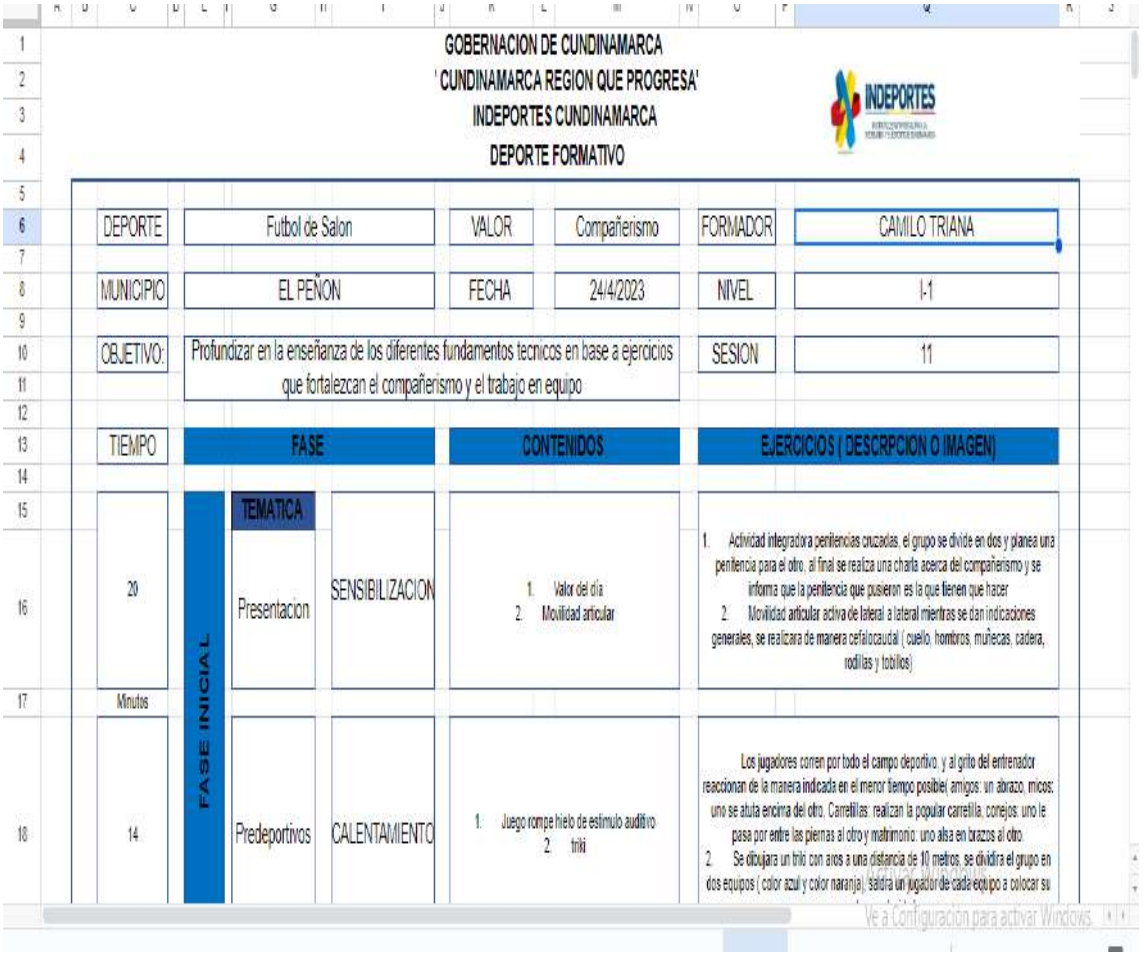
Ve a Configuración para activar Windows.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	21/4/2023	NIVEL	I-1
OBJETIVO:	Profundizar en la enseñanza de los diferentes fundamentos tecnicos en base a ejercicios que fortalezcan el compañerismo y el trabajo en equipo			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. Actividad integradora penitencias cruzadas, el grupo se divide en dos y planea una penitencia para el otro, al final se realiza una charla acerca del compañerismo y se informa que la penitencia que pusieron es la que tienen que hacer 2. Movilidad articular activa de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. platillos 2. congelados con balon	1. cada jugador tomara un platillo y se ubicara en cualquier parte del campo deportivo, al estimulo auditivo del entrenador correr hacia otro platillo libre, gana el que sobreviva ya que entre estimulos el entrenador ira robando platillos 2. cada jugador tendra un balon, menos el que congela se tomara como referencia solo la mitad de la cancha y se contara como congelado el jugador que pierda la posecion del balo, para descongelarlo uno de sus compañeros le tiene que recuperar su balon sin

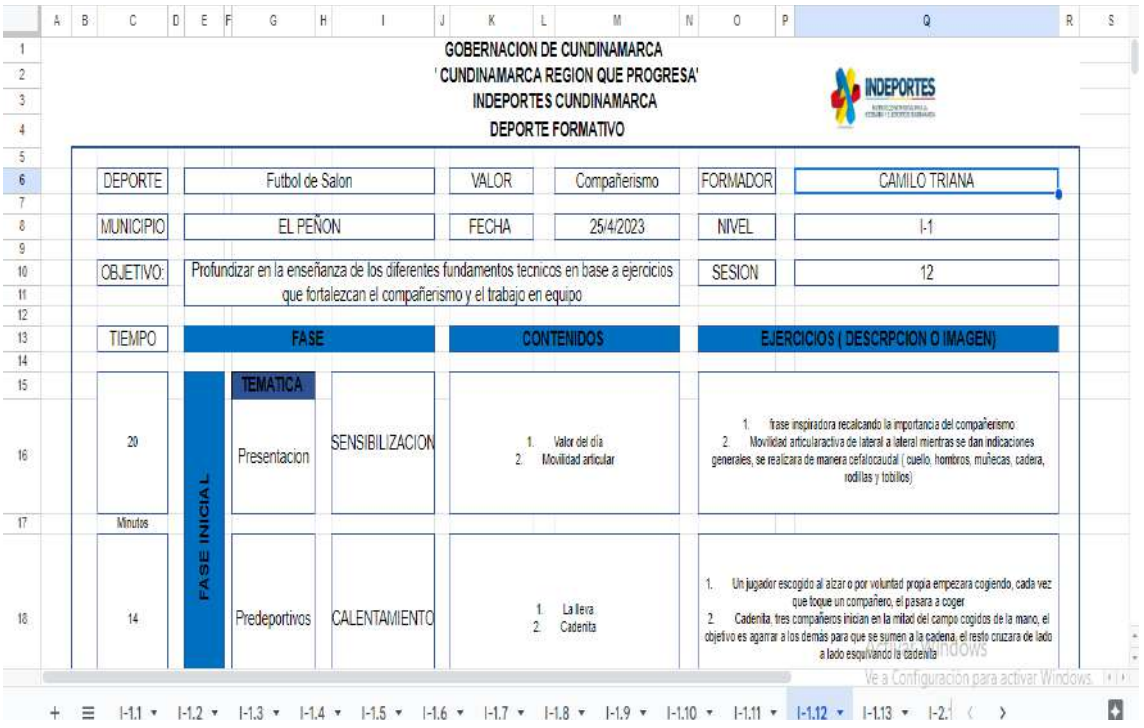
Ve a Configuración para activar Windows.



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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	24/4/2023	NIVEL	I-1
OBJETIVO:	Profundizar en la enseñanza de los diferentes fundamentos tecnicos en base a ejercicios que fortalezcan el compañerismo y el trabajo en equipo			SESION	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. Actividad integradora penitencias cruzadas. el grupo se divide en dos y planea una penitencia para el otro. al final se realiza una charla acerca del compañerismo y se informa que la penitencia que pusieron es la que tienen que hacer 2. Movilidad articular activa de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Juego rompe hielo de estimulo auditivo 2. trili	Los jugadores corren por todo el campo deportivo. y al grito del entrenador reaccionan de la manera indicada en el menor tiempo posible(amigos: un abrazo, micos: uno se atula encima del otro. Carretillas: realizan la popular carretilla. conejos: uno le pasa por entre las piernas al otro y matrimonio: uno alza en brazos al otro. 2. Se dibujara un trilo con aros a una distancia de 10 metros, se dividira el grupo en dos equipos (color azul y color naranja), saldra un jugador de cada equipo a colocar su



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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	25/4/2023	NIVEL	I-1
OBJETIVO:	Profundizar en la enseñanza de los diferentes fundamentos tecnicos en base a ejercicios que fortalezcan el compañerismo y el trabajo en equipo			SESION	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia del compañerismo 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. La llevo 2. Cadenita	1. Un jugador escogido al alzar o por voluntad propia empezara cogiendo, cada vez que toque un compañero, el pasara a coger 2. Cadenita, tres compañeros inician en la mitad del campo cogidos de la mano, el objetivo es agarrar a los demas para que se sumen a la cadena, el resto cruzara de lado a lado esquivando la cadenita

Ve a Configuración para activar Windows.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	PASION	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	26/4/2023	NIVEL	I-1
OBJETIVO:	Adaptar los diferentes fundamentos tecnicos aprendidos mediante situaciones reales de juego en los cuales se busca explotar la pasion con la que se practica el deporte			SESION	13

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la pasion hacia el deporte, caracteristica principal intensidad en los entrenamientos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Juego rompe hielo de estimulo auditivo 2. triki	Los jugadores corren por todo el campo deportivo, y al grito del entrenador reaccionan de la manera indicada en el menor tiempo posible(amigos: un abrazo, micos: uno se atuta encima del otro, Carretillas: realizan la popular carretilla, conejos: uno le pasa por entre las piernas al otro y matrimonio: uno alsa en brazos al otro. 2. Se dibujara un triki con aros a una distancia de 10 metros, se dividira el grupo en dos equipos (color azul y color naranja), saldra un jugador de cada equipo a colocar su

Ve a Configuración para activar Windows.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	Pasion	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	27/4/2023	NIVEL	I-1
OBJETIVO:	Adaptar los diferentes fundamentos tecnicos aprendidos mediante situaciones reales de juego en los cuales se busca explotar la pasion con la que se practica el deporte			SESION	14

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la pasion hacia el deporte, caracteristica principal intensidad en los entrenamientos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Juego rompe hielo de estimulo auditivo 2. congelados con balon	1. Los jugadores corren por todo el campo deportivo, y al grito del entrenador reaccionan de la manera indicada en el menor tiempo posible(amigos: un abrazo, micos: uno se atuta encima del otro, Carretillas: realizan la popular carretilla, conejos: uno le pasa por entre las piernas al otro y matrimonio: uno alsa en brazos al otro. 2. cada jugador tendra un balon, menos el que congela se tomara como referencia solo la mitad de la cancha y se contara como congelado el jugador que pierda la posecion del balo, para descongelarlo uno de sus compañeros le tiene que recuperar su balon sin

Ve a Configuración para activar Windows.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	Pasion	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	28/4/2023	NIVEL	I-1
OBJETIVO:	Adaptar los diferentes fundamentos tecnicos aprendidos mediante situaciones reales de juego en los cuales se busca explotar la pasion con la que se practica el deporte			SESION	15

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la pasion hacia el deporte, caracteristica principal intensidad en los entrenamientos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. La lleva 2. el gato y el raton	1. Un jugador escogido al azar o por voluntad propia empezara cogiendo, cada vez que toque un compañero, el pasara a coger 2 se jugara esta popular ronda infantil, condicionandola mediante acciones motrices complejas, como saltando en un pie, saltando en los dos o corriendo como perritos

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	respeto	FORMADOR	CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	10/4/2023	NIVEL	I-3
OBJETIVO:	Evaluar el nivel de adaptacion que tienen los deportistas con y sin balon			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Presentación e indicaciones generales 2. Valor del dia 3. Movilidad articular	1. Mediante un juego de activación corporal, se delimitara una hilera con curvas dispuestas por aros se dividira el grupo en dos uno a cada lado, a la señal los dos primeros inician saltando hasta donde se encuentren donde jugara piedra papel o tijera, el que pierde vuelve a la fila y de inmediate sale otro a bloquear al que gano, y asi sucesivamente hasta que un jugador corone el lado contrario 2. Respeto: los entrenamientos serán basados principalmente en el respeto por mi compañero 3. Movilidad activa de lateral a lateral, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Juego rompe hielo de estimulo auditivo 2. Pistilla	Los jugadores corren por todo el campo deportivo, y al grito del entrenador reaccionan de la manera indicada en el menor tiempo posible(amigos: un abrazo, micos: uno se sfuta encima del otro. Carretillas: realizan la popular carretilla, conejos: uno le pasa por entre las piernas al otro y matrimonio: uno alsa en brazos al otro.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	respeto	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	11/4/2023	NIVEL	I-3
OBJETIVO:	Reconocer los diferentes zonas de contacto y como aplicarlas a los concceptos tecnicos del pase, remate, recepcion y conduccion			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. Lectura o frase inspiradora, activacion muscular mediante estimulos auditivos de reaccion 2. Movilidad articular pasiva mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. La llevo 2. el gato y el raton	1. Un jugador escogido al alzar o por voluntad propia empezara cogiendo, cada vez que toque un compañero, el pasara a coger 2. se jugara esta popular ronda infantil, condicionandola mediante acciones motricez complejas, como saltando en un pie, saltando en los dos o corriendo como perritos
10		pase	EJERCICIO 1	1. pases en pareja	1. por todo el campo deportivo y en diferentes direcciones la apreja se ira realizando pases con las diferentes zonas de contacto e identificando las distintas zonas de contacto, potencia y distancia correcta a utilizar

Ve a Configuración para activar Windows.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	respeto	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	12/4/2023	NIVEL	I-3
OBJETIVO:	Reconocer las diferentes zonas de contacto del pie y demas segmentos coorporales			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. Lectura o frase inspiradora acerca del respeto 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
15		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Pases con la mano 2. Patillos	1. equipos de 5 vs 5 en el cual se orientan las reglas para completar el numero de pases y las pasos que se pueden dar con el balon, buscando generar acciones motrices que beneficiaran el dia a dia y desarrolla diferentes acciones motrices que benefician el juego 2. Cada uno con las manos lanzara el balón al air e intentara recepcionarlo con lo que mejor le parezca y tratando de no hacerse daño

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	13/4/2023	NIVEL	I-3
OBJETIVO:	ejecutar diferentes test fisicos y tecnicos buscando tener un registro de las capacidades con las que se inicia el proceso formativo			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la RESPONSABILIDAD 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
15 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Juego rompe hielo de estimulo auditivo 2. congelados con balon	1. Los jugadores corren por todo el campo deportivo, y al grito del entrenador reaccionan de la manera indicada en el menor tiempo posible(amigos: un abrazo, micos: uno se ataca encima del otro, Carretillas: realizan la popular carretilla, conejos: uno le pasa por entre las piernas al otro y matrimonio: uno alsa en brazos al otro
20		Masa corporal	Test	TOMA DE MASA CORPORAL	mientras se realizan ejercicios predeportivos, se realizara con cada uno la toma del

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	Solidaridad	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	17/4/2023	NIVEL	I-3
OBJETIVO:	Enfatizar en la importancia que tiene el trabajo de equipo mediante ejercicios que estimulen sus capacidades coordinativas y desarrollen patrones basicos del juego como desplazamientos y desmarques			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la solidaridad y de trabajar en equipo. 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
15 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Escalada en horizontal 2. Cogidas en 4 apoyos	1. Se ubicaran en la mitad de la cancha platillos en diferentes posiciones el objetivo es que los deportistas crucen del punto a al punto b pero únicamente apoyándose en los platillos, si toca el suelo, queda eliminado 2. Todos los deportistas estarán en 4 apoyos y se escogerá uno al azar para que empiece cogido. el juego esta condicionado únicamente con no poner las rodillas en el suelo en el momento que lo haga queda eliminado

Ve a Configuración para activar Windows

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	Solidaridad	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	18/4/2023	NIVEL	I-3
OBJETIVO:	Enfatizar en la importancia que tiene el trabajo de equipo mediante ejercicios que estimulen sus capacidades coordinativas y desarrollen patrones basicos del juego como desplazamientos y desmarques			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la solidaridad y de trabajar en equipo 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales. se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
15		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Pases con la mano 2. triki	1. equipos de 5 vs 5 en el cual se orientan las reglas para completar el numero de pases y las pasos que se pueden dar con el balon, buscando generar acciones motrices que beneficiaran el dia a dia y desarrolla diferentes acciones motrices que benefician el juego 2. Se dibujara un triki con aros a una distancia de 10 metros, se dividira el grupo en dos equipos (color azul y color naranja), saldra un jugador de cada equipo a colocar su punto en velocidad

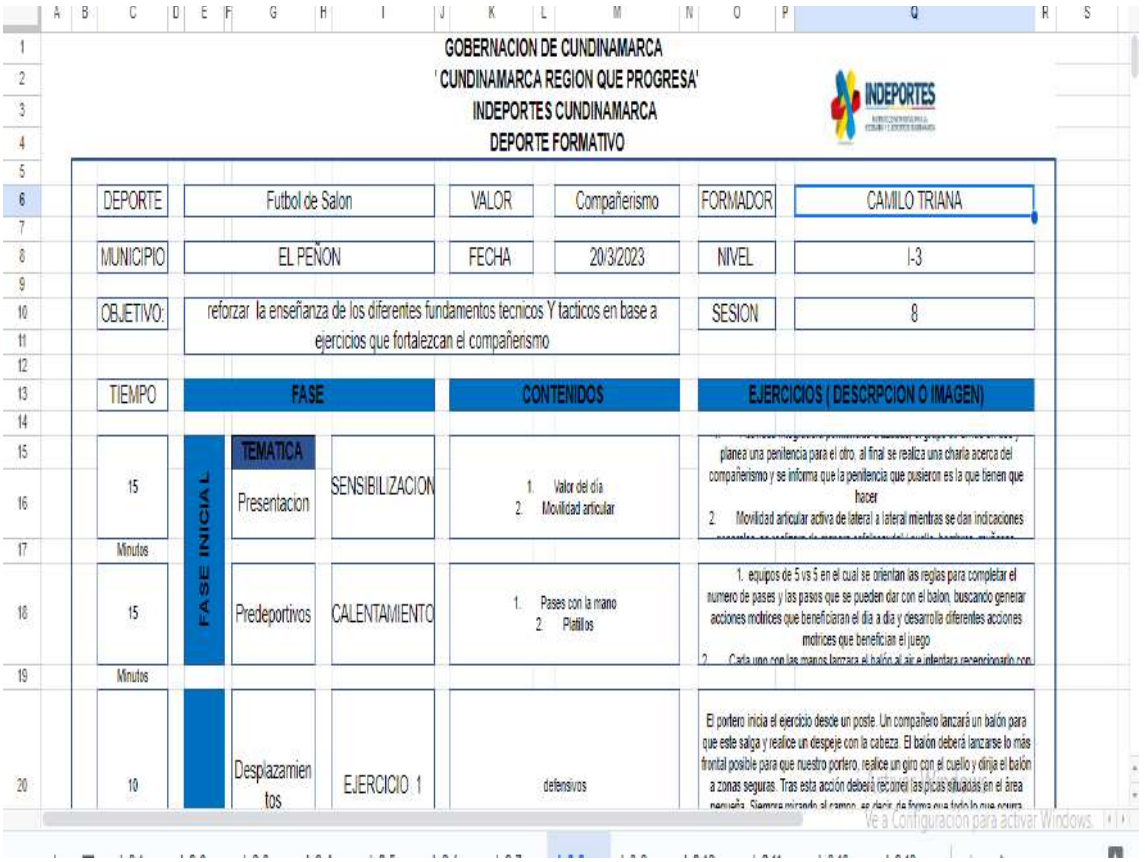
Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	19/4/2023	NIVEL	I-3
OBJETIVO:	Profundizar en la enseñanza de los diferentes fundamentos tecnicos Y tacticos en base a ejercicios que fortalezcan el compañerismo			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. Actividad integradora penitencias cruzadas, el grupo se divide en dos y planea una penitencia para el otro, al final se realiza una charla acerca del compañerismo y se informa que la penitencia que pusieron es la que tienen que hacer 2. Movilidad articular activa de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales. se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. cogidas 4 apoyos 2. congelados con balon	1. Todos los deportistas estarán en 4 apoyos y se escogerá uno al azar para que empiece cogiendo, el juego esta condicionado unicamente con no poner las rodillas en el suelo en el momento que lo haga queda eliminado 2. cada jugador tendra un balon, menos el que congela se tomara como referencia solo la mitad de la cancha y se contara como congelado el jugador que pierda la posecion del balo, para descongelarlo uno de sus compañeros le tiene que

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.



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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	20/3/2023	NIVEL	I-3
OBJETIVO:	reforzar la enseñanza de los diferentes fundamentos tecnicos Y tacticos en base a ejercicios que fortalezcan el compañerismo			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	planea una penitencia para el otro, al final se realiza una charla acerca del compañerismo y se informa que la penitencia que pusieron es la que tienen que hacer 2. Movilidad articular activa de lateral a lateral mientras se dan indicaciones
15 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Pases con la mano 2. Platillos	1. equipos de 5 vs 5 en el cual se orientan las reglas para completar el numero de pases y las pasos que se pueden dar con el balon, buscando generar acciones motrices que beneficiaran el dia a dia y desarrolla diferentes acciones motrices que benefician el juego 2. Cada uno con las manos lanzara el balón al air e intentara recepcionarlo con
10		Desplazamientos	EJERCICIO 1	defensivos	El portero inicia el ejercicio desde un poste. Un compañero lanzará un balón para que este salga y realice un despeje con la cabeza. El balón deberá lanzarse lo más frontal posible para que nuestro portero, realice un giro con el cuello y dirija el balón a zonas seguras. Tras esta acción deberá recoger las picas situadas en el área pequeña. Siempre mirando al campo, es decir, de forma que todo lo que ocurra

Ve a Configuración para activar Windows.



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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	24/4/2023	NIVEL	I-3
OBJETIVO:	Fortalecer la enseñanza de los diferentes fundamentos tacticos que mejoren el trabajo de equipe y logre adaptar distintos movimientos necesarios en ataque y defensa			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia del compañerismo 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales. se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. La lleva 2. Cadenita	1. Un jugador escogido al azar o por voluntad propia empezara cogiendo, cada vez que toque un compañero, el pasara a coger 2. Cadenita. tres compañeros inician en la mitad del campo cogidos de la mano, el objetivo es agarrar a los demás para que se sumen a la cadena, el resto cruzara de lado a lado esquivando la cadenita
		Compañerism			el grupo se dividira en dos equipos de igual numero de jugadores se les dara una taza llena de agua y se ubicaran otras dos en la línea final, el objetivo es que como

Ve a Configuración para activar Windows.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	Solidaridad	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	18/4/2023	NIVEL	I-3
OBJETIVO:	Enfatizar en la importancia que tiene el trabajo de equipo mediante ejercicios que estimulen sus capacidades coordinativas y desarrollen patrones basicos del juego como desplazamientos y desmarques			SESION	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la solidaridad y de trabajar en equipo 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales. se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
15		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Pases con la mano 2. triki	1. equipos de 5 vs 5 en el cual se orientan las reglas para completar el numero de pases y las pasos que se pueden dar con el balon, buscando generar acciones motrices que beneficiaran el dia a dia y desarrolla diferentes acciones motrices que benefician el juego 2. Se dibujara un triki con aros a una distancia de 10 metros, se dividira el grupo en dos equipos (color azul y color naranja), saldra un jugador de cada equipo a colocar su punto en velocidad

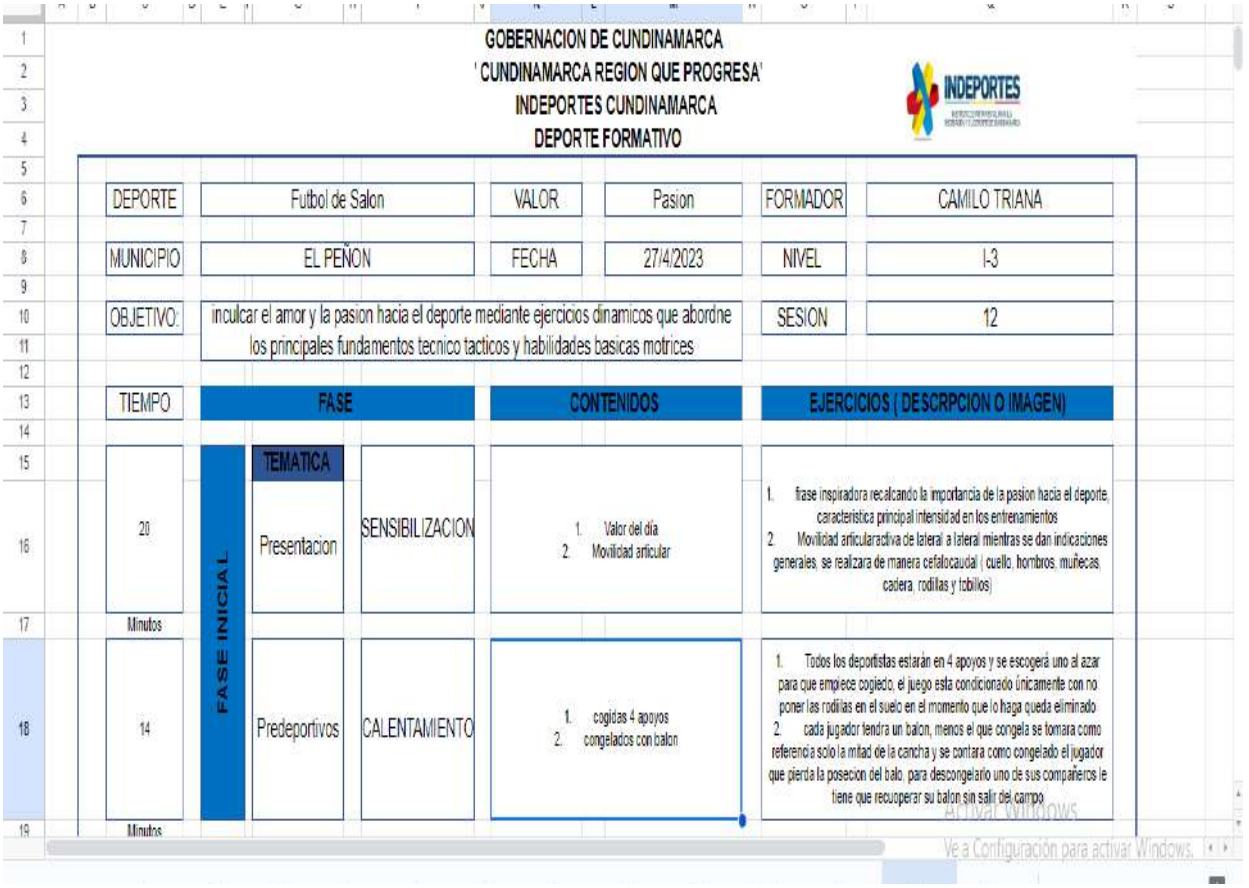
Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	19/4/2023	NIVEL	I-3
OBJETIVO:	Profundizar en la enseñanza de los diferentes fundamentos tecnicos Y tacticos en base a ejercicios que fortalezcan el compañerismo			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. Actividad integradora penitencias cruzadas, el grupo se divide en dos y planea una penitencia para el otro, al final se realiza una charla acerca del compañerismo y se informa que la penitencia que pusieron es la que tienen que hacer 2. Movilidad articular activa de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales. se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. cogidas 4 apoyos 2. congelados con balon	1. Todos los deportistas estarán en 4 apoyos y se escogerá uno al azar para que empiece cogiendo. el juego esta condicionado únicamente con no poner las rodillas en el suelo en el momento que lo haga queda eliminado 2. cada jugador tendra un balon, menos el que congela se tomara como referencia solo la mitad de la cancha y se contara como congelado el jugador que pierda la posecion del balo, para descongelarlo unc de sus compañeros le tiene que

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.



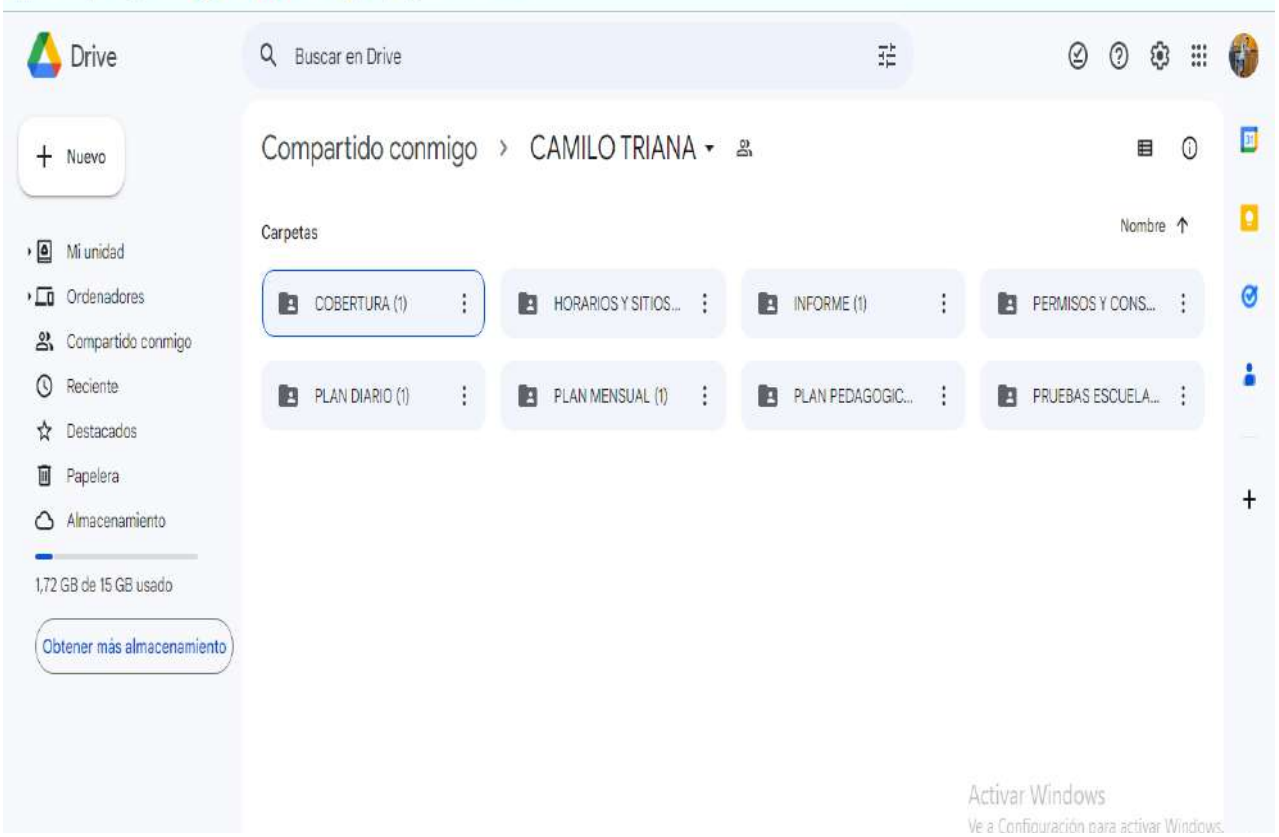
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
' CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA'
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	Pasion	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	27/4/2023	NIVEL	I-3
OBJETIVO:	inculcar el amor y la pasion hacia el deporte mediante ejercicios dinamicos que abordne los principales fundamentos tecnico tacticos y habilidades basicas motrices			SESION	12

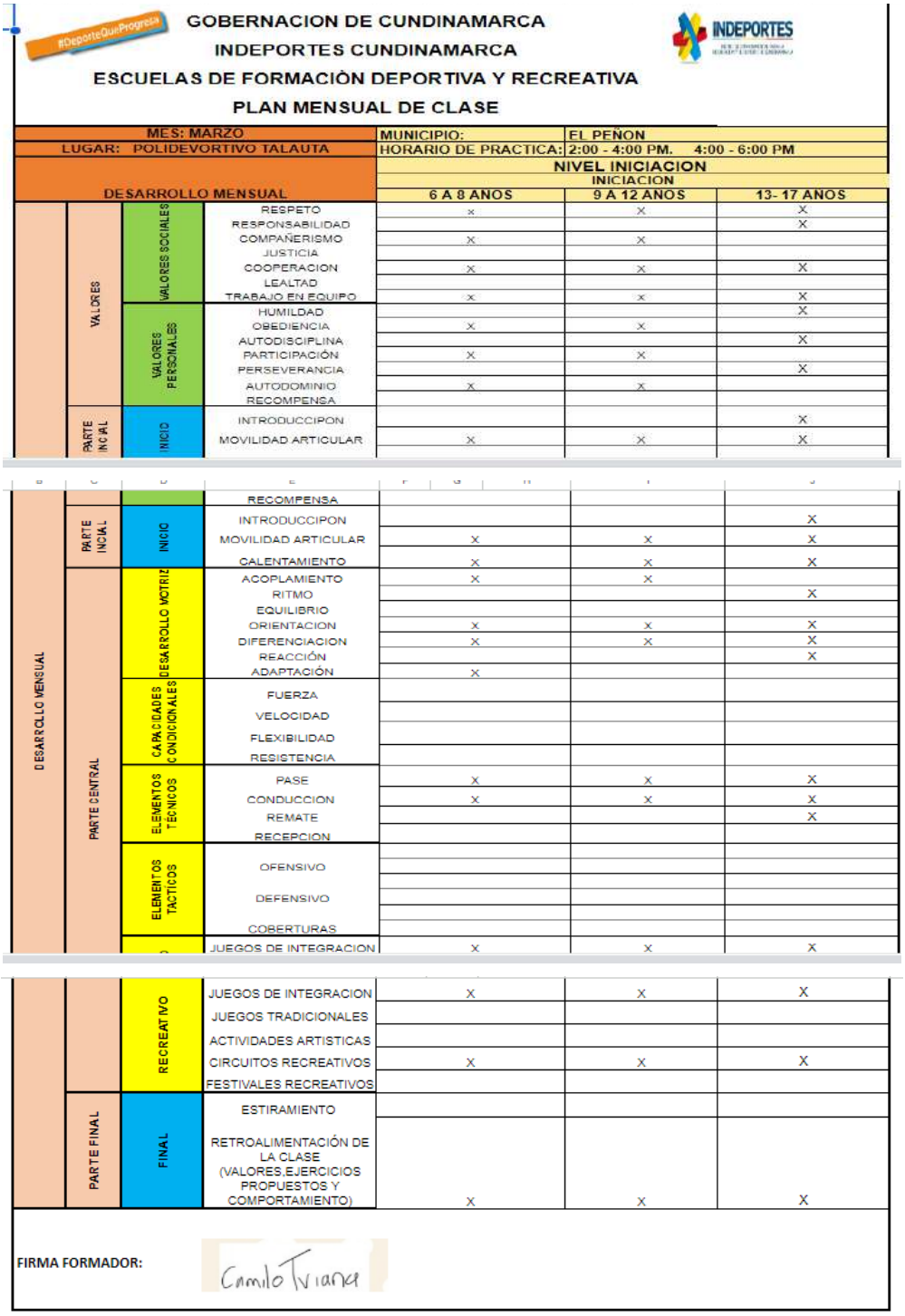
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la pasion hacia el deporte, caracteristica principal intensidad en los entrenamientos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. cogidas 4 apoyos 2. congelados con balon	1. Todos los deportistas estarán en 4 apoyos y se escogerá uno al azar para que empiece cogiedo, el juego esta condicionado únicamente con no poner las rodillas en el suelo en el momento que lo haga queda eliminado 2. cada jugador tendra un balon, menos el que congela se tomara como referencia solo la mitad de la cancha y se contara como congelado el jugador que pierda la posecion del balo, para descongelarlo uno de sus compañeros le tiene que recuperar su balon sin salir del campo

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 08



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 09



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

MES: MARZO				MUNICIPIO:	EL PEÑON	
LUGAR: POLIDEVORTIVO TALAUTA				HORARIO DE PRACTICA:	2:00 - 4:00 PM. 4:00 - 6:00 PM	
DESARROLLO MENSUAL				NIVEL INICIACION INICIACION		
				6 A 8 AÑOS	9 A 12 AÑOS	13- 17 AÑOS
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x	x	x
			RESPONSABILIDAD			x
			COMPAÑERISMO	x	x	
			JUSTICIA			
			COOPERACION	x	x	x
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	x	x	x
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			x
			OBEDIENCIA	x	x	
			AUTODISCIPLINA			x
			PARTICIPACIÓN	x	x	
			PERSEVERANCIA			x
			AUTODOMINIO	x	x	
			RECOMPENSA			
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON			x
			MOVILIDAD ARTICULAR	x	x	x
			CALENTAMIENTO	x	x	x
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	x	x	
			RITMO			x
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION	x	x	x
			DIFERENCIACION	x	x	x
			REACCIÓN			x
			ADAPTACIÓN	x		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD			
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	x	x	x
			CONDUCCION	x	x	x
			REMATE			x
			RECEPCION			
		ELEMENTOS TACTICOS	OFENSIVO			
			DEFENSIVO			
			COBERTURAS			
			JUEGOS DE INTEGRACION	x	x	x
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x	x	x
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	x	x	x
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x	x	x

FIRMA FORMADOR: Camilo Triana

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 10

ACTIVIDAD PENDIENTE MIENTRAS SALE EL CRONOGRAMA PARA LA EJECUCION DE LAS PRUEBAS

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 11

EL PEÑON – CUNDINAMARCA
ALCALDÍA MUNICIPAL
SECRETARIA DE PLANEACION
NIT – 899.999.460 - 4

TIPO DOCUMENTO:	COMUNICACIONES OFICIALES	CODIGO POSTAL	
		VERSIÓN	2018
NOMBRE DOCUMENTO:	OFICIOS	TRD	

HACE CONSTAR

Que **CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS**, identificado con la cedula de ciudadanía No. 1.072.339.055 de El Peñón Cundinamarca, presta sus servicios como instructor, con el objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCOI DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÒN QUE PROGRESA" PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES- CUNDINAMARCA, durante el periodo comprendido entre el 01 al 31 de marzo de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en el contrato de prestación de servicios No. 347 de 2023.

La presente se expide a los 3 días del mes de abril de 2023.

Ing. ERIKA Y. HERNANDEZ
Secretaria de Planeación

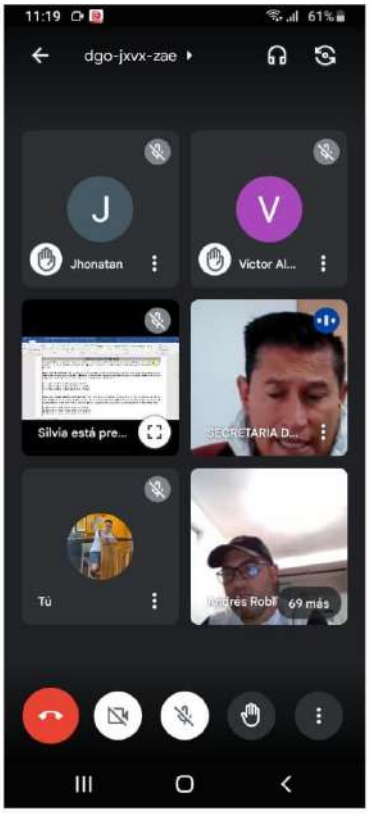
Lic. LEISY YAMILE BUSTOS
Coordinadora Deporte y Cultura

SERVIDOR PÚBLICO	ELABORADO	REVISADO	APROBADO
Nombres	Leisy Yamile Bustos Maldonado	Erika Y. Hernández Vásquez	Erika Y. Hernández Vásquez
Empleo	Auxiliar Administrativo	Secretaria de Planeación	Secretaria de Planeación
Fecha:	3 de abril de 2023	3 de abril de 2023	03de abril de 2023.
Firma			

ANEXO PDF ACTIVIDAD 12

ACTIVIDAD PENDIENTE MIENTRAS SALE EL CRONOGRAMA PARA LA EJECUCION DE LOS FESTIVALES.

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 13







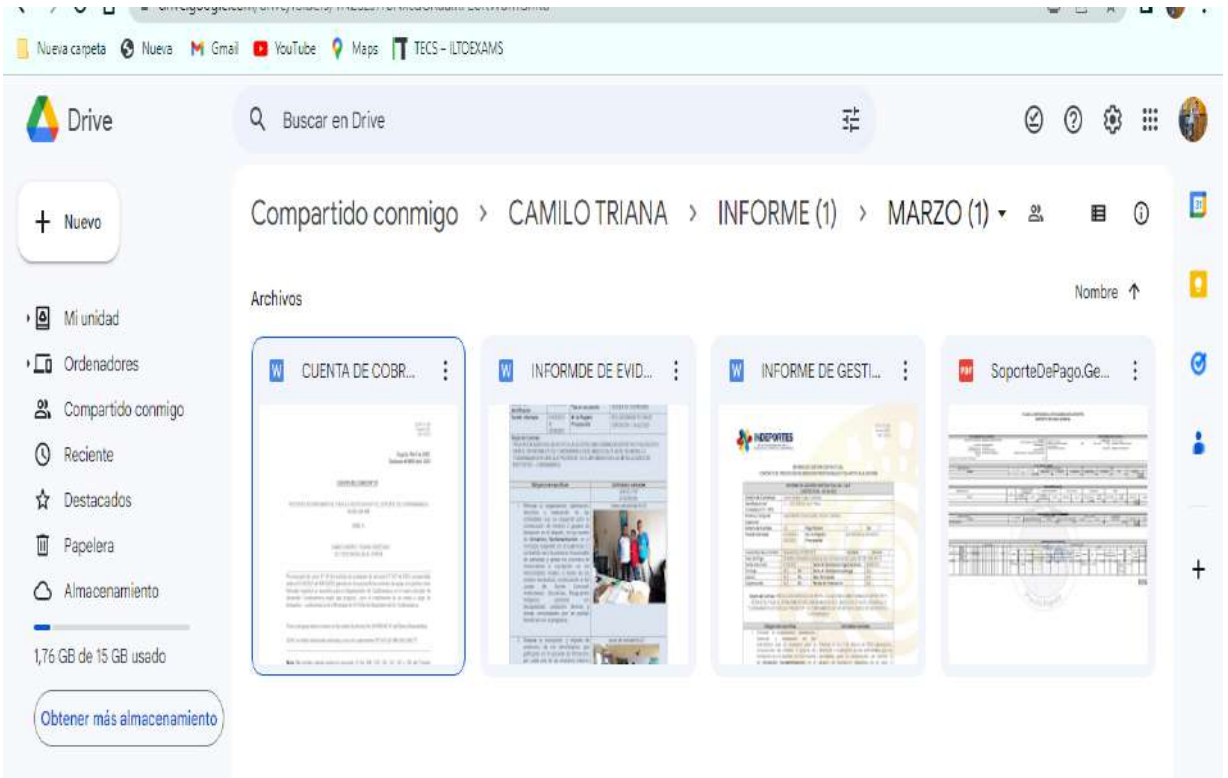


RIONEGRO	1019071485	DIEGO SANDOVAL GOMEZ	
RIONEGRO	1072339055	CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS	Camilo Triana
RIONEGRO	1069053949	ERIKA VANESA OBANDO BERNAL	Vanesa Obando.
RIONEGRO	80350612	ERWYN ALEXIS SERRATO CASTILLO	
RIONEGRO	1007335094	JUAN ANDRES MEDINA DIAZ	Juan Andres Medina Diaz
RIONEGRO	80235738	JUBER EDGARDO TORRES OLIVARES	Juber Torres
RIONEGRO	11519803	VICTOR MANUEL ALARCON CAÑON	
RIONEGRO	11346628	NELSON YOHANY ARIZA HERREÑO	
RIONEGRO	1073604786	KAREN LORENA ORJUELA LUNA	Karen Orjuela L.
RIONEGRO	1073600942	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON	
RIONEGRO	1074960472	LUIS EDUARDO CAÑON	Luis Cañon
RIONEGRO	80777506	ALBERT JEANS VEGA HUESO	
RIONEGRO	1069054783	DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ	Dchaparro
RIONEGRO	1071941277	DAVID VEGA CIFUENTES	Cesar David Vega C
RIONEGRO	1010228078	TANIA MELISA SALINAS ACUÑA	Tania salinas.
RIONEGRO	1003777031	YEIMAR STIVEN ACUÑA REAL	Yeimar Stiven Acuña Real
RIONEGRO	1069053872	NELSON ALBERTO PAEZ ZAMUDIO	Nelson Paez
RIONEGRO	1023921317	IVAN ANDRES ESTRADA CARDENAS	Ivan Estrada

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 014

INFORME QUE EN EL MOMENTO NO SOLICITE NADA EN EL ÁREA DE ARCHIVO

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 015



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 016





INICIACION 1	
	
FECHA Y LUGAR: TALAUTA 13 DE MARZO 2023	**FECHA Y LUGAR: TALAUTA 16 DE MARZO 2023**

	
FECHA Y LUGAR: ESCUELA GUANACAS 23 DE MARZO 2023	**FECHA Y LUGAR: VEREDA SURCHA 23 DE MARZO 2023**

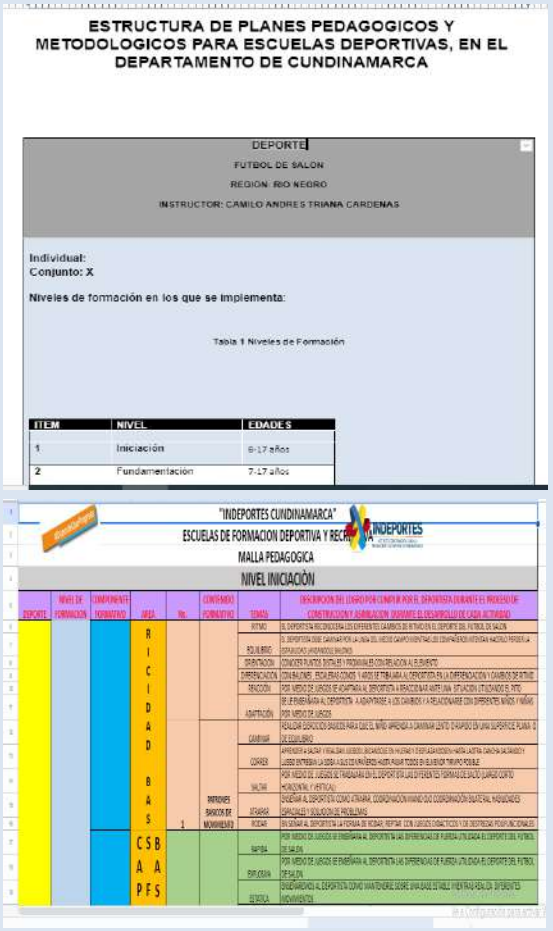
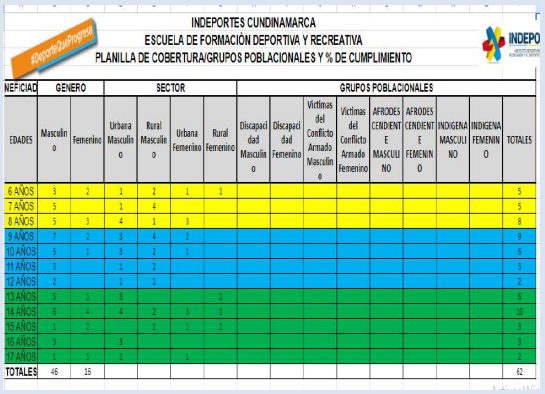
INICIACION 2	
	
FECHA Y LUGAR: ESCUELA GUANACAS 7 MARZO	**FECHA Y LUGAR: TALAUTA 14 DE MARZO**
	
FECHA Y LUGAR: TALAUTA 20 DE MARZO	**FECHA Y LUGAR: TALAUTA 21 DE MARZO**

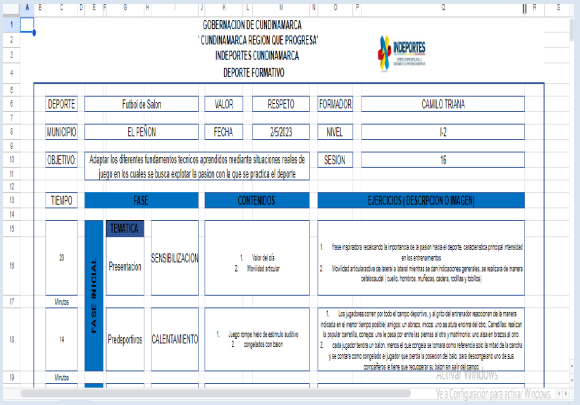
INICIACION 3	
	
FECHA Y LUGAR: TALAUTA 6 DE MARZO 2022	**FECHA Y LUGAR: TALAUTA 3 DE MARZO 2023**
	
FECHA Y LUGAR: TALAUTA 14 DE MARZO 2023	**FECHA Y LUGAR: TALAUTA 21 DE MARZO 2022**

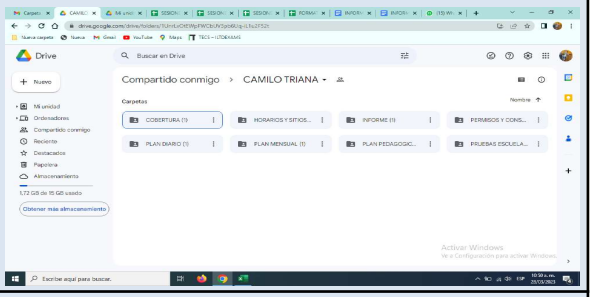
EVIDENCIAS INFORME 02 MES DE ABRIL - CTO 347 -2023			
Nombre del contratista	CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS		
Número de identificación	1072339055	**Tipo de documento**	CEDULA DE CIUDADANIA
Período informado	01/04/2023 AL 30/04/2023	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2023000329 FECHA DE EXPEDICIÓN : 24/ 02/ 2023

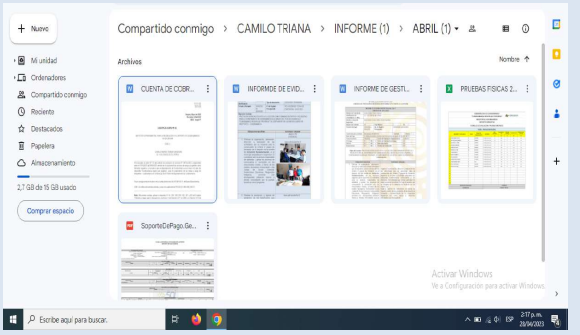
Objeto del Contrato:
PRESTACIÓN SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA

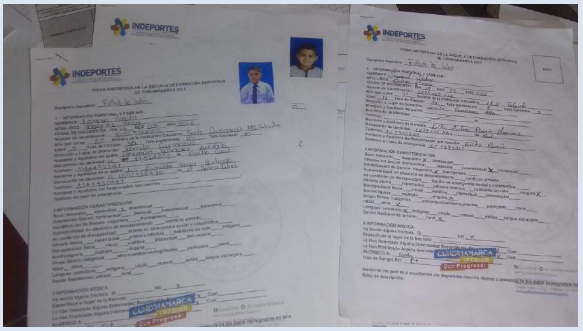
Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de **iniciación, fundamentación**, en el municipio 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.	Anexo pdf 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 .	Anexo pdf actividad No 02 
3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin	Anexo pdf actividad No 03

Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	
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.	Anexo pdf actividad No 04 
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	Anexo pdf actividad No 05 

soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	
6. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	Anexo pdf actividad No 06 
7. Preparar y ejecutar **9 sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 **sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos . La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	Anexo pdf actividad No 07  GOBERNACION DE CUNDINAMARCA " CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIVO DEPORTE: Futbol de Salon — VALOR: RESPETO — FORMADOR: CAMILO TRIANA MUNICIPIO: EL PEÑON — FECHA: 2/5/2023 — NIVEL: I-2 OBJETIVO: Adaptar los diferentes fundamentos tecnicos aprendidos mediante situaciones reales de juego en los cuales se busca explotar la pasion con la que se practica el deporte — SESION: 16 TIEMPO — FASE — CONTENIDOS — EJERCICIOS I DESCRIPCION O IMAGEN FASE INICIAL — TEMATICA — Presentacion — SENSIBILIZACION — 1. Valor del día 2. Movilidad articular Predeportivos — CALENTAMIENTO — 1. Juego simon dice de estimulo auditivo 2. congelados con balon
8. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la	Anexo pdf actividad No 08

plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	https://drive.google.com/drive/folders/1UnrLxOtEWpFWCbUV3pb6Uq-iL1u2F52t 
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.	Anexo pdf actividad No 09 
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.	Anexo pdf actividad No 10 Realice durante la semana del 10 al 16 de abril las pruebas correspondientes a las evaluaciones físicas en las categorías de iniciación en el deporte fútbol de salón donde se hizo la respectiva tabulación y observación de datos para el informe establecido. Así mismo se entregó el consolidado de las pruebas realizadas. 
11. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la	Anexo pdf actividad No 011

realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	 EL PEÑON – CUNDINAMARCA ALCALDÍA MUNICIPAL SECRETARIA DE PLANEACION NIT – 899.999.460 - 4 HACE CONSTAR Que CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS, identificado con la cedula de ciudadanía No. 1.072.339.055 de El Peñón Cundinamarca, presta sus servicios como instructor, con el objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA" PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES- CUNDINAMARCA, durante el periodo comprendido entre el 01 al 30 de abril de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en el contrato de prestación de servicios No. 347 de 2023. La presente se expide a los 2 días del mes de mayo de 2023. Secretaria de Planeación Coordinadora Deporte y Cultura
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.	Anexo pdf actividad No 12 Desarrollare los respectivos informes para festivales deportivos que se realicen en el departamento con sus respectivos informes
13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Anexo pdf actividad No 13 
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.	Anexo pdf actividad No 14 Informe que en el momento no solicite nada en el área de archivo
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).	Anexo pdf actividad No 15 

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	Anexo pdf actividad No 16 

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 01




Señor,
No soy digno
de que
entres en
mi casa
pero una
palabra
CUNDINAMARCA



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 02

ASISTENCIA ABRIL

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION 1 Y 2

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# S CU
1	DANIEL SANTAMARIA	3105918306										1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1	1				18	
2	SARA VALENTINA GONZALES	3142137442										1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1	1				18	
3	HEIDY MARIANA VASQUEZ											1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1	1				18	
4	SEBASTIAN TRIANA BILBAO	3102042407										1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1	1				18	
5	EDWIN SANTIAGO GARCIA	3115030875										1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1	1				18	
6	HUGO ANDRES AYALA VERA											1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1	1				18	
7	MARIAN ISABELA VERA	3219046767										1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1	1				18	
8	ESTEBAN RUIZ VERA	3204961660										1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1	1				18	
9	JEIDER CASTILLO POLOCHE	3124640061										1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1	1				18	
10	JUAN PABLO VELANDIA	3138208258										1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1	1				18	
11	ANDREY FELIPE DELGADO	3105918306										1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1	0				18	
12	SALOME BUSTOS GARCIA	3107728186										1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1	1				18	
13	ANA MARIA FORERO FLORIDO	3212243510										1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1	1				18	
14	SANTIAGO MANUEL BUSTOS	3224513657										1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1	1				18	
15	YAROL ESPITIA											1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1	1				18	
16	YESICA VELANDIA	3142717565										1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1	1				18	
17	HEIDER FABIAN DIAZ											1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1	1				18	
18	MATEO RAMIREZ CORREDOR	3124407267										1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1	1				18	

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN 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 MES	# S CU
1	KALET ALVAREZ	3104275676										1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1	1				18	
2	KEVIN ALFREDO											1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1	1				18	
3	HORNEY DUVAN LEAL	3124640061										1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1	1				18	
4	JUAN DAVID RUIZ	3115067906										1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1	1				18	
5	HUGO AYALA	3127882763										1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1	1				18	
6	MARIANA DIAZ	3124187825										1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1	1				18	
7	JUAN DAVID MUÑOZ	3215996484										1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1	1				18	
8	TATIANA CASALLAS	3219437278										1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1	1				18	
9	KAROL DELGADO	3222712474										1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1	1				18	
10	JERONIMO RIAÑO	3208186830										1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1	1				18	
11	FREYDER RIAÑO	3102618973										1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1	1				18	
12	ALEJANDRO GARCIA	3132815630										1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1	1				18	
13	LINA GARCIA	3102566432										1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1	1				18	
14	JULIANA VERA											1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1	1				18	
15	JUAN DIEGO MARROQUIN	3123569690										1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1	1				18	
16																																		0	

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION 1-2

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# C
1	ANGEL DAMIAN GARCIA	3144346631												1	1						1	1						1	1					18	
2	DILAN ESTIVEN GUERRERO	3123577505												1	1						1	1						1	1					18	
3	DILAN VEGA LA TORRE	3222320843												1	1						1	1						1	1					18	
4	JESUS SANTA MARIA	3138133549												1	1						1	1						1	1					18	
5	KEVIN MAURICIO HERNANDEZ	3204684322												1	1						1	1						1	1					18	
6	JUAN BUITRAGO HERNANDEZ	3003204943												1	1						1	1						1	1					18	
7	ESNEIDER CASTRO	3142011263												1	1						1	1						1	1					18	
8	LOGAN VASQUEZ	3144432741												1	1						1	1						1	1					18	
9	SAMUEL SARMIENTO	3108655659												1	1						1	1						1	1					18	
10	DYLAN FIGUEROA	3229000215												1	1						1	1						1	1					18	
11	JERSON CEDIEL MORENO	3132205700												1	1						1	1						1	1					18	
12	JEFERSON SANTA MARIA													1	1						1	1						1	1					18	
13	KAREN XIOMARA GOMEZ													1	1						1	1						1	1					18	
14	KEVIN PULGARIN	3125068906												1	1						1	1						1	1					18	
15	LUZ FERNANDEZ	3133271796												1	1						1	1						1	1					18	
16	NELSON WILCHES	3142193625												1	1						1	1						1	1					18	

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 03

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE

FUTBOL DE SALON

REGION: RIO NEGRO

INSTRUCTOR: CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS

Individual:
Conjunto: X

Niveles de formación en los que se implementa:

Tabla 1 Niveles de Formación

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

1. INTRODUCCION

El presente documento tiene como objetivo dar a conocer las temáticas y finalidades de trabajo que se van a iniciar en las categorías de futbol de salon en el municipio de el Peñón Cundinamarca en los niveles de iniciación, donde el programa busca un bienestar colectivo para que este espacio sea de formación deportiva, lúdica y social que aporte a un crecimiento integral de los jóvenes que se hagan partícipes de la escuela formativa. El inicio de este programa se basa en ordenar el plan de trabajo con la estructura general de temas relacionados con el desarrollo motriz, valores sociales, habilidades específicas que busquen una mejora en la modalidad deportiva y que sea coherente con cada una de las edades en las que se ejecutarán las sesiones de entrenamiento.

2.JUSTIFICACION DEL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

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

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

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

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

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

REFERENCIAS DEL DEPORTE

ORIGEN DEL FUTBOL DE SALON

La creación de este deporte se remonta a 1930 en Uruguay. La selección de Uruguay había ganado el Campeonato del Mundo y la medalla de oro en los Juegos Olímpicos, viviéndose por ello en el país una auténtica afición por el fútbol.

La Federación Internacional de Fútbol de Salón (FIFUSA), fue fundada en 1971 en São Paulo, Brasil. Esta organización realizó en 1982 el primer mundial del deporte y posteriormente otros seis más. La FIFUSA se mantuvo como organización independiente hasta su disolución en el año 2002.
Hacia fines de 1985, y ante la crisis económica de FIFUSA y sus afiliados, diversos países, encabezados por Brasil, decidieron solicitar al entonces Presidente de la FIFA Joao Havelange, así como a su Secretario General Joseph Blatter, que esta organización incorporase el fútbol sala a la organización de la FIFA.

ANTECEDENTES

El Fútbol de Salón se basó en el balonmano, el baloncesto, e incluso el waterpolo, para redactar las primeras reglas de un nuevo deporte. Algunas de las que se adoptaron fueron: cinco jugadores en el campo (baloncesto), duración del partido de 40 minutos (baloncesto), porterías pequeñas (balonmano), medidas del campo (balonmano) y reglamentación relacionada con los porteros (waterpolo).
Inicialmente se le llamó "fútbol de salón" y causó sensación en Uruguay, pasando posteriormente al resto de Sudamérica para extenderse poco a poco por todo el mundo.

LLEGADA A COLOMBIA

"El fútbol del salón o microfútbol" para el año de 1965, como se le empezó a llamar causó sensación en Uruguay, desde donde pasó a Chile, Brasil, Argentina, Perú, Colombia. El fútbol sala es un deporte distinto al fútbol convencional, pues es una conjunción de varios deportes, incluido el fútbol por supuesto.

En 1967 el Instituto de los Seguros Sociales, en la ciudad de Bogotá, le da el impulso definitivo al Futsal. Organizó un evento con la participación de 597 equipos, récord inimaginado para la época, que marcó además el comienzo ulterior del campeonato Interbarrios en Bogotá. Dicho suceso sirvió para que el 20 de agosto de 1973 se creara la primera liga de Colombia, como lo fue la de Bogotá.

La importancia que genera el fútbol de salón en los niños es la capacidad de generar espacios de diversión y aprendizaje en habilidades únicas de la modalidad que aparte de jugar nos trae muchos valores sociales como el trabajo en equipo, el compañerismo, el respeto y el amor a una disciplina que se ve reflejado en el trabajo tanto como de entrenadores y deportistas, que más allá de ganar o perder cada huella es un aprendizaje no solo en el deporte si no para la vida de cada uno.

3. MARCO LEGAL

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

Cundinamarca a mediano y largo plazo.

Este marco legal es el siguiente:

• Constitución Política de 1991

• Ley 181 del 95 o Ley del Deporte

• Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 - 2019.

4. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Integrar y orientar la participación de los niños y jóvenes Cundinamarqueses en procesos de iniciación deportiva en el municipio del Peñón, como elemento fundamental en la formación integral del individuo buscando mejorar la calidad de vida de la población

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Formar deportistas con valores fundamentales para la convivencia dentro de una sociedad deportiva en pleno desarrollo como medio en la búsqueda de un equilibrio constante.
- Fomentar la práctica deportiva del futbol de salon como medio de participación activa de la población del Rio Negro haciendo énfasis en la parte corporal estética con medios físicos.
- Aplicar la metodología adecuada llevando un proceso estructurado y planificado llevando un seguimiento para el mejoramiento de cada uno de los integrantes.
- Desarrollar una conciencia educativa con ayuda de las bases y fundamentos deportivos como medio exequible para vincular al individuo para que asuma responsabilidad y autonomía.
- Conocer y aplicar recursos técnicos- tácticos básicos de FUTBOL DE SALON coberturas, fijación, desmarque, diagonales
- Incrementar las capacidades habilidades y demás componentes que debe adquirir un

niño, niña o joven, para mejorar su rendimiento a la hora de la competición deportiva.

5. POBLACION OBJETO Y COBERTURA

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

Las Escuelas Deportivas están dirigidas a niños, niñas y adolescentes entre los 6 y 17 años que manifiesten su interés por la práctica deportiva.

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

La población objetivo son niños y adolescentes entre los 6 y los 17 años de edad en los niveles de iniciación de la zona rural y urbana de la provincia del Rionegro del departamento de Cundinamarca en el municipio de El Peñón quienes se beneficiarán del programa de escuelas de formación en FUTBOL DE SALON el cual en acuerdo con los entes municipales se les brindará los espacios necesarios como polideportivos para que puedan acceder a la práctica de este deporte de una manera gratuita.

6. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

Concepto de juego

El objetivo del juego es introducir el balón en la portería del contrario (esto se llama anotar un Gol o un tanto), y evitar que el contrario obtenga el balón y lo introduzca en tu portería. El equipo que haya marcado el mayor número de goles durante un partido será el ganador. Si ambos equipos marcan el mismo número de goles o no marcan ninguno, el partido terminará en empate. Dentro de la cancha el portero es el único jugador que puede tocar el balón con sus manos, en su área de meta. El resto de los jugadores juegan con sus pies e incluso pueden tocar el balón con cualquier parte del cuerpo excepto los brazos y manos.

Fundamentos tecnicos

1. Conducción de balón:es la acción por la cual un jugador controla el balón con ambos pies a ras del piso o de forma aérea,con el borde superior,los bordes internos del pie, o la planta de pie.(superficies de contacto)

2. Recepción de balón: es el medio por el cual un jugador recibe la pelota sea con el pie,o el pecho y lo controla para después hacer un pase.

3.Pase:es la acción técnica donde se ejecuta una entrega de balón al compañero o al espacio vacío con el pie.

4.Disparos al arco: es la forma en que golpeamos al balón con cualquier pie en dirección a la portería.

5.Desplazamientos: son los movimientos que se realizan en el espacio físico de juego de modo ofensivo y defensivo

Composición del deporte

Se puede afirmar que el fútbol de salón es una actividad de carácter aeróbico con frecuencia cardíaca en valores próximos a los del umbral anaeróbico, con fases muy frecuentes de alta intensidad en las que se realizan acciones explosivas y sprints que provocan una cierta acumulación de lactato, convirtiéndose en una actividad dinámica y variable. En cuanto al trabajo de la resistencia, la intensidad y el tiempo, son los factores más importantes, ya que determinan las vías metabólicas a través de la cual obtenemos la energía. La actividad física en cuestión determina si la fuente de energía es producida aeróbica o anaeróbicamente.

Reglamento

1. Ambos equipos están integrados por 5 jugadores

2. Los jugadores no pueden tocar la pelota con la mano, con la excepción de los arqueros, dentro de sus correspondientes áreas.

3. El objetivo del juego es realizar goles, introduciendo la pelota en el arco del equipo contrario. Cada gol vale un punto.

4. Se juega en canchas de suelo rígido, más pequeñas que las del fútbol, variando su tamaño según la asociación.

5. Los arcos son más pequeños que en el fútbol.

6. La pelota es más pequeña, con menor circunferencia y pique que las de fútbol, con diferencias de tamaño según la asociación.

7. Se permiten cambios ilimitados.

8. Se utiliza un régimen de faltas especial, que establece que a partir de la quinta falta de equipo, se debe patear un tiro libre sin barrera denominado «doble penal».

9.El jugador acumula faltas a las 5 faltas el jugador es expulsado y se esperara un minuto para poder ingresar a un nuevo jugador.

.

7. ESTRUCTURA TEMATICA

Por medio de esta estructura se tienen en cuenta los temas y sub temas que se desarrollan al interior de cada una de las escuelas de formación deportiva de acuerdo al deporte que se desarrollara en cada uno de los Municipios.

Es de vital importancia que el formador tenga los conocimientos necesarios en cada uno de los temas que se aplican en el desarrollo de las sesiones de clases, las cuales con lleven a evaluaciones periódicas con un tiempo determinado para poder determinar si hay desarrollo o avances en el proceso de cada deportista.

Son las unidades temáticas que son abordadas en el desarrollo de las escuelas de formación deportiva y que respondan al número de sesiones programadas para el periodo. En cada unidad se debe especificar los temas y subtemas que la componen.

Las unidades temáticas deben ser distribuidas en el total de sesiones que conforman el deporte,

mostrando con detalle los temas y el conocimiento progresivo que se desarrollará en cada sesión.

Estos deben estar articulados con planes diarios de clases, planes semanales, y planes mensuales de clases.

Este material debe ser puesto como curso desarrollado en la plataforma dedicada para este efecto, bajo la estructura establecida

7.1 ESTRUCTURA POR NIVELES

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

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

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

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

F1: Dirigido a niños y niñas entre 7 a 9 años.
F2: Dirigido a niños y niñas entre 10 a 12 años
F3: Dirigido a niños y niñas entre 13 a 17 años

El nivel de formación que se trabajara en la escuela deportiva en futbol de salon en El Peñón Cundinamarca será Iniciación en sus niveles 1,2 y 3 en las edades de 6 a 17 años

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
		CAPACIDADES COORDINATIVAS	Coordinación Básica	Caminar	I1- I2- I3
				Correr	
				Lanzar	
				Atrapar	
				Saltar	
			Coordinación General	Equilibrio	I1- I2- I3
				Ritmo	
				Anticipación	
				Orientación	
				Diferenciación	
			Coordinación	Agilidad	I2- I3

MOTRIZ	FUNCIONES MOTORAS BÁSICAS		Especial	Diferenciación Motriz (Coordinación inter e intramuscular)	
		FLEXIBILIDAD		Pasiva	I1- I2-I3
				Asistida	I1- I2-I3
				Resistida	I1- I2-I3
				Balística	I1- I2-I3
				Facilitación Neuromuscular Propioceptiva	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	RESISTENCIA	Aeróbica	I3
				Anaeróbica	I3
			FUERZA	Adaptación anatómica	
				Fuerza Resistencia	I3
				Fuerza Máxima	
				Fuerza Explosiva	
				Fuerza Hipertrofia	
			VELOCIDAD	Traslación	
		ESQUEMA CORPORAL	Percepción y control del cuerpo		I1
			Equilibrio postural		I2 – I3
			Estructuración espaciotemporal		I2
			Lateralidad		I2
			Independencia segmentaria		I2

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
LENGUAJE EXPRESIVO CORPORAL Y AXIOLÓGICO	COGNITIVO SOCIAL	FORMACIÓN EN VALORES	VALORES OLÍMPICOS	Respeto	I1- I2- I3
				Excelencia	
				Amistad	
			VALORES PARALÍMPICOS	Coraje	
				Determinación	
				Inspiración	
				Igualdad	
			COMPONENTES VOLITIVO	Autoconfianza*	I2
				Autocuidado	
				Motivación*	
				Control Emocional*	
				Disciplina	
				Asertividad	I2 - I3
				Empatía	I1- I2-I3
				Trabajo en equipo*	

				Responsabilidad	
				Liderazgo	I3
				Atención y concentración*	I3
LÚDICO Y RECREATIVO	LÚDICO DEPORTIVO	ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO	Formas jugadas		I1-I2-I3
			Pre-deportivos		I2-I3
			Mini deportes		I3
			Deporte Especifico		I3

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

				(controlar, pasar y rematar)	
				Controles de balón: parada, semi parada, amortiguación, desviación	I1- I2-I3
				Pases según: potencia (distancia), intención (al pie o espacio), sentido (diagonal y paralelo) y altura	I1- I2-I3
				Utilización del balón en conducción, dribling (con y sin obstáculos).	I1- I2-I3
				Uso del balón con enfrentamiento: regate y finta	I1- I2-I3
				Remate o golpe al balón: posición de pie de apoyo, posición del cuerpo y zona de golpe a balón.	I1- I2-I3
				Tipos de remates: ras de piso, media altura y elevados).	I1- I2-I3
				Tiro a Puerta	I1- I2-I3
			COLECTIVO	Perfilaciones (cortas y largas); Coberturas (marcajes a distancia.	I1- I2-I3
				Rotaciones posicionales (contramarca, pivotes y/o fintas).	I1- I2-I3
				Rotaciones esquemáticas (según figuras o sistemas).	I1-
				Manejo de ataque y defensa (con y sin oposición)	
				Ejecución de ataque y defensa en: inferioridad y superioridad numérica.	
				Pases ; Duelos 1 vs. 1.	
				Desmarcación; Manejo de la pared.	
				Cambio de Posiciones	

				Sistema de juego en ataque (posicional, transicion o de presión).	I2-I3
		FUNDAMENTOS DE DEFENSA	INDIVIDUAL	Equilibrio del cuerpo frente a saltos a cabecear consecutivos.	
				Estabilidad frente al choque o carga del rival.	
				Dominio del balón con oposición (postura corporal de protección del balón; brazos extendidos y oponer el cuerpo entre el rival y el balón).	
				Balance corporal frente al duelo 1 vs. 1.	
				Correr sin perder de vista el balón y sin perder el desplazamiento	
				Juego Posicional	
				Juego de Perturbación	

8. METODOLOGIA

Por medio de esta estructura se tienen en cuenta los temas y sub temas que se desarrollan al interior de cada una de las escuelas de formación deportiva de acuerdo al deporte que se desarrollara al interior de cada uno de los Municipios.

Es de vital importancia que el formador tenga los conocimientos necesarios en cada uno de los temas que se aplican en el desarrollo de las sesiones de clases, las cuales con lleven a evaluaciones periódicas con un tiempo determinado para poder determinar si hay desarrollo o avances en el proceso de cada deportista.

Son las unidades temáticas que son abordadas en el desarrollo de las escuelas de formación deportiva y que respondan al número de sesiones programadas para el periodo. En cada unidad se debe especificar los temas y subtemas que la componen.

Las unidades temáticas deben ser distribuidas en el total de sesiones que conforman el deporte, mostrando con detalle los temas y el conocimiento progresivo que se desarrollará en cada sesión.

Estos deben estar articulados con planes diarios de clases, planes semanales, y planes mensuales de clases.

Los programas deben estar acompañado de los planes formadores. Además, todo este material debe ser puesto como curso desarrollado en la plataforma dedicada para este efecto, bajo la estructura establecida

9. COMPONENTES BASICOS A FORTALECER

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

Tabla 2 Conceptos de enfoque por componente

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

Fuente: Construcción propia (Hibrido modelo TEC)

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

10. ENFOQUE AXIOLOGICO

10.1. Valores Olímpicos

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

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

- **Excelencia:** consiste "en dar lo mejor de uno, en el campo de juego y en su vida personal y profesional". Hace referencia al esfuerzo para ser lo mejor que podamos en todo lo que hacemos. (Citius, Altius, Fortius)".
- **Respeto:** Hace referencia a la valoración de uno mismo, de su cuerpo, y de los demás, al cumplimiento de las normas y la ética profesional, respeto al deporte y respeto por su entorno. Lo que se resume en el lema "Juego Limpio para todos (Fair Play)".
- **Amistad:** Este valor procura establecer lazos de afecto con compañeros y adversarios, empleando el deporte como herramienta de entendimiento para la integración y comprensión mutua entre las personas. Lo que se resume en el lema: "la amistad aporta a la construcción de un mundo mejor y más pacífico a través del deporte".

10.2. Valores Paralímpicos.

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

11.ENFOQUE VOLITIVO

Habilidades Sociales

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

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

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

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

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

- **Comunicación Asertiva:** La comunicación asertiva es la manera de comunicarnos de una forma clara y concisa en un momento oportuno haciendo valer nuestro punto de vista sin llegar a comportamientos pasivos o agresivos con las demás personas, siendo la habilidad que tenemos para transmitir los sentimientos, creencias y opiniones propios con honestidad, respeto a sí mismo y oportunidad, y al mismo tiempo respetando los derechos de los demás.

12. CRITERIOS DE EVALUACION

Test motores: se realizará un test de capacidades físicas de los deportistas al inicio del programa y otro finalizando con el fin de medir el proceso individual de cada uno de los niños y adolescentes beneficiados del programa estas pruebas serían las siguientes:

•Medidas Antropométricas

Peso corporal
Estatura de pie
Estatura sentada
Envergadura

•Pruebas Físicas

Salto horizontal sin carrera de impulso
Shuttle run
Salto vertical
Carrera de 50 y 20 metros lanzados
Carrera a pie de 300 metros.

Festivales al interior de la Escuela

Deportiva.

13. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

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

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

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

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

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

https://caracterizaciondeportiva.weebly.com/fuacutetbol-de-saloacuten.html

https://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/es/bogotanitos/recreaccion/microfutbol#:~:text=El%20f%C3%BAtbol%20Sala%20o%20microf%C3%BAtbol,internacional%20usado%20para%20el%20juego.

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
			RICIDAD BAS			RITMO	EL DEPORTISTA RECONOCERA LOS DIFERENTES CAMBIOS DE RITMO EN EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						EQUILIBRIO	EL DEPORTISTA DEBE CAMINAR POR LA LINEA DEL MEDIO CAMPO MIENTRAS LOS COMPAÑEROS INTENTAN HACERLO PERDER LA ESTABILIDAD LANZANDOLE BALONES
						ORIENTACION	CONOCER PUNTOS DISTALES Y PROXIMALES CON RELACION AL ELEMENTO
						DIFERENCIACION	CON BALONES , ESCALERAS CONOS Y ARCOS SE TRBAJARA AL DEPORTISTA EN LA DIFERENCIACION Y CAMBIOS DE RITMO
						REACCIÓN	POR MEDIO DE JUEGOS SE ADAPTARA AL DEPORTISTA A REACCIONAR ANTE UNA SITUACION UTILIZANDO EL PITO
						ADAPTACIÓN	SE LE ENSEAÑARA AL DEPORTISTA A ADAPYTARSE A LOS CAMBIOS Y A RELACIONARSE CON DIFERENTES NIÑOS Y NIÑAS POR MEDIO DE JUEGOS
						CAMINAR	REALIZAR EJERCICIOS BASICOS PARA QUE EL NIÑO APRENDA A CAMINAR LENTO O RAPIDO EN UNA SUPERFICIE PLANA O DE EQUILIBRIO
						CORRER	APRENDER A SALTAR Y REALIZAN JUEGOS UBICANDOLE EN HILERAS Y DESPLAZANDOSEN HASTA LAOTRA CANCHA SALTANDO Y LUEGO ENTREGAN LA SOGA A SUS COMPAÑEROS HASTA PASAR TODOS EN ELMENOR TIRMPO POSIBLE
						SALTAR	POR MEDIO DE JUEGOS SE TRABAJARA EN EL DEPORTISTA LAS DIFERENTES FORMAS DE SALTO (LARGO CORTO HORIZONTAL Y VERTICAL)
					PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	ATRAPAR	ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO ATRAPAR, COORDINACION MANO OJO COORDINACIÓN BILATERAL HABILIDADES ESPACIALES Y SOLUCION DE PROBLEMAS
				1		RODAR	EN SEÑAR AL DEPORTISTA LA FORMA DE RODAR, REPTAR CON JUEGOS DIDACTICOS Y DE DESTREZAS POLIFUNCIONALES
			CAP FS BAS			RAPIDA	POR MEDIO DE JUEGOS SE ENSEÑARA AL DEPORTISTA LAS DIFERENCIAS DE FUERZA UTILIZADA EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						EXPLOSIVA	POR MEDIO DE JUEGOS SE ENSEÑARA AL DEPORTISTA LAS DIFERENCIAS DE FUERZA UTILIZADA EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						ESTATICA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO MANTENERSE SOBRE UNA BASE ESTABLE MIENTRAS REALIZA DIFERENTES MOVIMIENTOS
			ACIDADE ISICAS	2	FUERZA	DINAMICA	POR MEDIO DE SALTOS Y CARRERAS ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA LA ESTABILIDAD DINAMICA AL REALIZAR DIFERENTES EJERCICIOS
				3	RESISTENCIA	AEROBICA	ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPACIDAD PARA REALIZAR CONTINUAMENTE UNA ACTIVIDADO TRABAJO DURANTE EL MAYOR TIEMPO POSIBLE
						ANAEROBICA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO REALIZAR UN ESFUERZO MUY INTENSO POR UN TIEMPO BREVE
				4	VELOCIDAD	REACCION	POR MEDIO DE JUEGOS SE ENSEÑARA AL DEPORTISTA A TRABAJAR LA REACCION EJERCIENDO VELOCIDAD AL REALIZARLO
						CICLICA	MEDIANTE CARRERAS ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA A DESARROLLAR Y EXPLOTAR SU CAPACIDAD DE VELOCIDAD EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						RESISTENCIA	MEIANTE DIFERENTES EJERCICIOS ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA LA IMPORTANCIA DE LA RESISTENCIA EN EL DEPORTE
		FISICO		5	FLEXIBILIDAD	ACTIVA DINAMICA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA NEDIANTE EJERCICIOS A MANEJAR SU FLEXIBIDAD EN LAS DIFERENTES PARTES DEL CUERPO
						ACTIVA ESTATICA	TRABAJAREMOS EN EL DEPORTISTA LAS FORMAS CORRECTAS DE EXUIR SUS MUSCULOS CONTROLADAMENTE
				1	TECNICA INDIVIDUAL	MOVIMIENTOS SIN BALON	Capacidad de ubicarse en la zone de juego buscando los espacios para recibir balon sin marca.
						CAMBIOS DE DIRECCION	Fortalecer los tipos de juegos y sus adversidades.
						FINTAS	Capacidad de demarcarse mediante una finta.
						CAMBIOS DE RITMO	Adapatibilidad a los diferentes momentos del juego.
						LOS SALTOS	Fortalecer los saltos a un pie a dos pies, y diferentes variables de juego.
				2	TECNICA GRUPAL	OFENSIVOS	Tener la capacidad de acertar la mayor cantidad de veces posibles.
						DEFENSIVOS	Fortalecer la capacidad de defensa no importa la posicion que desempeñe cada jugador.
				3	CONTROL Y POSICION DEL BALON.		ORIENTAR AL DEPORTISTA A MEJORAR SU HABILIDAD DE RESEPCION DEL BALON Y LA CAPACIDAD DE AUTO-HABILITARSE Y ASI LOGRAR CULMINAR LA JUGADA DE GOL
		T	DES				
		ECNICO	TREZAS	4	MARCACION		ORIENTAR AL DEPORTISTA A MEJORAR SU TECNICA Y HABILIDAD DE MARCA Y RECUPERACION DEL BALON PARA BENEFICIO COLECTIVO.
				5	ROTACION Y FINTAS		OBTENER VENTAJA CON LA CORRECTA RECEPCIÓN DEL BALÓN PARA ANTICIPAR A LA ACCION DEL DEFENSA
						REALIZAR UNA CHARLA GENERAL SOBRE LA HISTORIA Y COMO LLEGO EL FUTBOL DE SALON A NUESTRO PAIS	OBTENER CONOCIMIENTOS TEORICOS DEL FUTBOL DE SALON
						VIDEOS SOBRE LOS INICOS DE LA DISCIPLINA	DAR A CONOCER LA IMPORTANCIA Y RELEVANCIA DE NUESTRO DEPORTE
						HACER PREGUNTAS PARA RETROALIMENTAR LA INFORMACIÓN	GENERAR CONOCIMIENTO
						COMPARTIR CONOCIMIENTOS DE LOS DIFERENTES JUGADORES A TRAVEZ DE LOS TIEMPOS	DAR EJEMPLO DE SUPERACION DE JUGADORES PROFESIONALES
		FUT					

Activar Windows

BOL DE SALO	INIC	TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	HISTORIA CAMPEONATOS MUNDIALES Y LA PARTICIPACION DE NUESTRO PAIS EN ELLOS	GENERAR EN EL NIÑO CONFIANZA EN EL DEPORTE QUE PUEDE SER UN MEDIO DE INGRESOS A FUTURO
						DURANTE EL JUEGO FINAL DE LAS ACTIVIDADES IR EXPLICANDO Y APLICANDO LAS REGLAS DE JUEGO PARA QUE EL DEPORTISTA VALLA TENIENDO CONCIENCIA DE ELLO	DAR A CONOCER DE FORMA PAULATINA Y EN EL JUEGO FINAL LAS REGLAS DEL DEPORTE
						SI EL DEPORTISTA DEIDE NO CONTINUAR EN LA ESCUELA DE FORMACION HAY QUE DEJARLO EXPERIMENTAR OTRO DEPORTE	PERMITIRLE QUE TOMEN SUS PROPIAS DESICIONES
						CONOCER LOS ELEMENTOS BASICOS QUE COMPONEN O PERMITEN REALIZAR UN JUEGO	ADQUIRIR CONOCIMIENTOS PROPIOS DE SU DEPORTE
						CONOCER LAS	
		PSICO SOCIAL	VOLUTIVO DESARROLLO COGNIT	1	VALORES	COLABORAR CON LOS COMPAÑEROS Y SEMEJANTES	ENSEÑAR LA IMPORTANCIA DE LA UNIION Y LA COLABORACION ENTRE COMPAÑEROS
						ALEGRASE DE LOS LOGROS DE LOS DEMAS	RESALTAR QUE LOS LOGROS DE NUESTROS AMIGOS SON LOGROS QUE DEVEMOS APLAUDIR Y RECONOCER
						PENSAR EN LOS DEMAS	ENSEÑAR AL DEPORTISTA QUE ESTA PRIMERO EL LOGRO GRUPAL QUE EL PERSONAL
						APRENDER A GANAR Y PERDER	ENSEÑAR AL DEPORTISTA A ASIMILAR LOS TRIUNFOS Y DERROTAS
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	RECALCAREMOS EN EL DEPORTISTA EL ASEO PERSONAL Y DE SU INDUMENTARIA
						ALIMENTACIÓN	EXPLICAREMOS LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA AIMENTACION AL DEPORTISTA PARA SU BUEN DESARROLLO FISICO Y MIENTAL
						PRESENTACION PERSONAL	ENFATIZAREMOS AL DEPORTISTA LA BUENA PRESENTACION DENTRO Y FUERA DEL CAMPO DEPORTIVO
						DESCANSO Y SUEÑO	RESALTAREMOS AL JOVEN DEPORTISTA LA IMPORTANCIA DEL BUEN DESCANSO Y DEL SUEÑO
						EJERCICIO FISICO	INCULCAREMOS AL DEPORTISTA EL EJERCICIO FISICO PARA UNA BUENA DISPOSICION Y COMO COMPLENMENTO DE LA SALUD DE CADA UNO DE ELLOS
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	RECALCAREMOS AL JOVEN UNA BUENA ACTITUD EN LO QUE SE REALICE PARA LA CONSECUCION DE LOS LOGROS
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	ENSEÑAREMOS AL JOVEN QUE CON DISCIPLINA Y ESFUERZO DSE PUEDEN CONSEGUIR LOS OBJETIVOS TRAZADOS
						DISCIPLINA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA A SER DISCIPLINADO PUNTUAL Y QUE TENGA UNA ACTITUD DE DISPOSICION
						COMPAÑERISMO	TRABAJAREMOS EN EN EL JOVEN EL SENTIDO DE COMPAÑERISMO PARA LOGRAR LAS METAS PROPUESTAS DENTRO Y FUERA DE LA COMPETENCIA
						TRABAJO	IMPULSAREMOS EL TRABAJO TANTO INDIVIDUAL COMO DE CONJUNTO PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS
						ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	RECALCAREMOS AL DEPORTISTA LA DISPOSICIÓN DE SIEMPRE ESTAR ATENTO A CUALQUIER SITUACION QUE SE PRESENTE DENTRO Y FUERA DEL CAMPO DEPORTIVO
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	ENSEÑAREMOS AL JOVEN LA SANA Y BUENA CONVIVENCIA DEPORTIVA DENTRO Y FUERA DE UN CAMPO DE JUEGO
						MANEJO ESTADOS	
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	REALIZAR INTEGRACIONES DEPORTIVAS	REALIZAREMOS INTEGRACIONES DEPORTIVAS CON OTRAS ESCUELAS PARA VALOR EL COMPORTAMIENTO DEL DEPORTISTA
				2	JUEGOS TRADICIONALES	VINCULAR AL DEPORTISTA OTROS DEPORTES	ENSEÑAREMOS OTROS DEPORTES AL JOVEN PARA QUE EL MISMO DESIDA CUAL LE GUSTA
						RETOMAREMOS NUESTRA RAICES Y JUEGOS TRADICIONALES COMO COMPLEMENTO DE LA FORMACION	RETOMAREMOS NUESTRA RAICES Y JUEGOS TRADICIONALES COMO COMPLEMENTO DE LA FORMACION DEPORTIVA DEL JOVEN
						REALIZAR CONCURSOS DE JUEGOS AUTOTONOS	REALIZAR CONCURSOS DE JUEGOS AUTOTONOS
						REALIZACION DE TALLERES ARTISTICOS	COMPLEMENTAREMOS AL NIÑO CON OTRAS ACTIVIDADES ARTISTICAS EN SU FORMACION
						COMPLEMETAREMOS LA FORMACION DEPORTIVA CON ACTIVIDADES COMO LA DANZA	REALIZAREMOS CON EL DEPORTISTA ACTIVIDADES LUDICAS DONDE PARTICIPE EN DANZAS
						TRABAJAR EMOS ACTIVIDAES ARTISTICAS COMO EL DIBUJO	REALIZAREMOS TRABAJOS DE DIBUJO COMO COMPLEMENTO ENLA FORMACION DEL DEPORTISTA

		C I O N	A D E S	Y	I V A S		
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	COMPLEMETAREMOS LA FORMACION DEPORTIVA CON ACTIVIDADES COMO LA DANZA	REALIZAREMOS CON EL DEPORTISTA ACTIVIDADES LUDICAS DONDE PARTICIPE EN DANZAS
						TRABAJAR EMOS ACTIVIDAES ARTISTICAS COMO EL DIBUJO	REALIZAREMOS TRABAJOS DE DIBUJO COMO COMPLEMENTO ENLA FORMACION DEL DEPORTISTA
						TRABAJOS EN MATERIALES RESICLABLES	TRABAJAREMOS CON MATERIALES RECICLABLES REALIZANDO DIFERENTES ACTIVIDADES
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	JUEGOS POPULARE	SE RESALTARAN LOS JUEGOS COMUNMENTE POPULARES
						JUEGOS AUTOCTON	REALIZAREMOS JUEGOS AUTOTONOS DEL MUNICIPIO Y EL DEPARTAMENTO
						JUEGOS TRADICION	CONCURSO DE JUEGOS TRADICIONALES
						JUEGOS RECREATIO	REALIZAREMOS JUEVOS RECREATIVOS INVOLUCRANDO A LOS PADRES DE FAMILIA
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	INTEGRACION ESCU	REALIZAR ENCUENTROS CON OTRAS ESCUELAS DEPORTIVAS
						JUEGO DEL MARTIL	REALIZAR ESTA ACTIVIDAD PARA DEPERTAR AL NIÑO Y MOTIVAR EL TRABAJO EN EQUIPO
						FUTBOL ENANOS	REALIZAR ENCUENTROS DE FUTBOL DE SALON EN CUCULLAS
						FUTBOL CARRETILLA	REALIZAR COMPETENCIAS DE FUTBOL DE SALON EN POSICION DE CARRETILLA

FECHA DE ENTREGA	marzo 2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS
PROVINCIA	RIO NEGRO

#DeporteQueProgresa

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		M O T R I Z	M O T R I C I D A D	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	EL DEPORTISTA EN UNA ESCALERA DIDACTICA REALIZARA EJERCICIOS DE COORDINACIÓN Y ACOPLAMIENTO VARIAS VECES CRUZANDO EN SKIPPNG DE UN LADO PARA EL OTRO
						RITMO	EL DEPORTISTA RECONOCERA LOS DIFERENTES CAMBIOS DE RITMO EN EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						EQUILIBRIO	EL DEPORTISTA DEBE CAMINAR POR LA LINEA DEL MEDIO CAMPO MIENTRAS LOS COMPAÑEROS INTENTAN HACERLO PERDER LA ESTABILIDAD LANZANDOLE BALONES
						ORIENTACION	CONOCER PUNTOS DISTALES Y PROXIMALES CON RELACION AL ELEMENTO
						DIFERENCIACION	CON BALONES , ESCALERAS CONOS Y AROS SE TRBAJARA AL DEPORTISTA EN LA DIFERENCIACION Y CAMBIOS DE RITMO
						REACCIÓN	POR MEDIO DE JUEGOS SE ADAPTARA AL DEPORTISTA A REACCIONAR ANTE UNA SITUACION UTILIZANDO EL PITO
						ADAPTACIÓN	SE LE ENSEÑARA AL DEPORTISTA A ADAPTARSE A LOS CAMBIOS Y A RELACIONAR CON DIFERENTES JOVENES POR MEDIO DE JUEGOS
						CAMINAR	REALIZAR EJERCICIOS BASICOS PARA QUE EL NIÑO APRENDA A CAMINAR LENTO O RAPIDO EN UNA SUPERFICIE PLANA O DE EQUILIBRIO
						CORRER	APRENDER A SALTAR Y REALIZAN JUEGOS UBICANDOLE EN HILERAS Y DESPLAZANDOSEN HASTA LAOTRA CANCHA SALTANDO Y LUEGO ENTREGAN LA SOGA A SUS COMPAÑEROS HASTA PASAR TODOS EN ELMENOR TIRMPO POSIBLE
						SALTAR	POR MEDIO DE JUEGOS SE TRABAJARA EN EL DEPORTISTA LAS DIFERENTES FORMAS DE SALTO (LARGO CORTO HORIZONTAL Y VERTICAL)
				6	BASICOS DE MOVIMIENTO	RODAR	EN SEÑAR AL DEPORTISTA LA FORMA DE RODAR, REPTAR CON JUEGOS DIDACTICOS Y DE DESTREZAS POLIFUNCIONALES
		F I S I C O	C A P A C I D A D E S	1	FUERZA	RAPIDA	POR MEDIO DE JUEGOS SE ENSEÑARA AL DEPORTISTA LAS DIFERENCIAS DE FUERZA UTILIZADA EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						EXPLOSIVA	POR MEDIO DE JUEGOS SE ENSEÑARA AL DEPORTISTA LAS DIFERENCIAS DE FUERZA UTILIZADA EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						ESTATICA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO MANTENERSE SOBRE UNA BASE ESTABLE MIENTRAS REALIZA DIFERENTES MOVIMIENTOS
						DINAMICA	POR MEDIO DE SALTOS Y CARRERAS ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA LA ESTABILIDAD DINAMICA AL REALIZAR DIFERENTES EJERCICIOS
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPACIDAD PARA REALIZAR CONTINUAMENTE UNA ACTIVIDADO TRABAJO DURANTE EL MAYOR TIEMPO POSIBLE
						ANAEROBICA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO REALIZAR UN ESFUERZO MUY INTENSO POR UN TIEMPO BREVE
				3	VELOCIDAD	REACCION	POR MEDIO DE JUEGOS SE ENSEÑARA AL DEPORTISTA A TRABAJAR LA REACCION EJERCIENDO VELOCIDAD AL REALIZARLO
						CICLICA	MEDIANTE CARRERAS ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA A DESARROLLAR Y EXPLOTAR SU CAPACIDAD DE VELOCIDAD EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						RESISTENCIA	MEIANTE DIFERENTES EJERCICIOS ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA LA IMPORTANCIA DE LA RESISTENCIA EN EL DEPORTE
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA DINAMICA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA NEDIANTE EJERCICIOS A MANEJAR SU FLEXIBIDAD EN LAS DIFERENTES PARTES DEL CUERPO
						ACTIVA ESTATICA	TRABAJAREMOS EN EL DEPORTISTA LAS FORMAS CORRECTAS DE EXIJIR SUS MUSCULOS CONTROLADAMENTE
						Los jugadores deben ejecutar los desplazamientos en diferentes partes del campo de juego con el fin crear espacios para que sus compañeros encuentren un espacio vacio donde recibir	ocupar de forma individual su espacio y rotar con el fin de crear desequilibrio al equipo contrario y asi recibir libremente el balon con el fin de generar espacios de

FUTBOL DE SALON	FUNDAMENTACION	TECNICO	DESTREZAS	1	EL ESPACIO	En acciones de equipo, la utilización táctica del espacio puede realizarse a través de un posicionamiento concreto sobre el campo de juego, lo que llamamos habitualmente posicionamiento del sistema de juego ofensivo o defensivo (2-2, 3-1, 4-0...etc)	permitir o utilizar las diferentes tacticas de espacio en este sistema, bien sea Defensivos o Ofensivos.
						con esta actividad desarrollada en los entrenamientos generaremos mas opciones de concretar o de darle un mejor manejo al balon	Mejorar en el manejo y el transporte del balon creando mas oportunidades de concretar y asi llegar a un fin como lo es la Victoria en el encuentro.
						impedir una accion tactica de juego en ataque.	alcanzar un nivel tanto fisico como tactico de reduccion de espacios
						Ocupacion de espacios libres	tener una coordinación perfecta entre ocupación-pase-recepción y posteriormente pueda existir una finalización.
						Superioridad psicológica: Consiste en la imposición al contrario, poseedor o no del balón, de la opción que más nos interese que tome.	
						Superioridad posicional: Es aquella en la que los jugadores de un equipo están distribuidos de tal forma (en ataque o en defensa), que obligan al rival a actuar y situarse en posiciones de desventaja para la acción que se está desarrollando y que le obligarán a ceder en la disputa por esa acción.	generar en nuestros deportistas la confianza para que ellos manejen las diferentes sircustancias de juego bien sea en superioridad o inferioridad numerica y sepan aprobechar estas opciones que se presentan en un encuentro deportivo.
						Superioridad numérica: Es aquella en la que en un espacio determinado y normalmente determinante, es superior el número de jugadores de un equipo al del otro. En la mayor parte de los casos esta	
		TECNICO	DESTREZAS	2	LA SUPERIORIDAD	antcipacion,Interceptacion y entrada	Anticipación, interceptación y entrada son acciones de carácter individual con el objetivo de evitar que el rival reciba el balón y/o progrese la jugada
						Esta lógica del juego explica que no son las mismas características las que se requieren para un jugador deba ocupar espacios en el que realizan constantes acciones de táctica defensiva, que las que se requieren para otro que deba ocupar espacios en los que las acciones sean de táctica ofensiva.	llevar al deportista a definir su rol en el campo de juego y asi aprovechar los recursos de cada uno de ellos (manejo, velocidad, definicion
						Estas posiciones le dan sentido al ordenamiento táctico colectivo y buscan ofrecer la mejor respuesta como equipo a través del máximo aprovechamiento de	
				3	EL JUGADOR y SUS PUESTOS	Pivot en el Campo de juego	enseñar al deportista la funcion que ejerce el Pivot en el campo de juego ya que estos Suelen ser los jugadores con más gol del equipo. Juegan cerca de la portería rival y su labor principal es liderar el juego ofensivo. A grandes rasgos, según el posicionamiento y caracteristicas de cada uno podemos diferenciar dos tipos de pivot: Pivot Fijo y Falso Pivot
						Técnica Individual : Son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol de Salon dominando y jugando el balón en beneficio propio finalizando una jugada sin la intervención de otros compañeros del equipo.	Enseñarle al joven acciones que permitan desarrollar jugadas con el balon dominado y culminar con la definicion sobre el arco
						Técnica Colectiva : Son las acciones que consiguen enlazar dos o más jugadores de un equipo buscando siempre el beneficio del conjunto mediante una eficaz	

F U T B				4	TÉCNICAS FUTBOL DE SALON	Técnica Colectiva : Son las acciones que consiguen enlazar dos o más jugadores de un equipo buscando siempre el beneficio del conjunto mediante una eficaz finalización de la jugada.	enseñarle a los jovenes las tecnicas colectivas que permitan la definicion de una jugada.
						El Control del Balon	enseñar al deportista El control del balon, como su propia palabra indica es hacerse con el balón, dominarlo y dejarlo en posición y debidas condiciones para ser jugado inmediatamente con una acción posterior.
						La Conduccion del Balon	fundamentar la técnica que debe realizar el jugador al controlar y manejar el balón en su rodar por el terreno de juego. Importante la progresión en su enseñanza, es decir de lo lento y sencillo a lo rápido y superior.
						El Regate	aflanzar la tecnica individual del regate o finta para mejorar la efectividad en equipo
						Compensar las reservas de oxigeno utilizadas durante el ejercicio intenso (deuda de oxígeno).	enseñar al deportista a regular su repiracion con el fin de compesar las reservas de oxigeno
						Disminuir la tensión muscular.	enseñar y poner en practica Ejercicios de elongación despues de cada rutina espesificos del deporte
						Choques termicos	Utilizar unicamente cuando el joven presente una fatiga muscular con dolor , devido al ejercicio.
T B O L D E S A L O N	F U N D A M E N T			5	RECUPERACION DEL DEPORTISTA	Choques termicos	Utilizar unicamente cuando el joven presente una fatiga muscular con dolor , devido al ejercicio.
						Caminatas o montar en bicicleta como medio de recuperacion	practicar con el joven caminatas o montar en bicicleta minimo de 15 a 20 minutos para relajar los musculos
						Descanso Activo	enseñarle al joven que el ejercicio regenerativo es muchas veces denominado como "descanso activo" o "calma dinámica". por ejemplo, luego del partido , suelen tener al día siguiente un leve entrenamiento que consiste en hacer pases de pelota lúdicos, juegos como fútbol tenis y otras prácticas de baja intensidad que activan los músculos y ayudan a la reabsorción del calcio.
						Velocidad de reacción: es la capacidad de responder a un estímulo en el menor tiempo posible. Depende del sistema nervioso central (velocidad de conducción de las fibras) y también del estímulo y su complejidad. En gran medida es una aptitud natural y aunque se entrena, su desarrollo es mínimo a lo largo de la vida de un deportista.	
	C I O N				En esta Seccion trabajaremos en algo bien importante como la velocidad esta se	Velocidad gestual: es la capacidad de realizar un movimiento acíclico (por ejemplo: un disparo o chute a portería) en el menor tiempo posible. Esta capacidad está ligada a la contracción muscular y a la estructura bioquímica del sistema neuromuscular, que determina la velocidad de conducción nerviosa de las fibras musculares. Su entrenabilidad se debe realizar desde los 6 años hasta la pubertad.	recalcar en el deportista la importancia de estar siempre atento a cualquier actividad bien sea por reflejo o por oido.
						Velocidad de desplazamiento: es la capacidad de realizar una serie de movimientos o acciones más o menos complejas de forma cíclica (por ejemplo: conducción de balón durante 10 metros) en el menor tiempo posible. Fundamentalmente se debe entrenar entre los 8 y 12 años ya que a los 15-16 años se estabiliza, incluso puede disminuir.	trabajaremos en los jovenes su veloxidad y los exijiremos para que alcanten su maxima potencia
					como la velocidad este se manifiesta de diversas maneras: Velocidad de reacción. Velocidad gestual. Velocidad de desplazamiento.	Conducción de balón en slalom (entre conos) 20 metros. Correr 20 metros al 100%. Relevos a medio campo sin balón, con balon...	aplicar las diferentes formas de ejercitar y acelerar al deportista y asi conseguir mejores reflejos y velocidad.
				2		realizacion de pruefas como el tes de Leger	aplicar esta prueba del Tes de leger con el fin de evaluar el estado fisico de cada uno de los participantes
				3	Tacticas y formas de Defensa	sistema de defensa en zona total	Enseñar al joven que estadefensa es la mas normal ya que se utiliza una formacion de 1, 1, 3
						sistema de defensa en zone parcial	enseñar al joven deportista que esto quiere decir que en campo contrario se hace marcacion en zona y en campo propio se hace marcacion personal. Uno a uno
						Defensa hombre a hombre	Enseñar al deportista la forma de marcar hombre a hombre ya que esta marcacion exije de un buen estado fisico en cada uno de los deportistas
						Marcacion media cancha	Utilizar esta marcacion unicamente al hombre que se mueve con coberturas al balon
						sistema de Repliegues	Enseñar al grupo de deportistas el sistema de repliegues ya que este sirve para que los defensores retrocedan a sus posiciones una vez sean superados por el balon y esto permite evidenciar si el ataque es centrado o lateralizado.
						REALIZAR UNA CHARLA GENERAL SOBRE LA HISTORIA Y COMO LLEGO EL FUTBOL DE SALON A NUESTRO PAIS	OBTENER CONOCIMIENTOS TEORICOS DEL FUTBOL DE SALON
						VIDEOS SOBRE LOS INICIOS DE LA DISCIPLINA	DAR A CONOCER LA IMPORTANCIA Y RELEVANCIA DE NUESTRO DEPORTE
						HACER PREGUNTAS PARA RETROALIMENTAR LA	

						COMPARTIR CONOCIMIENTOS DE LOS DIFERENTES JUGADORES A TRAVEZ DE LOS TIEMPOS	DAR EJEMPLO DE SUPERACION DE JUGADORES PROFESIONALES
				1	HISTORIA DEL DEPORTE	HISTORIA CAMPEONATOS MUNDIALES Y LA PARTICIPACION DE NUESTRO PAIS EN ELLOS	GENERAR EN EL NIÑO CONFIANZA EN EL DEPORTE QUE PUEDE SER UN MEDIO DE INGRESOS A FUTURO
						DURANTE EL JUEGO FINAL DE LAS ACTIVIDADES IR EXPLICANDO Y APLICANDO LAS REGLAS DE JUEGO PARA QUE EL DEPORTISTA VALLA TENIENDO CONCIENCIA DE ELLO	DAR A CONOCER DE FORMA PAULATINA Y EN EL JUEGO FINAL LAS REGLAS DEL DEPORTE
						SI EL DEPORTISTA DEIDE NO CONTINUAR EN LA ESCUELA DE FORMACION HAY QUE DEJARLO EXPERIMENTAR OTRO DEPORTE	PERMITIRLE QUE TOMEN SUS PROPIAS DESICIONES
						CONOCER LOS ELEMENTOS BASICOS QUE COMPONEN O PERMITEN REALIZAR UN JUEGO	ADQUIRIR CONOCIMIENTOS PROPIOS DE SU DEPORTE
						CONOCER LAS MEDIDAS DE LOS BALONES QUE UTILIZARAN PARA EL APRENDIZAJE DEL	APRENDER SOBRE LOS ELEMENTOS DEPORTIVOS QUE SE UTILIZAN PARA SU

		TEORICO				RECALCAR EL SENTIDO DE PERTENENCIA EN NUESTROS QUE HACERES DIARIOS	ENSEÑAR AÑ DEPORTISTA QUE DEVEMOS TENER SENTIDO DE PERTENENCIA EN NUESTRO DIARIO VIVIR EN LA CASA COLEGIO Y EN NUESTRO MUNICIPIO
						RESALTAR EL SENTIDO DE PERTENENCIA Y CUIDADO CON LA NATURALEZA	RESALTAR EL SENTIDO DE PERTENENCIA Y CUIDADO CON LA NATURALEZA Y NUESTROS ENTORNOS DONDE COMPARTIMOS CON NUESTROS SEMEJANTES
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	RESALTAR EL SENTIDO DE PERTENENCIA CON LOS ANIMALES Y EL AUTO CUIDADO DE NUESTROS OBJETOS PERSONALES	RESALTAR EL SENTIDO DE PERTENENCIA CON LOS ANIMALES Y EL AUTO CUIDADO DE NUESTROS OBJETOS PERSONALES
		PSICOSOCIAL	DESARROLLO			RESPETAR A LOS DEMAS	EN SEÑAR AL DEPORTISTA EL RESPETO POR SUS COMPAÑEROS Y A SI MISMPO
						COLABORAR CON LOS COMPAÑEROS Y SEMEJANTES	ENSEÑAR LA IMPORTANCIA DE LA UNIION Y LA COLABORACION ENTRE COMPAÑEROS
						ALEGRASE DE LOS LOGROS DE LOS DEMAS	RESALTAR QUE LOS LOGROS DE NUESTROS AMIGOS SON LOGROS QUE DEVEMOS APLAUDIR Y RECONOCER
						PENSAR EN LOS DEMAS	ENSEÑAR AL DEPORTISTA QUE ESTA PRIMERO EL LOGRO GRUPAL QUE EL PERSONAL
				1	VALORES	APRENDER A GANAR Y PERDER	ENSEÑAR AL DEPORTISTA A ASIMILAR LOS TRIUNFOS Y DERROTAS
						ASEO CORPORAL	RECALCAREMOS EN EL DEPORTISTA EL ASEO PERSONAL Y DE SU INDUMENTARIA
						ALIMENTACION	EXPLICAREMOS LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA AIMENTACION AL DEPORTISTA PARA SU BUEN DESARROLLO FISICO Y MENTAL
						PRESENTACION PERSONAL	ENFATIZAREMOS AL DEPORTISTA LA BUENA PRESENTACION DENTRO Y FUERA DEL CAMPO DEPORTIVO
					HABITOS DE VIDA SALUDABLE	DESCANSO Y SUEÑO	RESALTAREMOS AL JOVEN DEPORTISTA LA IMPORTANCIA DEL BUEN DESCANSO Y DEL SUEÑO
				2		EJERCICIO FISICO	INCULCAREMOS AL DEPORTISTA EL EJERCICIO FISICO PARA UNA BUENA DISPOSICION Y COMO COMPLENMENTO DE LA SALUD DE CADA UNO DE ELLOS
						ACTITUD POSITIVA	RECALCAREMOS AL JOVEN UNA BUENA ACTITUD EN LO QUE SE REALICE PARA LA CONSECUCION DE LOS LOGROS

		PSICOSOCIAL	LUTIVO	COGNITIVO		ESFUERZO Y SUPERACIÓN	ENSEÑAREMOS AL JOVEN QUE CON DISCIPLINA Y ESFUERZO DSE PUEDEN CONSEGUIR LOS OBJETIVOS TRAZADOS
						DISCIPLINA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA A SER DISCIPLINADO PUNTUAL Y QUE TENGA UNA ACTITUD DE DISPOSICION
						COMPAÑERISMO	TRABAJAREMOS EN EN EL JOVEN EL SENTIDO DE COMPAÑERISMO PARA LOGRAR LAS METAS PROPUESTAS DENTRO Y FUERA DE LA COMPETENCIA
						TRABAJO	IMPULSAREMOS EL TRABAJO TANTO INDIVIDUAL COMO DE CONJUNTO PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS
				3	MOTIVACIÓN	ATENCION Y CONCENTRACIÓN	RECALCAREMOS AL DEPORTISTA LA DISPOSICIÓN DE SIEMPRE ESTAR ATENTO A CUALQUIER SITUACION QUE SE PRESENTE DENTRO Y FUERA DEL CAMPO DEPORTIVO
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	ENSEÑAREMOS AL JOVEN LA SANA Y BUENA CONVIVENCIA DEPORTIVA DENTRO Y FUERA DE UN CAMPO DE JUEGO
						MANEJO ESTADOS ANIMICOS	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA A MANEJAR LOS DIFERENTES ESTADOS ANIMIUCOS PROPIOS Y AJENOS EN EL DEPORTE
						TRABAJO EN EQUIPO	RECALCAREMOS LA IMPORTANCIA DEL TRABAJO EN EQUIPOQUE YA QUE LA UNION HACE LA FUERZA Y LLEVA A CONSEGUIR DIFERENTES LOGROS PROPUESTOS
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	TRABAJO BAJO PRESION Y DIFERENTES ESTADOS ANIMICOS	TRABAJAR AL DEPORTISTA BAJO DIFERENTES ESTADOS ANIMICOS Y VALORAR SU COMPORTAMIENTO
							REALIZAREMOS INTEGRACIONES DEPORTIVAS CON OTRAS ESCUELAS PARA VALOR EL COMPORTAMIENTO DEL DEPORTISTA
				1	JUEGOS DE INTEGRACION	REALIZAR INTEGRACIONES DEPORTIVAS	
						INCULCAR AL DEPORTISTA OTROS DEPORTES	ENSEÑAREMOS OTROS DEPORTES AL JOVEN PARA QUE EL MISMO DESIDA CUAL LE GUSTA
			ALR			RETOMAREMOS NUESTRA RAICES Y JUEGOS TRADICIONALES COMO COMPLEMENTO DE LA FORMACION	RETOMAREMOS NUESTRA RAICES Y JUEGOS TRADICIONALES COMO COMPLEMENTO DE LA FORMACION DEPORTIVA DEL JOVEN

		ECREACION	IVIDADES	ICA S Y	REATIVAS	COMPLEMETAREMOS LA FORMACION DEPORTIVA CON ACTIVIDADES COMO LA DANZA	REALIZAREMOS CON EL DEPORTISTA ACTIVIDADES LUDICAS DONDE PARTICIPE EN DANZAS
						TRABAJAR EMOS ACTIVIDAES ARTISTICAS COMO EL DIBUJO	REALIZAREMOS TRABAJOS DE DIBUJO COMO COMPLEMENTO ENLA FORMACION DEL DEPORTISTA
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	TRABAJOS EN MATERIALES RESICLABLES	TRABAJAREMOS CON MATERIALES RECICLABLES REALIZANDO DIFERENTES ACTIVIDADES
						JUEGOS POPULARES	SE RESALTARAN LOS JUEGOS COMUNMENTE POPULARES
						JUEGOS AUTOCTONOS	REALIZAREMOS JUEGOS AUTOTONOS DEL MUNICIPIO Y EL DEPARTAMENTO
					CIRCUITOS RECREATIVOS	JUEGOS TRADICIONALES	CONCURSO DE JUEGOS TRADICIONALES
				4		JUEGOS RECREATIOVS	REALIZAREMOS JUEVOS RECREATIVOS INVOLUCRANDO A LOS PADRES DE FAMILIA
						INTEGRACION ESCUELAS D	REALIZAR ENCUENTROS CON OTRAS ESCUELAS DEPORTIVAS
						JUEGO DEL MARTILLO	REALIZAR ESTA ACTIVIDAD PARA DEPERTAR AL NIÑO Y MOTIVAR EL TRABAJO EN EQUIPO
					FESTIVALES RECREATIVOS	FUTBOL ENANOS	REALIZAR ENCUENTROS DE FUTBOL DE SALON EN CUCLILLAS
				5		FUTBOL CARRETILLA	REALIZAR COMPETENCIAS DE FUTBOL DE SALON EN POSICION DE CARRETILLA

FECHA DE ENTREGA	marzo 2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS
PROVINCIA	RIO NEGRO

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL DE SALON

MUNICIPIO: EL PEÑON

NOMBRE DEL FORMADOR: CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8:00 AM A 10:0O AM	GRUPO			INICIACION 1-2					
	SEDE DE TRABAO			ESCUELA RURAL GUANACAS					
1:00 AM A2: 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
2:00 P.M. A 4 P.M.	GRUPO	INICIACION 1	INICIACION 1		INICIACION 1				
	SEDE DE TRABAJO	TALAUTA POLIDEPORTIVO	TALAUTA POLIDEPORTIVO		TALAUTA POLIDEPORTIVO				
4:00 P.M. A 6 P.M.	GRUPO	INICIACION 3	INICIACION 3	INICIACION 3	INICIACION 3				
	SEDE DE TRABAJO	TALAUTA POLIDEPORTIVO	TALAUTA POLIDEPORTIVO	TALAUTA POLIDEPORTIVO	TALAUTA POLIDEPORTIVO				
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR

Camilo Triana

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 04

SEGUMIENTO SESIONES DE ENTRENAMIENTO ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA FUTBOL DE SALON

MUNICIPIO:EL PEÑON

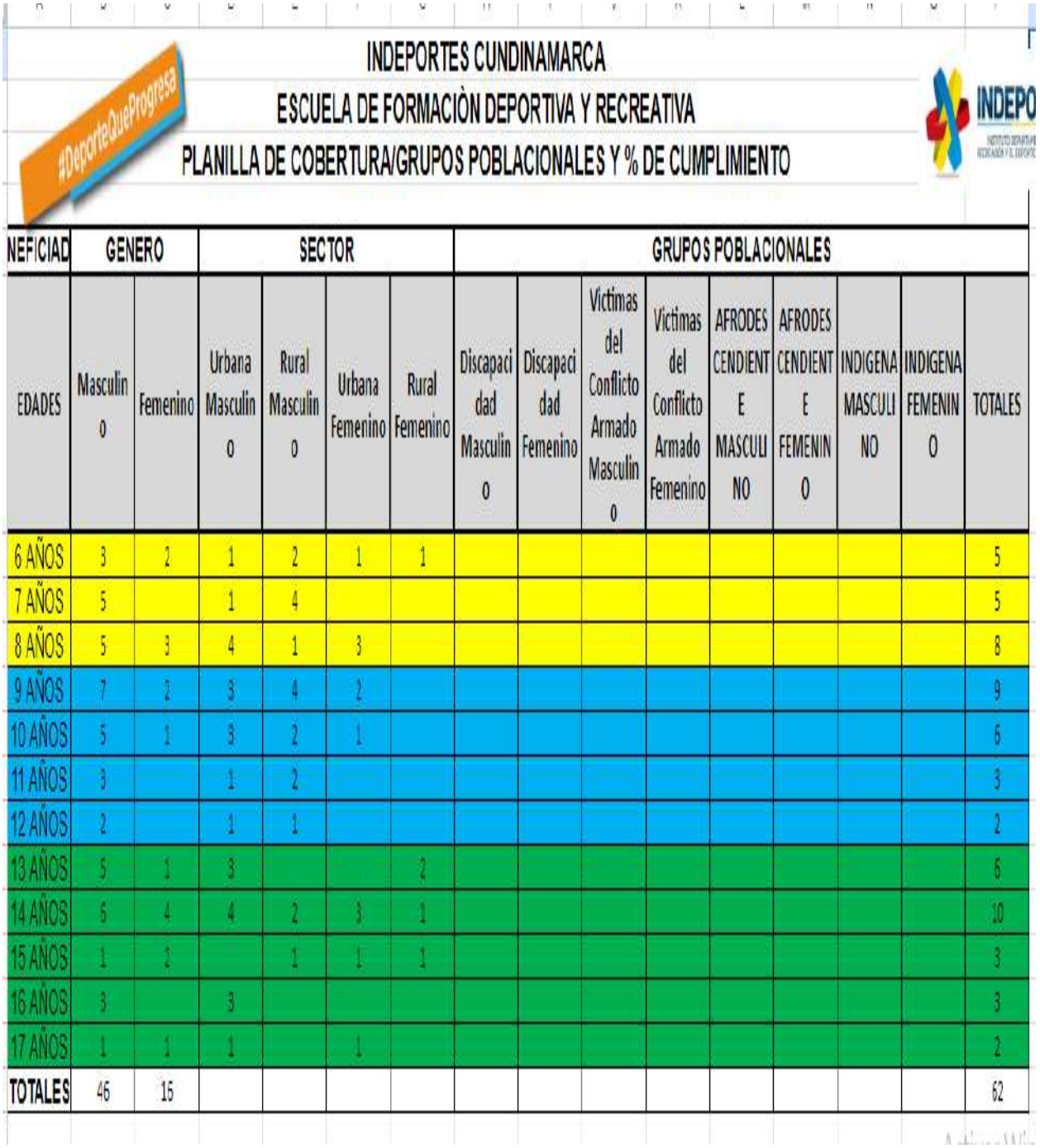
abril 2023

CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS

SESIONES	NIVEL FORMATIVO	FECHA	LUGAR	TEMA	objetivo
MARZO	INICIACION 1	01/4/2023 AL 30/3/2023	TALAUTA	FICIES DE CONTACTO CORPORALES CON EL BALON INCLUYENDO DESPLAZAM PASE CONTROL CONDUCCION	FAMILIARIZARLOS CON EL DEPORTE Y ELEMENTOS FUNDAMENTALES
	INICIACION 2	1/4/2023 AL 30/3/2023	SURCHA	DESPLAZAMIENTOS CORPORALES CON EL BALON POR LA CANCHA IMPLEMENTANDO MOVIMIENTOS OFENSIVOS QUE INVOLUCRAN TECNICAS ESPECIFICAS PASE CONTROL CONDUCCION	
	INICIACION 3	1/4/2023 AL 30/3/2023	TALAUTA	TRABAJO EN EQUIPO MEDIANTE FUNDAMENTACION TECNICA Y TACTICA APLICANDO EJERCICIOS DE DESPLAZAMIENTO SIN BALON PARA CONOCER SOBRE POSICIONES APLICANDO LAS TECNICAS INDUCIDAS AL DEPORTE	FAMILIALIZARLOS CON EL DEPORTE Y ELEMENTOS FUNDAMENTALES COMPAÑERISMO Y RESPETO DURANTE LA PRACTICA DEPORTIVA

OBSERVACIONES	EL TRABAJO DEL MES DE ABRIL SE FOCALIZO EN LAS TECNICAS APLICANDOLAS A EJERCICIOS TACTICOS CON DESPLAZAMIENTOS SENCILLOS QUE NOS AYUDAN A RECONOCER LAS POSICIONES EN EL FUTBOL DE SALON

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 05



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	3	2	1	2	1	1									5
7 AÑOS	5		1	4											5
8 AÑOS	5	3	4	1	3										8
9 AÑOS	7	2	3	4	2										9
10 AÑOS	5	1	3	2	1										6
11 AÑOS	3		1	2											3
12 AÑOS	2		1	1											2
13 AÑOS	5	1	3			2									6
14 AÑOS	6	4	4	2	3	1									10
15 AÑOS	1	2		1	1	1									3
16 AÑOS	3		3												3
17 AÑOS	1	1	1		1										2
TOTALES	46	15													62

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 06









ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 07

MAYO

INICIACIÓN 2

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	2/5/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	Adaptar los diferentes fundamentos tecnicos aprendidos mediante situaciones reales de juego en los cuales se busca explotar la pasion con la que se practica el deporte			SESION	16

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del cía 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la pasion hacia el deporte, caracteristica principal intensidad en los entrenamientos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Juego rompe hielo de estímulo auditivo 2. congelados con balon	1. Los jugadores corren por todo el campo deportivo, y al grito del entrenador reaccionan de la manera indicada en el menor tiempo posible(amigos: un abrazo, micos: uno se ataca encima del otro, Carretillas: realizan la popular carretilla, conejos: uno le pasa por entre las piernas al otro y matrimonio: uno alsa en brazos al otro. 2. cada jugador tendra un balon, menos el que congela se tomara como referencia solo la mitad de la cancha y se contara como congelado el jugador que pierda la posecion del balo, para descongelarlo uno de sus compañeros le tiene que recuperar su balon sin salir del campo

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Wind

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	3/5/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	Adaptar los diferentes fundamentos tecnicos aprendidos mediante situaciones reales de juego en los cuales se busca explotar la pasion con la que se practica el deporte			SESION	17

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la pasion hacia el deporte, caracteristica principal intensidad en los entrenamientos 2 Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera defalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. platillos 2. congelados con balon	1. cada jugador tomara un platillo y se ubicara en cualquier parte del campo deportivo, al estimulo auditivo del entrenador correr hacia otro platillo libre, gana el que sobreviva ya que entre estimulos el entrenador ira robando platillos 2 cada jugador tendra un balon, menos el que congela se tomara como referencia solo la mitad de la cancha y se contara como congelado el jugador que pierda la posecion del balo, para descongelarlo uno de sus compañeros le tiene que recuperar su balon sin salir del campo

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	4/5/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	Adaptar los diferentes fundamentos tecnicos aprendidos mediante situaciones reales de juego en los cuales se busca explotar la pasion con la que se practica el deporte			SESION	18

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la pasion hacia el deporte, caracteristica principal intensidad en los entrenamientos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera defalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. La lleva 2. Cadenita	1. Un jugador escogido al alzar o por voluntad propia empezara cogiendo, cada vez que toque un compañero, el pasara a coger 2. Cadenita, tres compañeros inician en la mitad del campo cogidos de la mano, el objetivo es agarrar a los demás para que se sumen a la cadena, el resto cruzara de lado a lado esquivando la cadenita

Ve a Configuración para activar Windows.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPWTO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	8/5/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	Enfatizar en la importancia que tiene el trabajo de equipo mediante ejercicios que estimulen indirectamente los fundamentos tecnico tacticos y patrones basicos de movimiento			SESION	19

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. Actividad integradora penitencias cruzadas, el grupo se divide en dos y planea una penitencia para el otro, al final se realiza una charla acerca del compañerismo y se informa que la penitencia que pusieron es la que tienen que hacer 2 Movilidad articular activa de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Juego rompe hielo de estimulo auditivo 2. triki	Los jugadores corren por todo el campo deportivo, y al grito del entrenador reaccionan de la manera indicada en el menor tiempo posible(amigos: un abrazo, micos: uno se ataca encima del otro. Carretillas: realizan la popular carretilla, conejos: uno le pasa por entre las piernas al otro y matrimonio: uno alza en brazos al otro. 2 Se dibujara un triki con aros a una distancia de 10 metros, se dividira el grupo en dos equipos (color azul y color naranja), saldra un jugador de cada equipo a colocar su punto en velocidad

Ve a Configuración para activar Windo

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	9/5/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	Enfatizar en la importancia que tiene el trabajo de equipo mediante ejercicios que estimulen indirectamente los fundamentos tecnico tacticos y patrones basicos de movimiento			SESION	20

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la pasion hacia el deporte, caracteristica principal intensidad en los entrenamientos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Juego rompe hielo de estimulo auditivo 2. triki	Los jugadores corren por todo el campo deportivo, y al grito del entrenador reaccionan de la manera indicada en el menor tiempo posible(amigos: un abrazo, micos: uno se ataca encima del otro. Carretillas: realizan la popular carretilla, conejos: uno le pasa por entre las piernas al otro y matrimonio: uno alza en brazos al otro 2 Se dibujara un triki con aros a una distancia de 10 metros, se dividira el grupo en dos equipos (color azul y color naranja)

Ve a Configuración para activar Windows.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	10/5/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	Enfatizar en la importancia que tiene el trabajo de equipo mediante ejercicios que estimulen indirectamente los fundamentos tecnico tacticos y patrones basicos de movimiento			SESION	21

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. Lectura o frase inspiradora, activacion muscular 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. platillos	1. cada jugador tomara un platillo y se ubicara en cualquier parte del campo deportivo, al estimulo auditivo del entrenador correr hacia otro platillo libre, gana el que sobreviva ya que entre estimulos el entrenador ira robando platillos 2. cada jugador tendra un balon, menos el que compela se tomara como referencia solo la mitad de la cancha y se contara

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	11/5/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	ejecutar de manera progresiva diferentes ejercicios tacticos mediante foras jugadas que estimulen el desarrollo tecnico y los diferentes patrones basicos de movimiento como los desplazamientos			SESION	22

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la AUTODISCIPLINA 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
15		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. La lleva 2. el gato y el raton	1. Un jugador escogido al alzar o por voluntad propia empezara cogiendo, cada vez que toque un compañero, el pasara a coger 2. se jugara esta popular ronda infantil, condicionandola mediante axiones motrices complejas, como saltando en un pie, saltando en los dos o corriendo como perros

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	15/5/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	ejecutar de manera progresiva diferentes ejercicios tacticos mediante formas jugadas que estimulen el desarrollo tecnico y los diferentes patrones basicos de movimiento como los desplazamientos			SESION	23

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la autodisciplina hacia el deporte, caracteristica principal intensidad en los entrenamientos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
					1. cada jugador tomara un platillo y se ubicara en cualquier parte del campo deportivo al estimulo auditivo del entrenador correr hacia otro platillo libre, gana el que sobrevivia ya que entre estimulos el entrenador ira robando platillos

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	16/5/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	ejecutar de manera progresiva diferentes ejercicios tacticos mediante formas jugadas que estimulen el desarrollo tecnico y los diferentes patrones basicos de movimiento como los desplazamientos			SESION	24

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la autodisciplina hacia el deporte, caracteristica principal intensidad en los entrenamientos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
					1. Los jugadores corren por todo el campo deportivo, y al grito del entrenador reaccionan de la manera indicada en el menor tiempo posible(amigos: un abrazo, micos: uno se ubica encima del otro, Camellos: realizan la pocular

Ve a Configuración para activar Windows.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	17/5/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	profundizar el trabajo tecnico tactico mediante formas jugadas que beneficien las capacidades condicionales de los deportistas según su nivel de formacion			SESION	25

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. Actividad integradora pentencias cruzadas, el grupo se divide en dos y planea una penitencia para el otro, al final se realiza una charla acerca del compañerismo y se informa que la penitencia que pusieron es la que tienen que hacer 2. Movilidad articular activa de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. platillos 2. pase con obstaculo	1. cada jugador tomara un platillo y se ubicara en cualquier parte del campo deportivo, al estimulo auditivo del entrenador correr hacia otro platillo libre, gana el que sobreviva ya que entre estimulos el entrenador ira robando platillos 2. Una hilera de platillos colocados a 3 cm los jugadores en parejas tendran que pasar realizando pases de manera controlada sin perder el control

Ve a Configuración para activar Windows.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	18/5/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	profundizar el trabajo tecnico tactico mediante formas jugadas que beneficien las capacidades condicionales de los deportistas según su nivel de formacion			SESION	26

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia del compañerismo y del trabajo de equipo, caracteristica principal intensidad en los entrenamientos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Juego rompe hielo de estimulo auditivo 2. triki	Los jugadores corren por todo el campo deportivo, y al grito del entrenador reaccionan de la manera indicada en el menor tiempo posible(amigos: un abrazo, mricos: uno se ataita encima del otro, Carretillas: realizan la popular carretilla, conejos: uno le pasa por entre las piernas al otro y matrimonio: uno alsa en brazos al otro. 2. Se dibujara un triki con aros a una distancia de 10 metros, se dividirá el grupo en dos equipos (color azul y color naranja),

Ve a Configuración para activar Windows.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	22/5/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO	Profundizar en la enseñanza de los diferentes fundamentos tacticos de ataque y defensa beneficiando indirectamente la tecnica y la resistencia			SESION	27

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia del compañerismo 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. transportar el balon	1. el objetivo primordial es llevar el balon de un punto a a un punto be, divididos en dos equipos, se condicionara con distintas superies coorporales y con distintos numeros de participantes por rondas

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	23/5/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO	inculcar el trabajo de equipo y la lealtad que se debe tener como deportista y como ser humano			SESION	28

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. Lectura o frase inspiradora, activacion muscular 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. platillos 2. congelados con balon	1. cada jugador tomara un platillo y se ubicara en cualquier parte del campo deportivo, al estimulo auditivo del entrenador correr hacia otro platillo libre, gana el que sobreviva ya que entre estimulos el entrenador ira robando platillos 2. cada jugador tendra un balon, menos el que congela se tomara como referencia solo la mitad de la cancha y se contara como congelado el jugador que pierda la posesion del balo, para descongelarlo uno de sus compañeros le tiene que reducerar

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	24/5/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	inculcar l trabajo de equipo y la lealtad que se debe tener como deportista y como ser humano			SESION	29

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. Lectura o frase inspiradora, activacion muscular 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1.anclas de fijacion	1. en una zona verde se les pedira a los deportistas que se acuesten boca arriba y se relajen mientres de fondo se pone una musica acorde a la situacion, a medida que se vanza se les pide recordar e implantar en su cerebro momentos felices de su vida, un ser cercano que los motive, una palabra que les guste, el por que les gusta lo que hacen, buscando que ellos mismo identifiquen la manera de generar un estmulo en ciertos momentos

Ve a Configuración para activar Windows.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	11/5/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	ejecutar de manera progresiva diferentes ejercicios tacticos mediante foras jugadas que estimulen el desarrollo tecnico y los diferentes patrones basicos de movimiento como los desplazamientos			SESION	22

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la AUTOD/SCIPLINA 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales. se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
15		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. La lleva 2. el gato y el raton	1. Un jugador escogido al alzar o por voluntad propia empezara cogiendo, cada vez que toque un compañero, el pasara a coger 2. se jugara esta popular ronda infantil, condicionandola mediante axiones motrices complejas, como saltando en un pie, saltando en los dos o comiendo como perros

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	29/5/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	ejecutar de manera progresiva diferentes ejercicios tacticos mediante fomras jugadas que estimulen el desarrollo tecnico y los diferentes patrones basicos de movimiento como los desplazamientos			SESION	24

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la autodisciplina hacia el deporte, caracteristica principal intensidad en los entrenamientos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales. se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
					1. Los jugadores corren por todo el campo deportivo, y al grito del entrenador reaccionan de la manera indicada en el menor tiempo posible(amigos: un abrazo, micos: uno se ataca encima del otro, Caimelitas: realizan la posición caimelita, conejos: uno le pasa por entre

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	30/5/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	Adaptar los diferentes fundamentos tecnicos aprendidos mediante situaciones reales de juego en los cuales se busca explotar la pasion con la que se practica el deporte			SESION	18

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la pasion hacia el deporte, caracteristica principal intensidad en los entrenamientos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. La leva 2. Cadenita	1. Un jugador escogido al alzar o por voluntad propia empezara cogiendo, cada vez que toque un compañero, el pasara a coger 2. Cadenita, tres compañeros inician en la mitad del campo cogidos de la mano, el objetivo es agarrar a los demás para que se sumen a la cadena, el resto cruzara de lado a lado esquivando la cadenita

Ve a Configuración para activar Windows.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	31/5/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	inculcar el trabajo de equipo y la lealtad que se debe tener como deportista y como ser humano			SESION	28

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. Lectura o frase inspiradora, activacion muscular 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. platillos 2. congelados con balon	1. cada jugador tomara un platillo y se ubicara en cualquier parte del campo deportivo, al estimulo auditivo del entrenador correr hacia otro platillo libre, gana el que sobreviva ya que entre estimulos el entrenador ira robando platillos 2. cada jugador tendra un balon, menos el que congela se tomara como referencia solo la mitad de la cancha y se contara como congelado el jugador que pierda la posecion del balo, para descongelarlo unto de sus compañeros le tiene que recuperar

Ve a Configuración para activar Windows.

INICIACIÓN 3

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	OBEDIENCIA	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	2/5/2023	NIVEL	I-3
OBJETIVO:	Profundizar en la enseñanza de los gestos tecnicos mediante ejercicios que trabajen indirectamente la resistencia, los desplazaientos y la velocidad			SESION	16

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del cía 2. Movilidad articular	1. lectura o video inspirando a la practica del deporte mediante el compromiso y la pasion por los entrenamientos y juegos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Escalada en horizontal	1. Se ubicaran en la mitad de la cancha platillos en diferentes posiciones el objetivo es

Activar Windows
Ve a Configuración para

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	3/5/2023	NIVEL	I3
OBJETIVO:	Profundizar en la enseñanza de los gestos tecnicos mediante ejercicios que trabajen indirectamente la resistencia, los desplazaientos y la velocidad			SESION	17

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. lectura o video inspirando a la practica del deporte mediante el compromiso y la pasion por los entrenamientos y juegos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	reaccion sin señales auctivas	Se parte con todos los jugadores con un balón en un espacio delimitado, deben de conducir siguiendo las pautas que le marque el entrenador. La intención es ir variando la premisa cada poco tiempo, de forma que nos sirva para trabajar el manejo de balón y diferentes gestos técnicos. La particularidad radica en que el entrenador lleva dos o más petos en la mano de diferentes colores, cuando tire uno de estos al suelo, sin señal acústica, en función del color, los jugadores deberán realizar una acción diferente, de modo que "pierden" los últimos en conseguirla.

Activar Windows
Ve a Configuración para

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	4/5/2023	NIVEL	I-3
OBJETIVO:	Profundizar en la enseñanza de los gestos tecnicos mediante ejercicios que trabajen indirectamente la resistencia, los desplazaientos y la velocidad			SESION	18

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando del respeto dentro y fuera de la cancha, entre ellos, a sus padres y a el entrenador y por el deporte que se practica 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	toques de coordinacion	Varios jugadores hacen 'jueguito' pasándose la pelota. Cuando uno la pasa debe decir un número (1, 2, 3, 4) y el receptor debe tocarla esa cantidad de veces, diciendo a la vez una palabra de esa cantidad de sílabas. Se practica la indispensable cualidad de pensar a la vez que se juega.

Activar Windows
Ve a Configuración para a

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	8/5/2023	NIVEL	I-3
OBJETIVO:	fortalecer las capacidades condicionales como la resistencia, la fuerza y la velocidad mediante ejercicios tecnicos que beneficien indirectamente el desarrollo de acciones de juego			SESION	19

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la respeto en la vida y en el deporte 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
15 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	relevos	Los jugadores se forman en dos equipos y en fila, frente a una pared. El primer jugador de cada fila posee un balón y debe ir y volver hasta la pared controlando el balón y dejárselo en los pies al compañero. Este último entonces debe hacer lo mismo, mientras que el primero va al final de la fila. El primer equipo en completar dos vueltas a la fila gana.

Activar Windows
Ve a Configuración para

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	9/5/2023	NIVEL	I-3
OBJETIVO:	profundizar en dierentes conceptos tacticos posibles a utilizar en competencia, mediante ejercicios variados que beneficien las capacidades condicionales y coordinativas			SESION	20

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la lealtad en la vida y en el deporte 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
15 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. cogidas 4 apoyos	1. Todos los deportistas estarán en 4 apoyos y se escogerá uno al azar para que empiece cogiedo, el juego esta condicionado únicamente con no poner las rodillas en el suelo en el momento que lo haga queda eliminado

Activar Windows
Ve a Configuración para

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	10/5/2023	NIVEL	I-3
OBJETIVO:	profundizar en dierentes conceptos tacticos posibles a utilizar en competencia, mediante ejercicios variados que beneficien las capacidades condicionales y coordinativas			SESION	21

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
12 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la lealtad en la vida y en el deporte 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
12		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. beisbol	1. se ubicaran en diferentes estaciones, se escogera al azar un bateador y un lanzador, el bate sera su pierna habil y se tomara exactamente la misma metodologia del beisbol, tres strike y al patearla salir a cambiar de estaciones para completar la carrera o el punto

Activar Windows
Ve a Configuración para

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	11/5/2023	NIVEL	I-3
OBJETIVO:	fortalecer las capacidades condicionales como la resistencia, la fuerza y la velocidad mediante ejercicios tecnicos que beneficien indirectamente el desarrollo de acciones de juego			SESION	22

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la autodisciplina en el deporte y en la vida 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
15 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	triki	Se dibujara un triki con aros a una distancia de 10 metros, se dividira el grupo en dos equipos (color azul y color naranja), saldra un jugador de cada equipo a colocar su punto en velocidad

Activar Windows
Ve a Configuración pa

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	15/5/2023	NIVEL	I 3
OBJETIVO:	ejecutar de manera progresiva diferentes ejercicios tacticos mediante formas jugadas que estimulen el desarrollo tecnico y los diferentes patrones basicos de movimiento como los desplazamientos			SESION	23

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia del compañerismo hacia el deporte, caracteristica principal intensidad en los entrenamientos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
					1. se ubicaran en diferentes estaciones, se escogera al azar un bateador y un lanzador, el

Activar Windows
Ve a Configuración pa

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	16/5/2023	NIVEL	I 3
OBJETIVO:	ejecutar de manera progresiva diferentes ejercicios tacticos mediante formas jugadas que estimulen el desarrollo tecnico y los diferentes patrones basicos de movimiento como los desplazamientos			SESION	24

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia del trabajo en equipo hacia el deporte, caracteristica principal intensidad en los entrenamientos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
					1. se ubicaran en diferentes estaciones, se escogera al azar un bateador y un lanzador, el

Activar Windo
Ve a Configuración

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	17/5/2023	NIVEL	I 3
OBJETIVO:	ejecutar de manera progresiva diferentes ejercicios tacticos mediante formas jugadas que estimulen el desarrollo tecnico y los diferentes patrones basicos de movimiento como los desplazamientos			SESION	25

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la autodisciplina y la cooperacion en la vita cotidiana 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
15		Predeportivos	CALENTAMIENTO	punteria	.Lanzamientos este tiene que ver con formar grupos y comenzar a realizar lanzamientos sobre una diana hecha de cualquier material y allí se van haciendo acumulativos de punto por cada toque realizado a algún objeto de la diana.

Activar Windows
Ve a Configuración par

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	18/5/2023	NIVEL	I 3
OBJETIVO:	fortalecer el desarrollo de los gestos tecnicos principales en situaciones reales de juego, generando respuestas motrices adecuadas en el menor tiempo posible			SESION	26

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la respeto en el deporte y en la vida 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
15 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. beisbol	1. se ubicaran en diferentes estaciones, se escogera al azar un bateador y un lanzador, el bate sera su pierna habil y se tomara exactamente la misma metodologia del beisbol, tres strike y al patearia salir a cambiar de estaciones para completar la carrera o el punto

Activar Windows
Ve a Configuración para

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	22/5/2023	NIVEL	I-3
OBJETIVO:	fortalecer el desarrollo de los gestos tecnicos principales en situaciones reales de juego, generando respuestas motrices adecuadas en el menor tiempo posible			SESION	27

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de compañerismo en el deporte y en la vida 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
15		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. metegol tapa	1. metegol tapa en parejas para fortalecer el compañerismo y de manera indireca mecanizar movimientos de ataque y defensa

Activar Windows
Ve a Configuración pa

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	23/5/2023	NIVEL	I 3
OBJETIVO:	inculcar el trabajo de equipo y la lealtad que se debe tener como deportista y como ser humano			SESION	28

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. Lectura o frase inspiradora, activacion muscular 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. platillos	1. cada jugador tomara un platillo y se ubicara en cualquier parte del campo deportivo, al estimulo auditivo del entrenador correr hacia otro platillo libre, gana el que sobreviva ya que entre estimulos el entrenador ira robando platillo

Activar Windows
Ve a Configuración pa

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	24/5/2023	NIVEL	I 3
OBJETIVO:	inculcar El trabajo de equipo y la lealtad que se debe tener como deportista y como ser humano			SESION	29

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. Lectura o frase inspiradora, activacion muscular 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1.anclas de fijacion	1. en una zona verde se les pedira a los deportistas que se acuesten boca arriba y se relajen mientres de fondo se pone una musica acorde a la situacion, a medida que se vanza se les pide recordar e inplantar en su cerebro momentos felices de su vida, un ser cercano que los motive, una palabra que les guste, el por que les gusta lo que hacen, buscando que ellos mismo identifiquen la manera de generar un estimulo en ciertos momentos

Activar Windows
Ve a Configuración pa

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	LEALTAD	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	25/5/2023	NIVEL	I 3
OBJETIVO:	Adaptar los diferentes fundamentos tecnicos aprendidos mediante situaciones reales de juego en los cuales se busca explotar la pasion con la que se practica el deporte			SESION	30

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. Lectura o frase inspiradora, activacion muscular 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1.anclas de fijacion	1. en una zona verde se les pedira a los deportistas que se acuesten boca arriba y se relajen mientres de fondo se pone una musica acorde a la situacion, a medida que se vanza se les pide recordar e implantar en su cerebro momentos felices de su vida, un ser cercano que los motive, una palabra que les guste, el por que les gusta lo que hacen buscando que ellos mismo identifiquen la manera de generar un estimulo en ellos

Activar Windows
Ve a Configuración pa

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	29/5/2023	NIVEL	I 3
OBJETIVO:	fortalecer el desarrollo de los gestos tecnicos principales en situaciones reales de juego, generando respuestas motrices adecuadas en el menor tiempo posible			SESION	26

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la iimportancia de la respeto en el deporte y en la vida 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
15 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. beisbol	1. se ubicaran en diferentes estaciones, se escogera al azar un bateador y un lanzador, el bate sera su pierna habil y se tomara exactamente la misma metodologia del beisbol, tres strike y al patearla salir a cambiar de estaciones para completar la carrera o el punto

Activar Windows
Ve a Configuración para

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	30/5/2023	NIVEL	I 3
OBJETIVO:	ejecutar de manera progresiva diferentes ejercicios tacticos mediante formas jugadas que estimulen el desarrollo tecnico y los diferentes patrones basicos de movimiento como los desplazamientos			SESION	25

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la autodisciplina y la cooperacion en la vita cotidiana 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
Minutos					
15		Predeportivos	CALENTAMIENTO	puntería	Lanzamientos este tiene que ver con formar grupos y comenzar a realizar lanzamientos sobre una diana hecha de cualquier material y allí se van haciendo acumulativos de punto por cada toque realizado a algún objeto de la diana.

Activar Windows
Ve a Configuración par

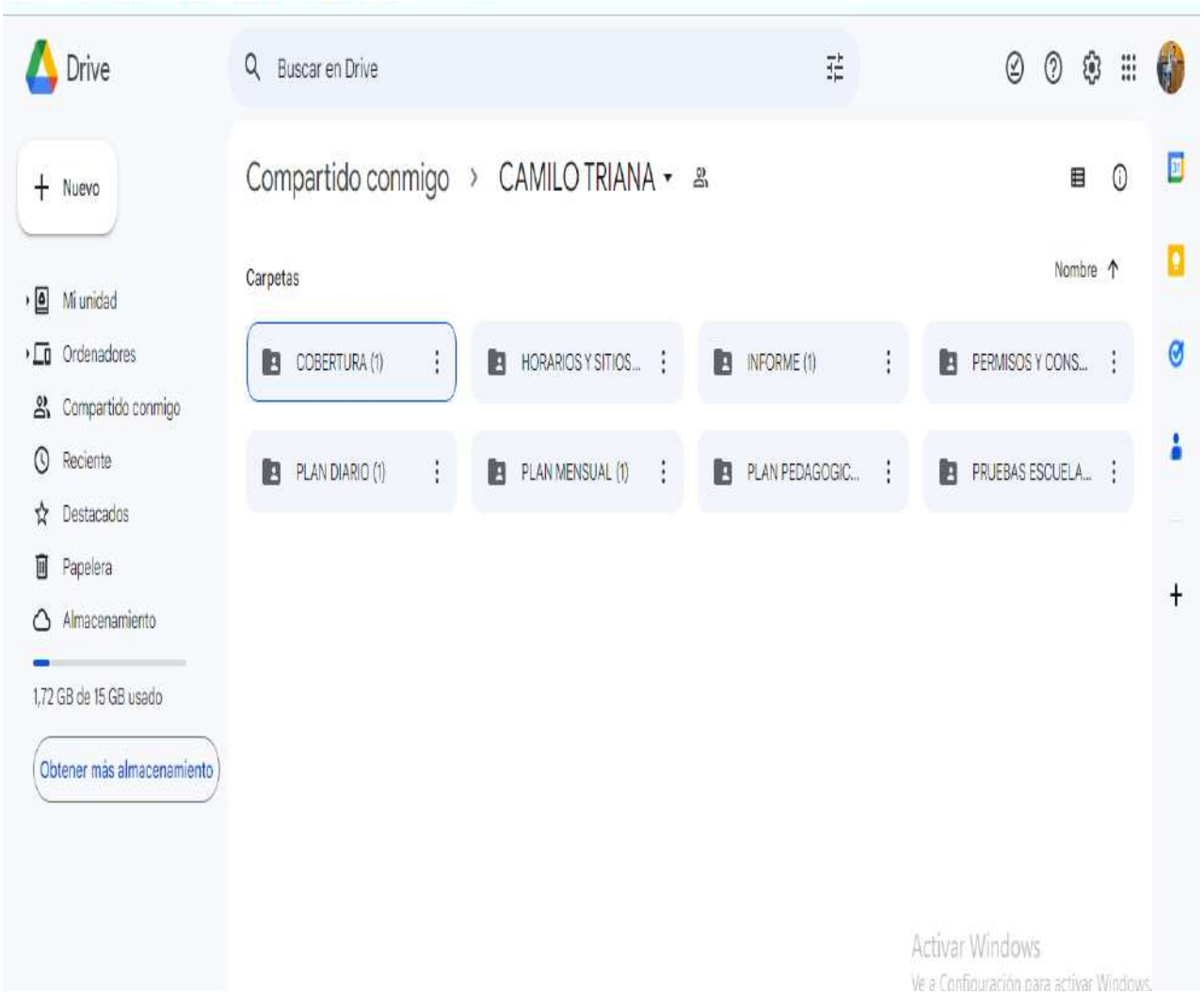
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
' CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA'
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	31/5/2023	NIVEL	I 3
OBJETIVO:	inculcar el trabajo de equipo y la lealtad que se debe tener como deportista y como ser humano			SESION	28

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. Lectura o frase inspiradora, activacion muscular 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
Minutos					
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. platillos	1. cada jugador tomara un platillo y se ubicara en cualquier parte del campo deportivo, al estimulo auditivo del entrenador correr hacia otro platillo libre, gana el que sobrevivia ya que entre estimulos el entrenador ira robando platillo

Activar Windows
Ve a Configuración pa

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 08



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 09

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES: MAYO				MUNICIPIO:	EL PEÑON	
LUGAR: POLIDEVORTIVO TALAUTA				HORARIO DE PRACTICA:	2:00 - 4:00 PM. 4:00 - 6:00 PM	
DESARROLLO MENSUAL				NIVEL INICIACION		
				INICIACION		
				6 A 8 AÑOS	9 A 12 AÑOS	13- 17 AÑOS
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x	x	x
			RESPONSABILIDAD			x
			COMPAÑERISMO	x	x	
			JUSTICIA			
			COOPERACION	x	x	x
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	x	x	x
			HUMILDAD			x
			OBEDIENCIA	x	x	
		VALORES PERSONALES	AUTODISCIPLINA			x
			PARTICIPACIÓN	x	x	
			PERSEVERANCIA			x
			AUTODOMINIO	x	x	
			RECOMPENSA			
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON			x
			MOVILIDAD ARTICULAR	x	x	x
			CALENTAMIENTO	x	x	x
		DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	x	x	
			RITMO			x
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION	x	x	x
			DIFERENCIACION	x	x	x
			REACCIÓN			x
			ADAPTACIÓN	x		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD			
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA			
	PARTE CENTRAL	ELEMENTOS TECNICOS	PASE	x	x	x
			CONDUCCION	x	x	x
			REMATE			x
			RECEPCION			
		ELEMENTOS TACTICOS	OFENSIVO			
			DEFENSIVO			
			COBERTURAS			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x	x	x
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	x	x	x
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x	x	x

FIRMA FORMADOR: Camilo Triana

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 10

INICIACION 1 - PRUEBAS ANTROPOMETRICAS Y FISICAS	
ALTURA TOTAL Y SENTADO 	**ENVERGADURA** 
	
20 METROS LISOS	**SALTO HORIZONTAL**





FECHA Y LUGAR: TALAUTA 10 ABRIL 2023

FECHA Y LUGAR: TALAUTA 13 DE ABRIL 2023

PERÍMETRO DE CINTURA



PESO







SALTO VERTICAL



FECHA Y LUGAR: TALAUTA 13 DE ABRIL 2023









FECHA Y LUGAR: TALAUTA 10-16 DE ABRIL 2023

INICIACION 2 - ANTROPOMETRICAS

ALTURA TOTAL Y SENTADO



PESO



20 METROS LISOS



SHUTLE RUN





FECHA Y LUGAR: TALAUTA 10 - 16DE ABRIL

FECHA Y LUGAR: TALAUTA 10-16 DE ABRIL

ENVERGADURA



PERIMETRO DE CINTURA



SALTO HORIZONTAL





SALTO VERTICAL



FECHA Y LUGAR: TALAUTA 10-16 DE ABRIL

FECHA Y LUGAR: TALAUTA 11 DE ABRIL

INICIACION 3- ANTROPOMETRICAS - FISICAS	
ALTURA TOTAL Y SENTADO  	**SHUTLE RUN**  **20 METROS LISOS** 
FECHA Y LUGAR: SURCHA 19 DE ABRIL 2023	**FECHA Y LUGAR: SURCHA 12 DE ABRIL 2023**
SALTO HORIZONTAL	**SALTO VERTICAL**

	
FECHA Y LUGAR: SURCHA 12 DE ABRIL 2023	**FECHA Y LUGAR: TALAUTA 11 Y 18 DE ABRIL 2022**









ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 11

EL PEÑON – CUNDINAMARCA
ALCALDÍA MUNICIPAL
SECRETARIA DE PLANEACION
NIT – 899.999.460 - 4

TIPO DOCUMENTO:	COMUNICACIONES OFICIALES	CÓDIGO POSTAL	
		VERSIÓN	2018
NOMBRE DOCUMENTO:	OFICIOS	TRD	

HACE CONSTAR

Que **CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS**, identificado con la cedula de ciudadanía No. 1.072.339.055 de El Peñón Cundinamarca, presta sus servicios como instructor, con el objeto: **PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÒN QUE PROGRESA" PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES- CUNDINAMARCA**, durante el periodo comprendido entre el 01 al 30 de abril de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en el contrato de prestación de servicios No. 347 de 2023.

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

ING. ERIKA Y. HERNÀNDEZ
Secretaria de Planeación

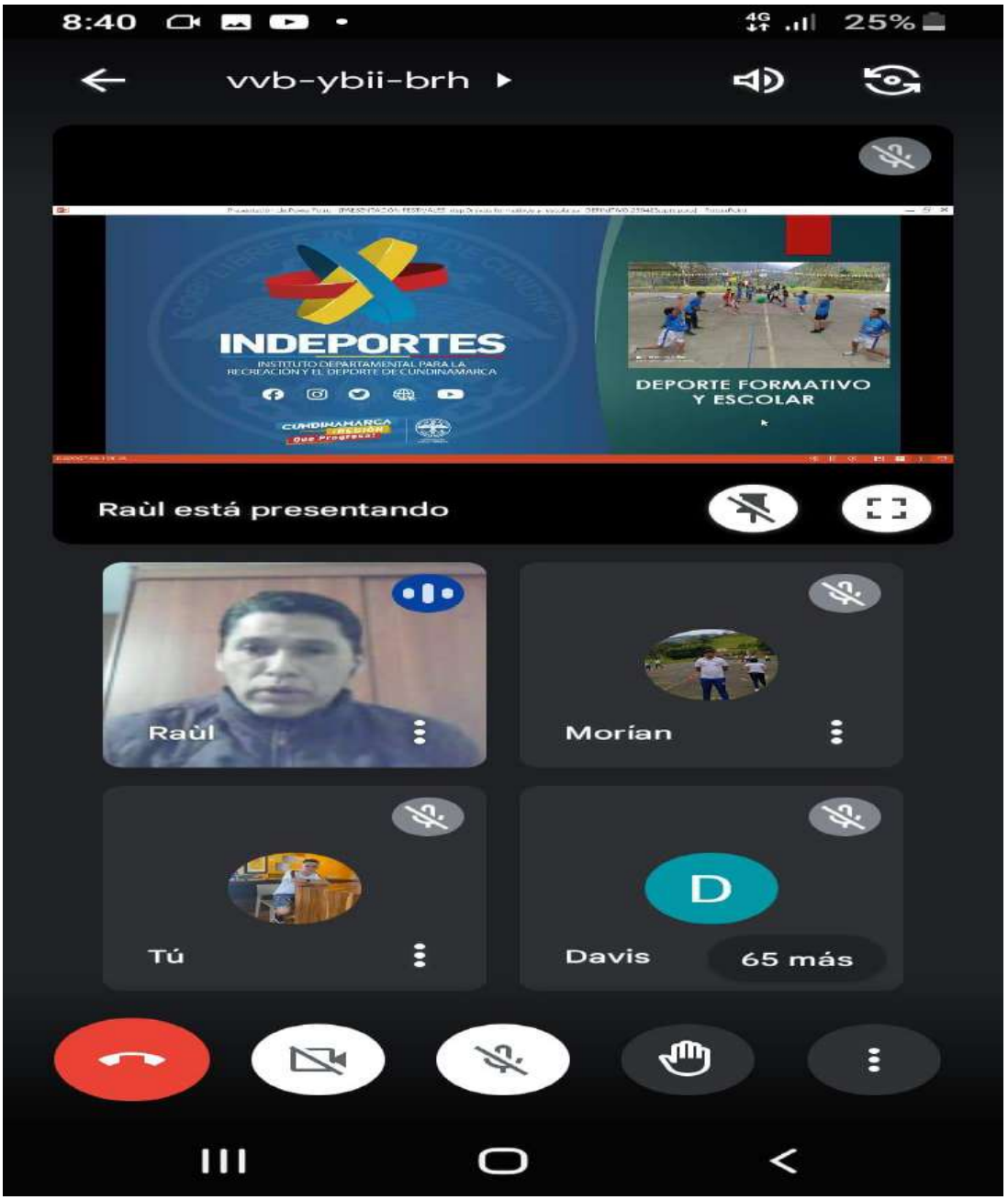
LIC. LEISY YAMILE BUSTOS
Coordinadora Deporte y Cultura

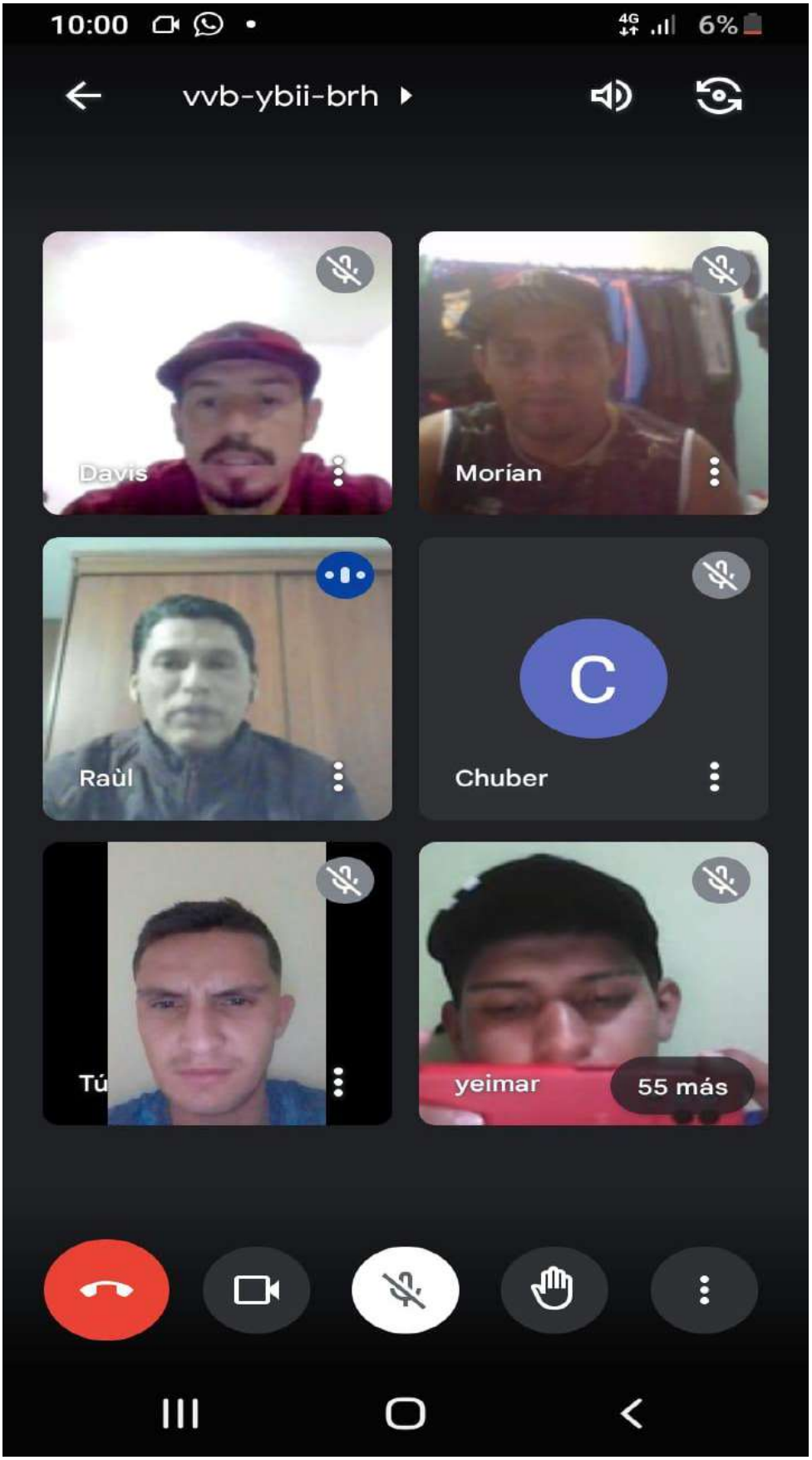
SERVIDOR PÚBLICO	ELABORADO	REVISADO	APROBADO
Nombres	Leisy Yamile Bustos Maldonado	Erika Y. Hernández Vásquez	Erika Y. Hernández Vásquez
Empleo	Auxiliar Administrativo	Secretaria de Planeación	Secretaria de Planeación
Fecha:	2 de mayo de 2023	2 de mayo de 2023	2 de mayo de 2023
Firma			

ANEXO PDF ACTIVIDAD 12

ACTIVIDAD PENDIENTE MIENTRAS SALE EL CRONOGRAMA PARA LA EJECUCION DE LOS FESTIVALES.

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 13




10:00
6%
vvb-ybii-brh
Davis
Morían
Raùl
C
Chuber
Tú
yeimar
55 más

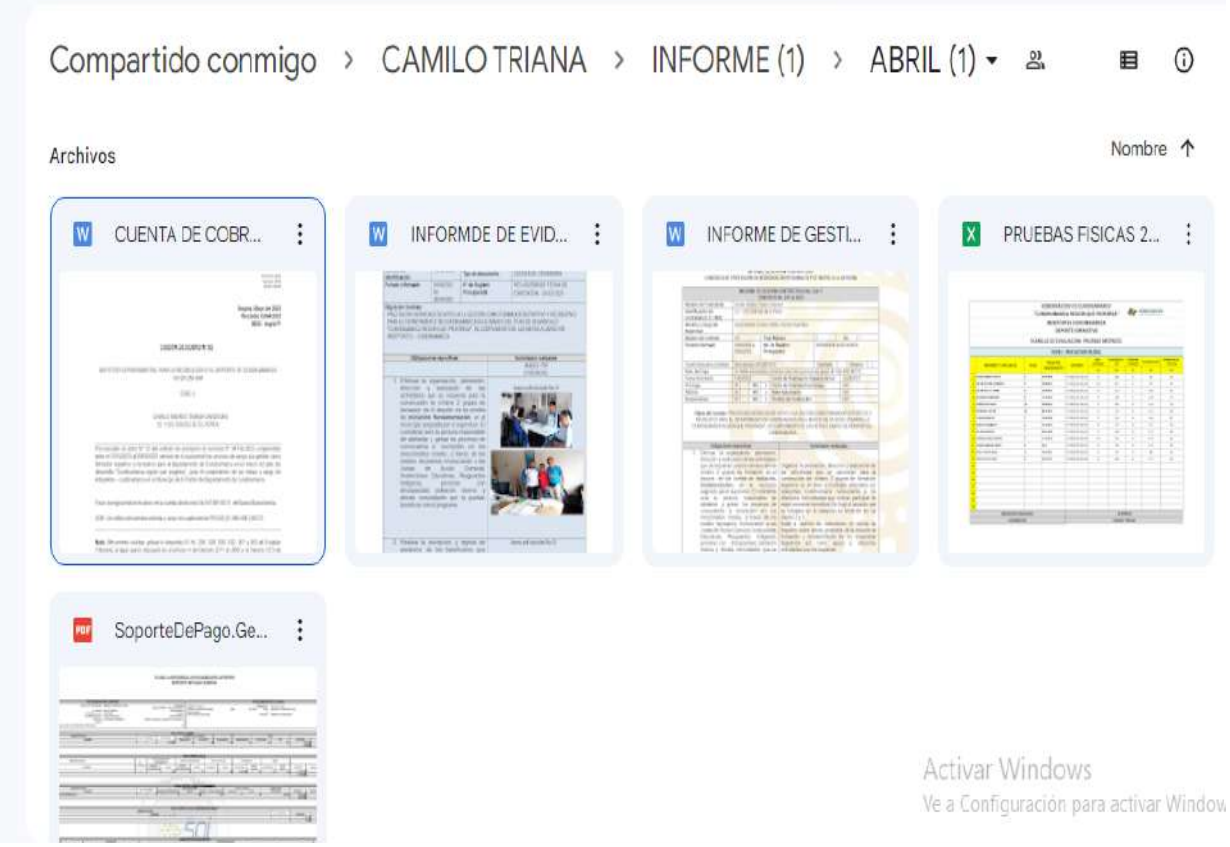




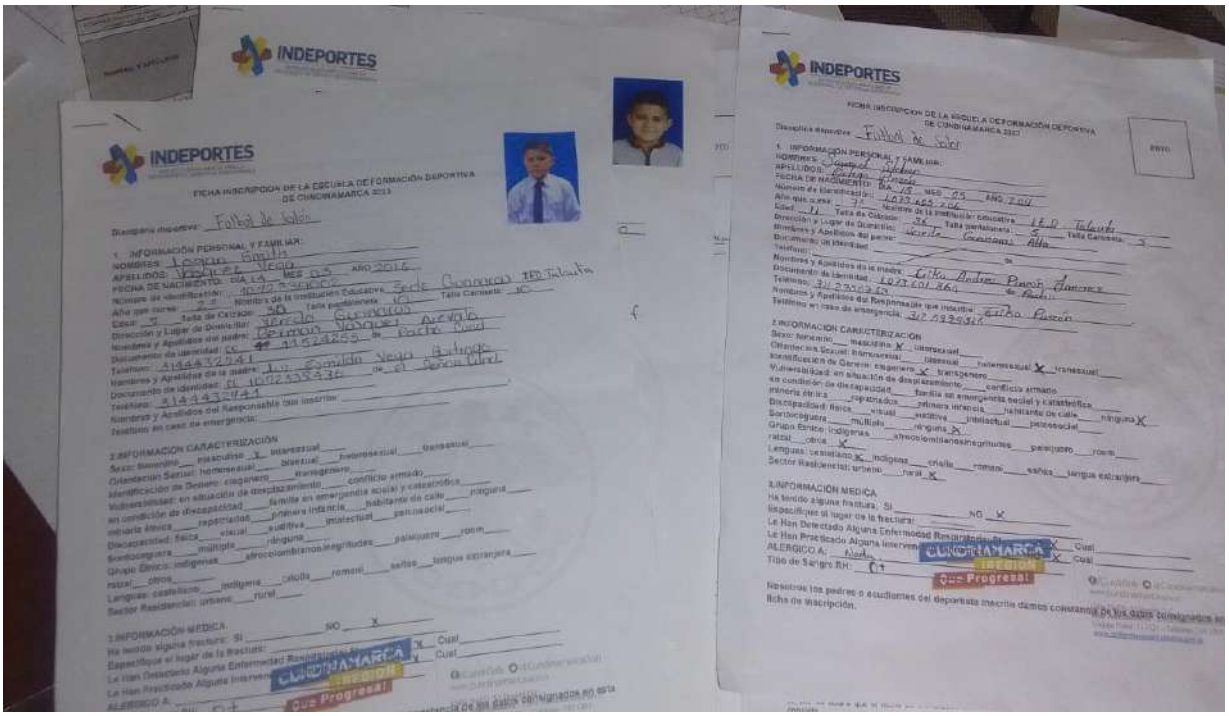
ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 014

INFORME QUE EN EL MOMENTO NO SOLICITE NADA EN EL ÁREA DE ARCHIVO

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 015



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 016



INICIACION 1	
	
FECHA Y LUGAR: TALAUTA 10 ABRIL 2023	FECHA Y LUGAR: TALAUTA 13 DE ABRIL 2023
	
FECHA Y LUGAR: ESCUELA GUANACAS 13 DE ABRIL 2023	FECHA Y LUGAR: TALAUTA 2O DE ABRIL 2023

INICIACION 2

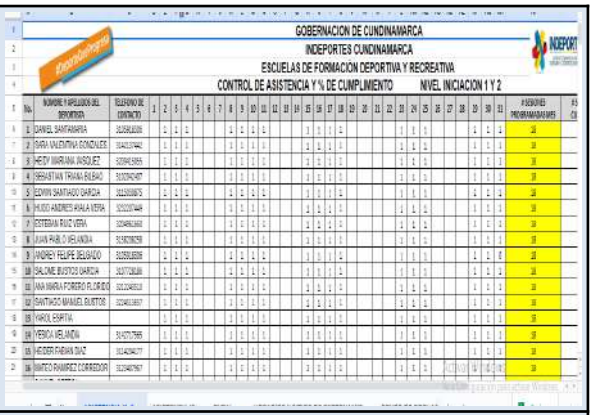
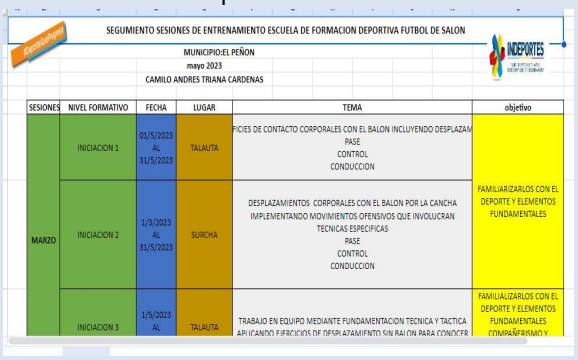
 	 
FECHA Y LUGAR: ESCUELA GUANACAS 12 DE ABRIL	**FECHA Y LUGAR: VEREDA SURCHA 19 DE ABRIL**
	
FECHA Y LUGAR: SURCHA 12 DE ABRIL	**FECHA Y LUGAR: TALAUTA 11 DE ABRIL**

INICIACION 3	
	
FECHA Y LUGAR: SURCHA 19 DE ABRIL 2023	**FECHA Y LUGAR: SURCHA 12 DE ABRIL 2023**
	 
FECHA Y LUGAR: SURCHA 12 DE ABRIL 2023	**FECHA Y LUGAR: TALAUTA 11 Y 18 DE ABRIL 2022**

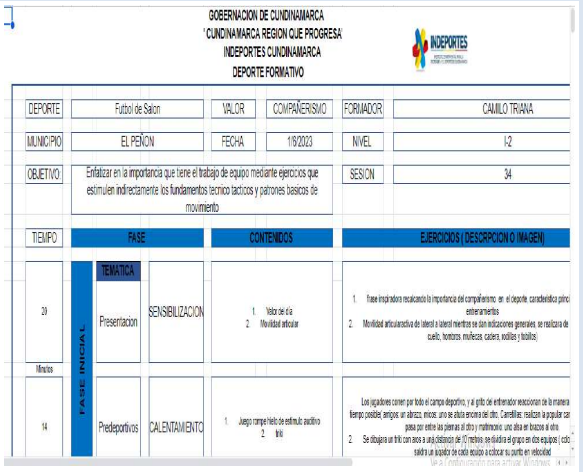
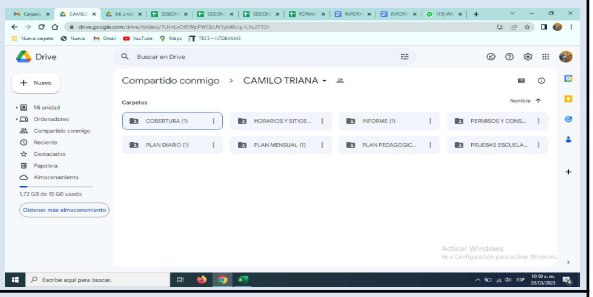
EVIDENCIAS INFORME 03 MES DE MAYO - CTO 347 -2023			
Nombre del contratista	CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS		
Número de identificación	1072339055	**Tipo de documento**	CEDULA DE CIUDADANIA
Período informado	01/05/2023 AL 31/05/2023	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2023000329 FECHA DE EXPEDICIÓN : 24/ 02/ 2023

Objeto del Contrato:
PRESTACIÓN 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

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
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.	Anexo pdf 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	Anexo pdf actividad No 02

.	
3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	Anexo pdf 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.	Anexo pdf actividad No 04 

5. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	Anexo pdf actividad No 05  INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO INDEPO #DeporteEmpresa BENEFICIADOS | GENERO | SECTOR | GRUPOS POBLACIONALES EDADES | Masculino | Femenino | Urbana Masculino | Rural Masculino | Urbana Femenino | Rural Femenino | Discapacidad Masculino | Discapacidad Femenina | Victimas del Conflicto Armado Masculino | Victimas del Conflicto Armado Femenino | AFRODESCENDIENTE MASCULINO | AFRODESCENDIENTE FEMENINO | INDIGENA MASCULINO | INDIGENA FEMENINO | TOTALES 6 AÑOS | 2 | 3 | | 2 | | 3 | | | | | | | | 5 7 AÑOS | 6 | | 1 | 4 | | | | | | | | | | | 5 8 AÑOS | 4 | 2 | 1 | 1 | 2 | | | | | | | | | | 4 9 AÑOS | 8 | 1 | 4 | 4 | 1 | | | | | | | | | | 8 10 AÑOS | 5 | 3 | 4 | 2 | 2 | | | | | | | | | | 8 11 AÑOS | 3 | | 1 | 2 | | | | | | | | | | | 3 12 AÑOS | | | | | | | | | | | | | | | 0 13 AÑOS | 3 | 5 | 2 | 5 | | 1 | | | | | | | | | 8 14 AÑOS | 3 | 1 | 0 | 3 | 0 | 1 | | | | | | | | | 4 15 AÑOS | 3 | 2 | 1 | 4 | 1 | 1 | | | | | | | | | 7 16 AÑOS | 3 | | 2 | | | | | | | | | | | | 2
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.	Anexo pdf actividad No 06 
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,	Anexo pdf actividad No 07

cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos . La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	 GOBERNACION DE CUNDINAMARCA "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIVO DEPORTE: Futbol de Salon — VALOR — COMPAÑERISMO — FORMADOR: CAMILO TRIANA MUNICIPIO: EL PEÑON — FECHA: 1/8/2023 — NIVEL: I-2 OBJETIVO: Enfatizar en la importancia que tiene el trabajo de equipo mediante ejercicios que estimulen indirectamente los fundamentos tecnico tacticos y patrones basicos de movimiento — SESION: 34 TIEMPO — FASE — CONTENIDOS — EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN) FASE INICIAL — TEMATICA 20 Minutos — Presentacion — SENSIBILIZACION — 1. Valor de la 2. Movilidad articular — 1. Frase inspiradora recalcando la importancia del compañerismo en el deporte, caracteristica principal entrenamientos 2. Movilidad articular activa de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de cuello, hombros munecas, codos, rodillas y tobillos; 14 — Predeportivos — CALENTAMIENTO — 1. Juego rompe hielo se estimula auditivo 2. Ida — Los jugadores corren por todo el campo deportivo, y al grito del entrenador reacoman de la manera lo mas rapido posible; amigos- un abrazo, micos- uno se abala encima del otro, Carretillas: realizan a pegular con pasa por entre las piernas al otro y multimonos- uno alza el brazos al otro. 2. Se dibujara un trifo con aros a una distancia de 10 metros se dividira el grupo en dos equipos (cada saldra un jugador de cada equipo a colocar su punta en velocidad
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.	Anexo pdf actividad No 08 https://drive.google.com/drive/folders/1UnrLxOtEWpFWCbUV3pb6Uq-iL1u2F52t  Drive — Buscar en Drive — Compartido conmigo > CAMILO TRIANA — Carpetas: COBERTURA (1), HORARIOS Y SITIOS..., INFORME (1), PERMISOS Y CONS..., PLAN DIARIO (1), PLAN MENSUAL (1), PLAN PEDAGOGIC..., PRUEBAS ESCUELA...
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.	Anexo pdf actividad No 09  GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE MES: JUNIO — MUNICIPIO: EL PEÑON LUGAR: POLIDEVORTIVO TALAUTA — HORARIO DE PRACTICA: 2:00 - 4:00 PM. 4:00 - 6:00 PM DESARROLLO MENSUAL — NIVEL INICIACION — INICIACION 6 A 8 AÑOS — 9 A 12 AÑOS — 13- 17 AÑOS VALORES — VALORES SOCIALES RESPETO: X — X — X RESPONSABILIDAD: — — X COMPAÑERISMO: X — X — JUSTICIA: — — COOPERACIÓN: X — X — X LEALTAD: — — TRABAJO EN EQUIPO: X — X — X HUMILDAD: — — X OBEDIENCIA: X — X —
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	Anexo pdf actividad No 10 Realice en el mes de abril las pruebas correspondientes a las evaluaciones físicas en las categorías de iniciación en el deporte fútbol de salón donde se hizo la respectiva tabulación y observación de datos para el informe establecido. Así

entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	mismo se entregó el consolidado de las pruebas realizadas.
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.	Anexo pdf actividad No 011  EL PEÑON – CUNDINAMARCA ALCALDÍA MUNICIPAL SECRETARIA DE PLANEACION NIT – 899.999.460 - 4 HACE CONSTAR Que **CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS,** identificado con la cedula de ciudadanía No. 1.072.339.055 de El Peñón Cundinamarca, presta sus servicios como instructor, con el objeto: **PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA" PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES- CUNDINAMARCA,** durante el periodo comprendido entre el 01 al 31 de mayo de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en el contrato de prestación de servicios No. 347 de 2023. La presente se expide al día 1 del mes de junio de 2023. LICENIA YADIRA RINCON Coordinadora Deporte y Cultura
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.	Anexo pdf actividad No 12 Desarrollare los respectivos informes para festivales deportivos que se realicen en el departamento con sus respectivos informes
13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Anexo pdf actividad No 13 
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.	Anexo pdf actividad No 14 Informe que en el momento no solicite nada en el área de archivo

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).	Anexo pdf actividad No 15 
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	Anexo pdf actividad No 16 

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 01





ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 02

ASISTENCIA MAYO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION 1 Y 2

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# S CU
1	DANIEL SANTAMARIA	3105918306		1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					1	1	1				1	1	1	18	
2	SARA VALENTINA GONZALES	3142137442		1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					1	1	1				1	1	1	18	
3	HEIDY MARIANA VASQUEZ	3209415055		1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					1	1	1				1	1	1	18	
4	SEBASTIAN TRIANA BILBAO	3102042407		1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					1	1	1				1	1	1	18	
5	EDWIN SANTIAGO GARCIA	3115050875		1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					1	1	1				1	1	1	18	
6	HUGO ANDRES AYALA VERA	3232207449		1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					1	1	1				1	1	1	18	
7	ESTEBAN RUIZ VERA	3204961660		1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					1	1	1				1	1	1	18	
8	JUAN PABLO VELANDIA	3138208258		1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					1	1	1				1	1	1	18	
9	ANDREY FELIPE DELGADO	3105918306		1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					1	1	1				1	1	0	18	
10	SALOME BUSTOS GARCIA	3107728186		1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					1	1	1				1	1	1	18	
11	ANA MARIA FORERO FLORIDO	3212243510		1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					1	1	1				1	1	1	18	
12	SANTIAGO MANUEL BUSTOS	3224513657		1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					1	1	1				1	1	1	18	
13	YAROL ESPITIA			1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					1	1	1				1	1	1	18	
14	YESICA VELANDIA	3142717565		1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					1	1	1				1	1	1	18	
15	HEIDER FABIAN DIAZ	3114204177		1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					1	1	1				1	1	1	18	
16	MATEO RAMIREZ CORREDOR	3123407957		1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					1	1	1				1			18	

Activar Windows

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN 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 MES	# S CU
1	KALET ALVAREZ	3204275676		1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					1	1	1				1	1	1	18	
2	JUAN DAVID RUIZ	3115067906		1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					1	1					1	1	1	18	
3	HUGO AYALA	3127882763		1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					1	1	1				1	1	1	18	
4	MARIANA DIAZ	3124187825		1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					1	1	1				1	1	1	18	
5	JUAN DAVID MUÑOZ	3215996464		1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					1	1	1				1	1	1	18	
6	JERONIMO RIAÑO	3208186830		1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					1	1	1				1	1	1	18	
7	FREYDER RIAÑO	3102618973		1	1					1	1	1	1				1	1	1	1					1	1					1	1	1	18	
8	ALEJANDRO GARCIA	3130816630		1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					1	1	1				1	1	1	18	
9	LINA GARCIA	3102566432		1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					1	1	1				1	1	1	18	
10	JULIANA VERA	3124587295		1	1	1					1	1	1				1	1	1	1					1	1	1				1	1	1	18	
11	MAICOL REY			1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					1	1	1				1	1	1	18	
12	NICOLAS VERA			1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					1	1	1				1	1	1	18	
13	MARIO PONTON	3224852150		1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					1	1	1				1	1	1	18	
14	DEIBY			1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					1	1	1				1	1	1	18	
15																																		0	

Activar Windows

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION 1-2

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	#
1	ANGEL DAMIAN GARCIA	3144346631			1	1						1	1						1	1						1	1						1	9	
2	DILAN ESTIVEN GUERRERO	3123577505			1	1						1	1						1	1						1	1						1	9	
3	DILAN VEGA LA TORRE	3222320843			1	1						1	1						1	1						1	1						1	9	
4	JESUS SANTA MARIA	3138133549			1	1						1	1						1	1						1	1						1	9	
5	KEVIN MAURICIO HERNANDEZ	3204684322			1	1						1	1						1	1						1	1						1	9	
6	JUAN BUITRAGO HERNANDEZ	3003204943			1	1						1	1						1	1						1	1						1	9	
7	ESNEIDER CASTRO	3142011263			1	1						1	1						1	1						1	1						1	9	
8	LOGAN VASQUEZ	3144452741			1	1						1	1						1	1						1	1						1	9	
9	SAMUEL SARMIENTO	3106655659			1	1						1	1						1	1						1	1						1	9	
10	DYLAN FIGUEROA	3229000215			1	1						1	1						1	1						1	1						1	9	
11	JERSON CEDIEL MORENO	3132205700			1	1						1	1						1	1						1	1						1	9	
12	JEFERSON SANTA MARIA	3138133549			1	1						1	1						1	1						1	1						1	9	
13	KAREN XIOMARA GOMEZ				1	1						1	1						1	1						1	1						1	9	
14	LUCIA AVILA	3225346964			1	1						1	1						1	1						1	1						1	9	
15	KEVIN PULGARIN	3125068906			1	1						1	1						1	1						1	1						1	9	
16	LUZ FERNANDEZ	3135271796			1	1						1	1						1	1						1	1						1	9	
17	NELSON WILCHES	3142103625			1	1						1	1						1	1						1	1						1	9	

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 03

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

DEPORTE

FUTBOL DE SALON

REGION: RIO NEGRO

INSTRUCTOR: CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS

Individual:
Conjunto: X

Niveles de formación en los que se implementa:

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

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
			RICIDAD BAS			RITMO	EL DEPORTISTA RECONOCERA LOS DIFERENTES CAMBIOS DE RITMO EN EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						EQUILIBRIO	EL DEPORTISTA DEBE CAMINAR POR LA LINEA DEL MEDIO CAMPO MIENTRAS LOS COMPAÑEROS INTENTAN HACERLO PERDER LA ESTABILIDAD LANZANDOLE BALONES
						ORIENTACION	CONOCER PUNTOS DISTALES Y PROXIMALES CON RELACION AL ELEMENTO
						DIFERENCIACION	CON BALONES , ESCALERAS CONOS Y ARCOS SE TRBAJARA AL DEPORTISTA EN LA DIFERENCIACION Y CAMBIOS DE RITMO
						REACCIÓN	POR MEDIO DE JUEGOS SE ADAPTARA AL DEPORTISTA A REACCIONAR ANTE UNA SITUACION UTILIZANDO EL PITO
						ADAPTACIÓN	SE LE ENSEAÑARA AL DEPORTISTA A ADAPYTARSE A LOS CAMBIOS Y A RELACIONARSE CON DIFERENTES NIÑOS Y NIÑAS POR MEDIO DE JUEGOS
				1	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	REALIZAR EJERCICIOS BASICOS PARA QUE EL NIÑO APRENDA A CAMINAR LENTO O RAPIDO EN UNA SUPERFICIE PLANA O DE EQUILIBRIO
						CORRER	APRENDER A SALTAR Y REALIZAN JUEGOS UBICANDOLE EN HILERAS Y DESPLAZANDOSEN HASTA LAOTRA CANCHA SALTANDO Y LUEGO ENTREGAN LA SOGA A SUS COMPAÑEROS HASTA PASAR TODOS EN ELMENOR TIRMPO POSIBLE
						SALTAR	POR MEDIO DE JUEGOS SE TRABAJARA EN EL DEPORTISTA LAS DIFERENTES FORMAS DE SALTO (LARGO CORTO HORIZONTAL Y VERTICAL)
						ATRAPAR	ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO ATRAPAR, COORDINACION MANO OJO COORDINACIÓN BILATERAL HABILIDADES ESPACIALES Y SOLUCION DE PROBLEMAS
						RODAR	EN SEÑAR AL DEPORTISTA LA FORMA DE RODAR, REPTAR CON JUEGOS DIDACTICOS Y DE DESTREZAS POLIFUNCIONALES
			CAP SF BAS			RAPIDA	POR MEDIO DE JUEGOS SE ENSEÑARA AL DEPORTISTA LAS DIFERENCIAS DE FUERZA UTILIZADA EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						EXPLOSIVA	POR MEDIO DE JUEGOS SE ENSEÑARA AL DEPORTISTA LAS DIFERENCIAS DE FUERZA UTILIZADA EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						ESTATICA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO MANTENERSE SOBRE UNA BASE ESTABLE MIENTRAS REALIZA DIFERENTES MOVIMIENTOS
		FISICO	ACIDADE ISICAS	2	FUERZA	DINAMICA	POR MEDIO DE SALTOS Y CARRERAS ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA LA ESTABILIDAD DINAMICA AL REALIZAR DIFERENTES EJERCICIOS
				3	RESISTENCIA	AEROBICA	ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPACIDAD PARA REALIZAR CONTINUAMENTE UNA ACTIVIDADO TRABAJO DURANTE EL MAYOR TIEMPO POSIBLE
						ANAEROBICA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO REALIZAR UN ESFUERZO MUY INTENSO POR UN TIEMPO BREVE
				4	VELOCIDAD	REACCION	POR MEDIO DE JUEGOS SE ENSEÑARA AL DEPORTISTA A TRABAJAR LA REACCION EJERCIENDO VELOCIDAD AL REALIZARLO
						CICLICA	MEDIANTE CARRERAS ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA A DESARROLLAR Y EXPLOTAR SU CAPACIDAD DE VELOCIDAD EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						RESISTENCIA	MEIANTE DIFERENTES EJERCICIOS ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA LA IMPORTANCIA DE LA RESISTENCIA EN EL DEPORTE
				5	FLEXIBILIDAD	ACTIVA DINAMICA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA NEDIANTE EJERCICIOS A MANEJAR SU FLEXIBIDAD EN LAS DIFERENTES PARTES DEL CUERPO
						ACTIVA ESTATICA	TRABAJAREMOS EN EL DEPORTISTA LAS FORMAS CORRECTAS DE EXUIR SUS MUSCULOS CONTROLADAMENTE
		T	DES	1	TECNICA INDIVIDUAL	MOVIMIENTOS SIN BALON	Capacidad de ubicarse en la zone de juego buscando los espacios para recibir balon sin marca.
						CAMBIOS DE DIRECCION	Fortalecer los tipos de juegos y sus adversidades.
						FINTAS	Capacidad de demarcarse mediante una finta.
						CAMBIOS DE RITMO	Adaptabilidad a los diferentes momentos del juego.
						LOS SALTOS	Fortalecer los saltos a un pie a dos pies, y diferentes variables de juego.
				2	TECNICA GRUPAL	OFENSIVOS	Tener la capacidad de acertar la mayor cantidad de veces posibles.
						DEFENSIVOS	Fortalecer la capacidad de defensa no importa la posicion que desempeñe cada jugador.
				3	CONTROL Y POSICION DEL BALON.		ORIENTAR AL DEPORTISTA A MEJORAR SU HABILIDAD DE RESEPCION DEL BALON Y LA CAPACIDAD DE AUTO-HABILITARSE Y ASI LOGRAR CULMINAR LA JUGADA DE GOL
A	B	C	D	E	F	G	H
		ECNICO	TREZAS	4	MARCACION		ORIENTAR AL DEPORTISTA A MEJORAR SU TECNICA Y HABILIDAD DE MARCA Y RECUPERACION DEL BALON PARA BENEFICIO COLECTIVO.
				5	ROTACION Y FINTAS		OBTENER VENTAJA CON LA CORRECTA RECEPCIÓN DEL BALÓN PARA ANTICIPAR A LA ACCION DEL DEFENSA
						REALIZAR UNA CHARLA GENERAL SOBRE LA HISTORIA Y COMO LLEGO EL FUTBOL DE SALON A NUESTRO PAIS	OBTENER CONOCIMIENTOS TEORICOS DEL FUTBOL DE SALON
						VIDEOS SOBRE LOS INICOS DE LA DISCIPLINA	DAR A CONOCER LA IMPORTANCIA Y RELEVANCIA DE NUESTRO DEPORTE
						HACER PREGUNTAS PARA RETROALIMENTAR LA INFORMACIÓN	GENERAR CONOCIMIENTO
						COMPARTIR CONOCIMIENTOS DE LOS DIFERENTES JUGADORES A TRAVEZ DE LOS TIEMPOS	DAR EJEMPLO DE SUPERACION DE JUGADORES PROFESIONALES

FUT

BOL DE SALO	INIC	TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	HISTORIA CAMPEONATOS MUNDIALES Y LA PARTICIPACION DE NUESTRO PAIS EN ELLOS	GENERAR EN EL NIÑO CONFIANZA EN EL DEPORTE QUE PUEDE SER UN MEDIO DE INGRESOS A FUTURO
						DURANTE EL JUEGO FINAL DE LAS ACTIVIDADES IR EXPLICANDO Y APLICANDO LAS REGLAS DE JUEGO PARA QUE EL DEPORTISTA VALLA TENIENDO CONCIENCIA DE ELLO	DAR A CONOCER DE FORMA PAULATINA Y EN EL JUEGO FINAL LAS REGLAS DEL DEPORTE
						SI EL DEPORTISTA DEIDE NO CONTINUAR EN LA ESCUELA DE FORMACION HAY QUE DEJARLO EXPERIMENTAR OTRO DEPORTE	PERMITIRLE QUE TOMEN SUS PROPIAS DESICIONES
						CONOCER LOS ELEMENTOS BASICOS QUE COMPONEN O PERMITEN REALIZAR UN JUEGO	ADQUIRIR CONOCIMIENTOS PROPIOS DE SU DEPORTE
						CONOCER LAS	
		PSICO SOCIAL	VOLUTIVO DESARROLLO COGNIT	1	VALORES	COLABORAR CON LOS COMPAÑEROS Y SEMEJANTES	ENSEÑAR LA IMPORTANCIA DE LA UNIION Y LA COLABORACION ENTRE COMPAÑEROS
						ALEGRASE DE LOS LOGROS DE LOS DEMAS	RESALTAR QUE LOS LOGROS DE NUESTROS AMIGOS SON LOGROS QUE DEVEMOS APLAUDIR Y RECONOCER
						PENSAR EN LOS DEMAS	ENSEÑAR AL DEPORTISTA QUE ESTA PRIMERO EL LOGRO GRUPAL QUE EL PERSONAL
						APRENDER A GANAR Y PERDER	ENSEÑAR AL DEPORTISTA A ASIMILAR LOS TRIUNFOS Y DERROTAS
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	RECALCAREMOS EN EL DEPORTISTA EL ASEO PERSONAL Y DE SU INDUMENTARIA
						ALIMENTACIÓN	EXPLICAREMOS LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA AIMENTACION AL DEPORTISTA PARA SU BUEN DESARROLLO FISICO Y MIENTAL
						PRESENTACION PERSONAL	ENFATIZAREMOS AL DEPORTISTA LA BUENA PRESENTACION DENTRO Y FUERA DEL CAMPO DEPORTIVO
						DESCANSO Y SUEÑO	RESALTAREMOS AL JOVEN DEPORTISTA LA IMPORTANCIA DEL BUEN DESCANSO Y DEL SUEÑO
						EJERCICIO FISICO	INCULCAREMOS AL DEPORTISTA EL EJERCICIO FISICO PARA UNA BUENA DISPOSICION Y COMO COMPLENMENTO DE LA SALUD DE CADA UNO DE ELLOS
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	RECALCAREMOS AL JOVEN UNA BUENA ACTITUD EN LO QUE SE REALICE PARA LA CONSECUCION DE LOS LOGROS
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	ENSEÑAREMOS AL JOVEN QUE CON DISCIPLINA Y ESFUERZO DSE PUEDEN CONSEGUIR LOS OBJETIVOS TRAZADOS
						DISCIPLINA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA A SER DISCIPLINADO PUNTUAL Y QUE TENGA UNA ACTITUD DE DISPOSICION
						COMPAÑERISMO	TRABAJAREMOS EN EN EL JOVEN EL SENTIDO DE COMPAÑERISMO PARA LOGRAR LAS METAS PROPUESTAS DENTRO Y FUERA DE LA COMPETENCIA
						TRABAJO	IMPULSAREMOS EL TRABAJO TANTO INDIVIDUAL COMO DE CONJUNTO PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS
						ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	RECALCAREMOS AL DEPORTISTA LA DISPOSICIÓN DE SIEMPRE ESTAR ATENTO A CUALQUIER SITUACION QUE SE PRESENTE DENTRO Y FUERA DEL CAMPO DEPORTIVO
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	ENSEÑAREMOS AL JOVEN LA SANA Y BUENA CONVIVENCIA DEPORTIVA DENTRO Y FUERA DE UN CAMPO DE JUEGO
						MANEJO ESTADOS	
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	REALIZAR INTEGRACIONES DEPORTIVAS	REALIZAREMOS INTEGRACIONES DEPORTIVAS CON OTRAS ESCUELAS PARA VALOR EL COMPORTAMIENTO DEL DEPORTISTA
				2	JUEGOS TRADICIONALES	VINCULAR AL DEPORTISTA OTROS DEPORTES	ENSEÑAREMOS OTROS DEPORTES AL JOVEN PARA QUE EL MISMO DESIDA CUAL LE GUSTA
						RETOMAREMOS NUESTRA RAICES Y JUEGOS TRADICIONALES COMO COMPLEMENTO DE LA FORMACION	RETOMAREMOS NUESTRA RAICES Y JUEGOS TRADICIONALES COMO COMPLEMENTO DE LA FORMACION DEPORTIVA DEL JOVEN
						REALIZAR CONCURSOS DE JUEGOS AUTOTONOS	REALIZAR CONCURSOS DE JUEGOS AUTOTONOS
						REALIZACION DE TALLERES ARTISTICOS	COMPLEMENTAREMOS AL NIÑO CON OTRAS ACTIVIDADES ARTISTICAS EN SU FORMACION
						COMPLEMETAREMOS LA FORMACION DEPORTIVA CON ACTIVIDADES COMO LA DANZA	REALIZAREMOS CON EL DEPORTISTA ACTIVIDADES LUDICAS DONDE PARTICIPE EN DANZAS
						TRABAJAR EMOS ACTIVIDAES ARTISTICAS COMO EL DIBUJO	REALIZAREMOS TRABAJOS DE DIBUJO COMO COMPLEMENTO ENLA FORMACION DEL DEPORTISTA

		C I O N	A D E S	Y	I V A S		
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	COMPLEMETAREMOS LA FORMACION DEPORTIVA CON ACTIVIDADES COMO LA DANZA	REALIZAREMOS CON EL DEPORTISTA ACTIVIDADES LUDICAS DONDE PARTICIPE EN DANZAS
						TRABAJAR EMOS ACTIVIDAES ARTISTICAS COMO EL DIBUJO	REALIZAREMOS TRABAJOS DE DIBUJO COMO COMPLEMENTO ENLA FORMACION DEL DEPORTISTA
						TRABAJOS EN MATERIALES RESICLABLES	TRABAJAREMOS CON MATERIALES RECICLABLES REALIZANDO DIFERENTES ACTIVIDADES
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	JUEGOS POPULARE	SE RESALTARAN LOS JUEGOS COMUNMENTE POPULARES
						JUEGOS AUTOCTON	REALIZAREMOS JUEGOS AUTOTONOS DEL MUNICIPIO Y EL DEPARTAMENTO
						JUEGOS TRADICION	CONCURSO DE JUEGOS TRADICIONALES
						JUEGOS RECREATIO	REALIZAREMOS JUEVOS RECREATIVOS INVOLUCRANDO A LOS PADRES DE FAMILIA
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	INTEGRACION ESCU	REALIZAR ENCUENTROS CON OTRAS ESCUELAS DEPORTIVAS
						JUEGO DEL MARTIL	REALIZAR ESTA ACTIVIDAD PARA DEPERTAR AL NIÑO Y MOTIVAR EL TRABAJO EN EQUIPO
						FUTBOL ENANOS	REALIZAR ENCUENTROS DE FUTBOL DE SALON EN CUCULLAS
						FUTBOL CARRETILLA	REALIZAR COMPETENCIAS DE FUTBOL DE SALON EN POSICION DE CARRETILLA

FECHA DE ENTREGA	marzo 2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS
PROVINCIA	RIO NEGRO

#DeporteQueProgresa

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		M O T R I Z	M O T R I C I D A D	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	EL DEPORTISTA EN UNA ESCALERA DIDACTICA REALIZARA EJERCICIOS DE COORDINACIÓN Y ACOPLAMIENTO VARIAS VECES CRUZANDO EN SKIPPNG DE UN LADO PARA EL OTRO
						RITMO	EL DEPORTISTA RECONOCERA LOS DIFERENTES CAMBIOS DE RITMO EN EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						EQUILIBRIO	EL DEPORTISTA DEBE CAMINAR POR LA LINEA DEL MEDIO CAMPO MIENTRAS LOS COMPAÑEROS INTENTAN HACERLO PERDER LA ESTABILIDAD LANZANDOLE BALONES
						ORIENTACION	CONOCER PUNTOS DISTALES Y PROXIMALES CON RELACION AL ELEMENTO
						DIFERENCIACION	CON BALONES , ESCALERAS CONOS Y AROS SE TRBAJARA AL DEPORTISTA EN LA DIFERENCIACION Y CAMBIOS DE RITMO
						REACCIÓN	POR MEDIO DE JUEGOS SE ADAPTARA AL DEPORTISTA A REACCIONAR ANTE UNA SITUACION UTILIZANDO EL PITO
						ADAPTACIÓN	SE LE ENSEÑARA AL DEPORTISTA A ADAPTARSE A LOS CAMBIOS Y A RELACIONAR CON DIFERENTES JOVENES POR MEDIO DE JUEGOS
						CAMINAR	REALIZAR EJERCICIOS BASICOS PARA QUE EL NIÑO APRENDA A CAMINAR LENTO O RAPIDO EN UNA SUPERFICIE PLANA O DE EQUILIBRIO
						CORRER	APRENDER A SALTAR Y REALIZAN JUEGOS UBICANDOLE EN HILERAS Y DESPLAZANDOSEN HASTA LAOTRA CANCHA SALTANDO Y LUEGO ENTREGAN LA SOGA A SUS COMPAÑEROS HASTA PASAR TODOS EN ELMENOR TIRMPO POSIBLE
						SALTAR	POR MEDIO DE JUEGOS SE TRABAJARA EN EL DEPORTISTA LAS DIFERENTES FORMAS DE SALTO (LARGO CORTO HORIZONTAL Y VERTICAL)
				6	BASICOS DE MOVIMIENTO	RODAR	EN SEÑAR AL DEPORTISTA LA FORMA DE RODAR, REPTAR CON JUEGOS DIDACTICOS Y DE DESTREZAS POLIFUNCIONALES
		F I S I C O	C A P A C I D A D E S	1	FUERZA	RAPIDA	POR MEDIO DE JUEGOS SE ENSEÑARA AL DEPORTISTA LAS DIFERENCIAS DE FUERZA UTILIZADA EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						EXPLOSIVA	POR MEDIO DE JUEGOS SE ENSEÑARA AL DEPORTISTA LAS DIFERENCIAS DE FUERZA UTILIZADA EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						ESTATICA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO MANTENERSE SOBRE UNA BASE ESTABLE MIENTRAS REALIZA DIFERENTES MOVIMIENTOS
						DINAMICA	POR MEDIO DE SALTOS Y CARRERAS ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA LA ESTABILIDAD DINAMICA AL REALIZAR DIFERENTES EJERCICIOS
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPACIDAD PARA REALIZAR CONTINUAMENTE UNA ACTIVIDADO TRABAJO DURANTE EL MAYOR TIEMPO POSIBLE
						ANAEROBICA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO REALIZAR UN ESFUERZO MUY INTENSO POR UN TIEMPO BREVE
				3	VELOCIDAD	REACCION	POR MEDIO DE JUEGOS SE ENSEÑARA AL DEPORTISTA A TRABAJAR LA REACCION EJERCIENDO VELOCIDAD AL REALIZARLO
						CICLICA	MEDIANTE CARRERAS ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA A DESARROLLAR Y EXPLOTAR SU CAPACIDAD DE VELOCIDAD EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						RESISTENCIA	MEIANTE DIFERENTES EJERCICIOS ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA LA IMPORTANCIA DE LA RESISTENCIA EN EL DEPORTE
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA DINAMICA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA NEDIANTE EJERCICIOS A MANEJAR SU FLEXIBIDAD EN LAS DIFERENTES PARTES DEL CUERPO
						ACTIVA ESTATICA	TRABAJAREMOS EN EL DEPORTISTA LAS FORMAS CORRECTAS DE EXIJIR SUS MUSCULOS CONTROLADAMENTE
						Los jugadores deben ejecutar los desplazamientos en diferentes partes del campo de juego con el fin crear espacios para que sus compañeros encuentren un espacio vacio donde recibir	ocupar de forma individual su espacio y rotar con el fin de crear desequilibrio al equipo contrario y asi recibir libremente el balon con el fin de generar espacios de

FUTBOL DE SALON	FUNDAMENTACION	TECNICO	DESTREZAS	1	EL ESPACIO	En acciones de equipo, la utilización táctica del espacio puede realizarse a través de un posicionamiento concreto sobre el campo de juego, lo que llamamos habitualmente posicionamiento del sistema de juego ofensivo o defensivo (2-2, 3-1, 4-0...etc)	permitir o utilizar las diferentes tacticas de espacio en este sistema, bien sea Defensivos o Ofensivos.
						con esta actividad desarrollada en los entrenamientos generaremos mas opciones de concretar o de darle un mejor manejo al balon	Mejorar en el manejo y el transporte del balon creando mas oportunidades de concretar y asi llegar a un fin como lo es la Victoria en el encuentro.
						impedir una accion tactica de juego en ataque.	alcanzar un nivel tanto fisico como tactico de reduccion de espacios
						Ocupacion de espacios libres	tener una coordinación perfecta entre ocupación-pase-recepción y posteriormente pueda existir una finalización.
						Superioridad psicológica: Consiste en la imposición al contrario, poseedor o no del balón, de la opción que más nos interese que tome.	
						Superioridad posicional: Es aquella en la que los jugadores de un equipo están distribuidos de tal forma (en ataque o en defensa), que obligan al rival a actuar y situarse en posiciones de desventaja para la acción que se está desarrollando y que le obligarán a ceder en la disputa por esa acción.	generar en nuestros deportistas la confianza para que ellos manejen las diferentes sircustancias de juego bien sea en superioridad o inferioridad numerica y sepan aprobechar estas opciones que se presentan en un encuentro deportivo.
						Superioridad numérica: Es aquella en la que en un espacio determinado y normalmente determinante, es superior el número de jugadores de un equipo al del otro. En la mayor parte de los casos esta	
		TECNICO	DESTREZAS	2	LA SUPERIORIDAD	antcipacion,Interceptacion y entrada	Anticipación, interceptación y entrada son acciones de carácter individual con el objetivo de evitar que el rival reciba el balón y/o progrese la jugada
						Esta lógica del juego explica que no son las mismas características las que se requieren para un jugador deba ocupar espacios en el que realizan constantes acciones de táctica defensiva, que las que se requieren para otro que deba ocupar espacios en los que las acciones sean de táctica ofensiva.	llevar al deportista a definir su rol en el campo de juego y asi aprovechar los recursos de cada uno de ellos (manejo, velocidad, definicion
						Estas posiciones le dan sentido al ordenamiento táctico colectivo y buscan ofrecer la mejor respuesta como equipo a través del máximo aprovechamiento de	
				3	EL JUGADOR y SUS PUESTOS	Pivot en el Campo de juego	enseñar al deportista la funcion que ejerce el Pivot en el campo de juego ya que estos Suelen ser los jugadores con más gol del equipo. Juegan cerca de la portería rival y su labor principal es liderar el juego ofensivo. A grandes rasgos, según el posicionamiento y caracteristicas de cada uno podemos diferenciar dos tipos de pivot: Pivot Fijo y Falso Pivot
						Técnica Individual : Son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol de Salon dominando y jugando el balón en beneficio propio finalizando una jugada sin la intervención de otros compañeros del equipo.	Enseñarle al joven acciones que permitan desarrollar jugadas con el balon dominado y culminar con la definicion sobre el arco
						Técnica Colectiva : Son las acciones que consiguen enlazar dos o más jugadores de un equipo buscando siempre el beneficio del conjunto mediante una eficaz	

F U T B				4	TÉCNICAS FUTBOL DE SALON	Técnica Colectiva : Son las acciones que consiguen enlazar dos o más jugadores de un equipo buscando siempre el beneficio del conjunto mediante una eficaz finalización de la jugada.	enseñarle a los jovenes las tecnicas colectivas que permitan la definicion de una jugada.
						El Control del Balon	enseñar al deportista El control del balon, como su propia palabra indica es hacerse con el balón, dominarlo y dejarlo en posición y debidas condiciones para ser jugado inmediatamente con una acción posterior.
						La Conduccion del Balon	fundamentar la técnica que debe realizar el jugador al controlar y manejar el balón en su rodar por el terreno de juego. Importante la progresión en su enseñanza, es decir de lo lento y sencillo a lo rápido y superior.
						El Regate	aflanzar la tecnica individual del regate o finta para mejorar la efectividad en equipo
						Compensar las reservas de oxigeno utilizadas durante el ejercicio intenso (deuda de oxígeno).	enseñar al deportista a regular su repiracion con el fin de compesar las reservas de oxigeno
						Disminuir la tensión muscular.	enseñar y poner en practica Ejercicios de elongación despues de cada rutina espesificos del deporte
						Choques termicos	Utilizar unicamente cuando el joven presente una fatiga muscular con dolor , devido al ejercicio.
T B O L D E S A L O N	F U N D A M E N T			5	RECUPERACION DEL DEPORTISTA	Choques termicos	Utilizar unicamente cuando el joven presente una fatiga muscular con dolor , devido al ejercicio.
						Caminatas o montar en bicicleta como medio de recuperacion	practicar con el joven caminatas o montar en bicicleta minimo de 15 a 20 minutos para relajar los musculos
						Descanso Activo	enseñarle al joven que el ejercicio regenerativo es muchas veces denominado como "descanso activo" o "calma dinámica". por ejemplo, luego del partido , suelen tener al día siguiente un leve entrenamiento que consiste en hacer pases de pelota lúdicos, juegos como fútbol tenis y otras prácticas de baja intensidad que activan los músculos y ayudan a la reabsorción del calcio.
						Velocidad de reacción: es la capacidad de responder a un estímulo en el menor tiempo posible. Depende del sistema nervioso central (velocidad de conducción de las fibras) y también del estímulo y su complejidad. En gran medida es una aptitud natural y aunque se entrena, su desarrollo es mínimo a lo largo de la vida de un deportista.	
	C I O N				En esta Seccion trabajaremos en algo bien importante como la velocidad esta se	Velocidad gestual: es la capacidad de realizar un movimiento acíclico (por ejemplo: un disparo o chute a portería) en el menor tiempo posible. Esta capacidad está ligada a la contracción muscular y a la estructura bioquímica del sistema neuromuscular, que determina la velocidad de conducción nerviosa de las fibras musculares. Su entrenabilidad se debe realizar desde los 6 años hasta la pubertad.	recalcar en el deportista la importancia de estar siempre atento a cualquier actividad bien sea por reflejo o por oido.
						Velocidad de desplazamiento: es la capacidad de realizar una serie de movimientos o acciones más o menos complejas de forma cíclica (por ejemplo: conducción de balón durante 10 metros) en el menor tiempo posible. Fundamentalmente se debe entrenar entre los 8 y 12 años ya que a los 15-16 años se estabiliza, incluso puede disminuir.	trabajaremos en los jovenes su veloxidad y los exijiremos para que alcanten su maxima potencia
					como la velocidad este se manifiesta de diversas maneras: Velocidad de reacción. Velocidad gestual. Velocidad de desplazamiento.	Conducción de balón en slalom (entre conos) 20 metros. Correr 20 metros al 100%. Relevos a medio campo sin balón, con balon...	aplicar las diferentes formas de ejercitar y acelerar al deportista y asi conseguir mejores reflejos y velocidad.
				2		realizacion de pruefas como el tes de Leger	aplicar esta prueba del Tes de leger con el fin de evaluar el estado fisico de cada uno de los participantes
				3	Tacticas y formas de Defensa	sistema de defensa en zona total	Enseñar al joven que estadefensa es la mas normal ya que se utiliza una formacion de 1, 1, 3
						sistema de defensa en zone parcial	enseñar al joven deportista que esto quiere decir que en campo contrario se hace marcacion en zona y en campo propio se hace marcacion personal. Uno a uno
						Defensa hombre a hombre	Enseñar al deportista la forma de marcar hombre a hombre ya que esta marcacion exije de un buen estado fisico en cada uno de los deportistas
						Marcacion media cancha	Utilizar esta marcacion unicamente al hombre que se mueve con coberturas al balon
						sistema de Repliegues	Enseñar al grupo de deportistas el sistema de repliegues ya que este sirve para que los defensores retrocedan a sus posiciones una vez sean superados por el balon y esto permite evidenciar si el ataque es centrado o lateralizado.
						REALIZAR UNA CHARLA GENERAL SOBRE LA HISTORIA Y COMO LLEGO EL FUTBOL DE SALON A NUESTRO PAIS	OBTENER CONOCIMIENTOS TEORICOS DEL FUTBOL DE SALON
						VIDEOS SOBRE LOS INICIOS DE LA DISCIPLINA	DAR A CONOCER LA IMPORTANCIA Y RELEVANCIA DE NUESTRO DEPORTE
						HACER PREGUNTAS PARA RETROALIMENTAR LA	

						COMPARTIR CONOCIMIENTOS DE LOS DIFERENTES JUGADORES A TRAVEZ DE LOS TIEMPOS	DAR EJEMPLO DE SUPERACION DE JUGADORES PROFESIONALES
				1	HISTORIA DEL DEPORTE	HISTORIA CAMPEONATOS MUNDIALES Y LA PARTICIPACION DE NUESTRO PAIS EN ELLOS	GENERAR EN EL NIÑO CONFIANZA EN EL DEPORTE QUE PUEDE SER UN MEDIO DE INGRESOS A FUTURO
						DURANTE EL JUEGO FINAL DE LAS ACTIVIDADES IR EXPLICANDO Y APLICANDO LAS REGLAS DE JUEGO PARA QUE EL DEPORTISTA VALLA TENIENDO CONCIENCIA DE ELLO	DAR A CONOCER DE FORMA PAULATINA Y EN EL JUEGO FINAL LAS REGLAS DEL DEPORTE
						SI EL DEPORTISTA DEIDE NO CONTINUAR EN LA ESCUELA DE FORMACION HAY QUE DEJARLO EXPERIMENTAR OTRO DEPORTE	PERMITIRLE QUE TOMEN SUS PROPIAS DESICIONES
						CONOCER LOS ELEMENTOS BASICOS QUE COMPONEN O PERMITEN REALIZAR UN JUEGO	ADQUIRIR CONOCIMIENTOS PROPIOS DE SU DEPORTE
						CONOCER LAS MEDIDAS DE LOS BALONES QUE UTILIZARAN PARA EL APRENDIZAJE DEL	APRENDER SOBRE LOS ELEMENTOS DEPORTIVOS QUE SE UTILIZAN PARA SU

		TEORICO				RECALCAR EL SENTIDO DE PERTENENCIA EN NUESTROS QUE HACERES DIARIOS	ENSEÑAR AÑ DEPORTISTA QUE DEVEMOS TENER SENTIDO DE PERTENENCIA EN NUESTRO DIARIO VIVIR EN LA CASA COLEGIO Y EN NUESTRO MUNICIPIO
						RESALTAR EL SENTIDO DE PERTENENCIA Y CUIDADO CON LA NATURALEZA	RESALTAR EL SENTIDO DE PERTENENCIA Y CUIDADO CON LA NATURALEZA Y NUESTROS ENTORNOS DONDE COMPARTIMOS CON NUESTROS SEMEJANTES
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	RESALTAR EL SENTIDO DE PERTENENCIA CON LOS ANIMALES Y EL AUTO CUIDADO DE NUESTROS OBJETOS PERSONALES	RESALTAR EL SENTIDO DE PERTENENCIA CON LOS ANIMALES Y EL AUTO CUIDADO DE NUESTROS OBJETOS PERSONALES
		PSICOSOCIAL	DESARROLLO			RESPETAR A LOS DEMAS	EN SEÑAR AL DEPORTISTA EL RESPETO POR SUS COMPAÑEROS Y A SI MISMPO
						COLABORAR CON LOS COMPAÑEROS Y SEMEJANTES	ENSEÑAR LA IMPORTANCIA DE LA UNIION Y LA COLABORACION ENTRE COMPAÑEROS
						ALEGRASE DE LOS LOGROS DE LOS DEMAS	RESALTAR QUE LOS LOGROS DE NUESTROS AMIGOS SON LOGROS QUE DEVEMOS APLAUDIR Y RECONOCER
						PENSAR EN LOS DEMAS	ENSEÑAR AL DEPORTISTA QUE ESTA PRIMERO EL LOGRO GRUPAL QUE EL PERSONAL
				1	VALORES	APRENDER A GANAR Y PERDER	ENSEÑAR AL DEPORTISTA A ASIMILAR LOS TRIUNFOS Y DERROTAS
						ASEO CORPORAL	RECALCAREMOS EN EL DEPORTISTA EL ASEO PERSONAL Y DE SU INDUMENTARIA
						ALIMENTACION	EXPLICAREMOS LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA AIMENTACION AL DEPORTISTA PARA SU BUEN DESARROLLO FISICO Y MENTAL
						PRESENTACION PERSONAL	ENFATIZAREMOS AL DEPORTISTA LA BUENA PRESENTACION DENTRO Y FUERA DEL CAMPO DEPORTIVO
					HABITOS DE VIDA SALUDABLE	DESCANSO Y SUEÑO	RESALTAREMOS AL JOVEN DEPORTISTA LA IMPORTANCIA DEL BUEN DESCANSO Y DEL SUEÑO
				2		EJERCICIO FISICO	INCULCAREMOS AL DEPORTISTA EL EJERCICIO FISICO PARA UNA BUENA DISPOSICION Y COMO COMPLENMENTO DE LA SALUD DE CADA UNO DE ELLOS
						ACTITUD POSITIVA	RECALCAREMOS AL JOVEN UNA BUENA ACTITUD EN LO QUE SE REALICE PARA LA CONSECUCION DE LOS LOGROS

		PSICOSOCIAL	LUTIVO	COGNITIVO		ESFUERZO Y SUPERACIÓN	ENSEÑAREMOS AL JOVEN QUE CON DISCIPLINA Y ESFUERZO DSE PUEDEN CONSEGUIR LOS OBJETIVOS TRAZADOS
						DISCIPLINA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA A SER DISCIPLINADO PUNTUAL Y QUE TENGA UNA ACTITUD DE DISPOSICION
						COMPAÑERISMO	TRABAJAREMOS EN EN EL JOVEN EL SENTIDO DE COMPAÑERISMO PARA LOGRAR LAS METAS PROPUESTAS DENTRO Y FUERA DE LA COMPETENCIA
						TRABAJO	IMPULSAREMOS EL TRABAJO TANTO INDIVIDUAL COMO DE CONJUNTO PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS
				3	MOTIVACIÓN	ATENCION Y CONCENTRACIÓN	RECALCAREMOS AL DEPORTISTA LA DISPOSICIÓN DE SIEMPRE ESTAR ATENTO A CUALQUIER SITUACION QUE SE PRESENTE DENTRO Y FUERA DEL CAMPO DEPORTIVO
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	ENSEÑAREMOS AL JOVEN LA SANA Y BUENA CONVIVENCIA DEPORTIVA DENTRO Y FUERA DE UN CAMPO DE JUEGO
						MANEJO ESTADOS ANIMICOS	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA A MANEJAR LOS DIFERENTES ESTADOS ANIMIUCOS PROPIOS Y AJENOS EN EL DEPORTE
						TRABAJO EN EQUIPO	RECALCAREMOS LA IMPORTANCIA DEL TRABAJO EN EQUIPOQUE YA QUE LA UNION HACE LA FUERZA Y LLEVA A CONSEGUIR DIFERENTES LOGROS PROPUESTOS
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	TRABAJO BAJO PRESION Y DIFERENTES ESTADOS ANIMICOS	TRABAJAR AL DEPORTISTA BAJO DIFERENTES ESTADOS ANIMICOS Y VALORAR SU COMPORTAMIENTO
							REALIZAREMOS INTEGRACIONES DEPORTIVAS CON OTRAS ESCUELAS PARA VALOR EL COMPORTAMIENTO DEL DEPORTISTA
				1	JUEGOS DE INTEGRACION	REALIZAR INTEGRACIONES DEPORTIVAS	
						INCULCAR AL DEPORTISTA OTROS DEPORTES	ENSEÑAREMOS OTROS DEPORTES AL JOVEN PARA QUE EL MISMO DESIDA CUAL LE GUSTA
			ALR			RETOMAREMOS NUESTRA RAICES Y JUEGOS TRADICIONALES COMO COMPLEMENTO DE LA FORMACION	RETOMAREMOS NUESTRA RAICES Y JUEGOS TRADICIONALES COMO COMPLEMENTO DE LA FORMACION DEPORTIVA DEL JOVEN

		ECREACION	IVIDADES	ICA S Y	REATIVAS	COMPLEMETAREMOS LA FORMACION DEPORTIVA CON ACTIVIDADES COMO LA DANZA	REALIZAREMOS CON EL DEPORTISTA ACTIVIDADES LUDICAS DONDE PARTICIPE EN DANZAS
						TRABAJAR EMOS ACTIVIDAES ARTISTICAS COMO EL DIBUJO	REALIZAREMOS TRABAJOS DE DIBUJO COMO COMPLEMENTO ENLA FORMACION DEL DEPORTISTA
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	TRABAJOS EN MATERIALES RESICLABLES	TRABAJAREMOS CON MATERIALES RECICLABLES REALIZANDO DIFERENTES ACTIVIDADES
						JUEGOS POPULARES	SE RESALTARAN LOS JUEGOS COMUNMENTE POPULARES
						JUEGOS AUTOCTONOS	REALIZAREMOS JUEGOS AUTOTONOS DEL MUNICIPIO Y EL DEPARTAMENTO
					CIRCUITOS RECREATIVOS	JUEGOS TRADICIONALES	CONCURSO DE JUEGOS TRADICIONALES
				4		JUEGOS RECREATIOVS	REALIZAREMOS JUEVOS RECREATIVOS INVOLUCRANDO A LOS PADRES DE FAMILIA
						INTEGRACION ESCUELAS D	REALIZAR ENCUENTROS CON OTRAS ESCUELAS DEPORTIVAS
						JUEGO DEL MARTILLO	REALIZAR ESTA ACTIVIDAD PARA DEPERTAR AL NIÑO Y MOTIVAR EL TRABAJO EN EQUIPO
					FESTIVALES RECREATIVOS	FUTBOL ENANOS	REALIZAR ENCUENTROS DE FUTBOL DE SALON EN CUCLILLAS
				5		FUTBOL CARRETILLA	REALIZAR COMPETENCIAS DE FUTBOL DE SALON EN POSICION DE CARRETILLA

FECHA DE ENTREGA	marzo 2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS
PROVINCIA	RIO NEGRO

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL DE SALON

MUNICIPIO: EL PEÑON

NOMBRE DEL FORMADOR: CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8:00 AM A 10:0O AM	GRUPO			INICIACION 1-2					
	SEDE DE TRABAO			ESCUELA RURAL GUANACAS					
1:00 AM A2: 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
2:00 P.M. A 4 P.M.	GRUPO	INICIACION 1	INICIACION 1		INICIACION 1				
	SEDE DE TRABAJO	TALAUTA POLIDEPORTIVO	TALAUTA POLIDEPORTIVO		TALAUTA POLIDEPORTIVO				
4:00 P.M. A 6 P.M.	GRUPO	INICIACION 3	INICIACION 3	INICIACION 3	INICIACION 3				
	SEDE DE TRABAJO	TALAUTA POLIDEPORTIVO	TALAUTA POLIDEPORTIVO	TALAUTA POLIDEPORTIVO	TALAUTA POLIDEPORTIVO				
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR

Camilo Triana

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 04

SEGUMIENTO SESIONES DE ENTRENAMIENTO ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA FUTBOL DE SALON

MUNICIPIO:EL PEÑON

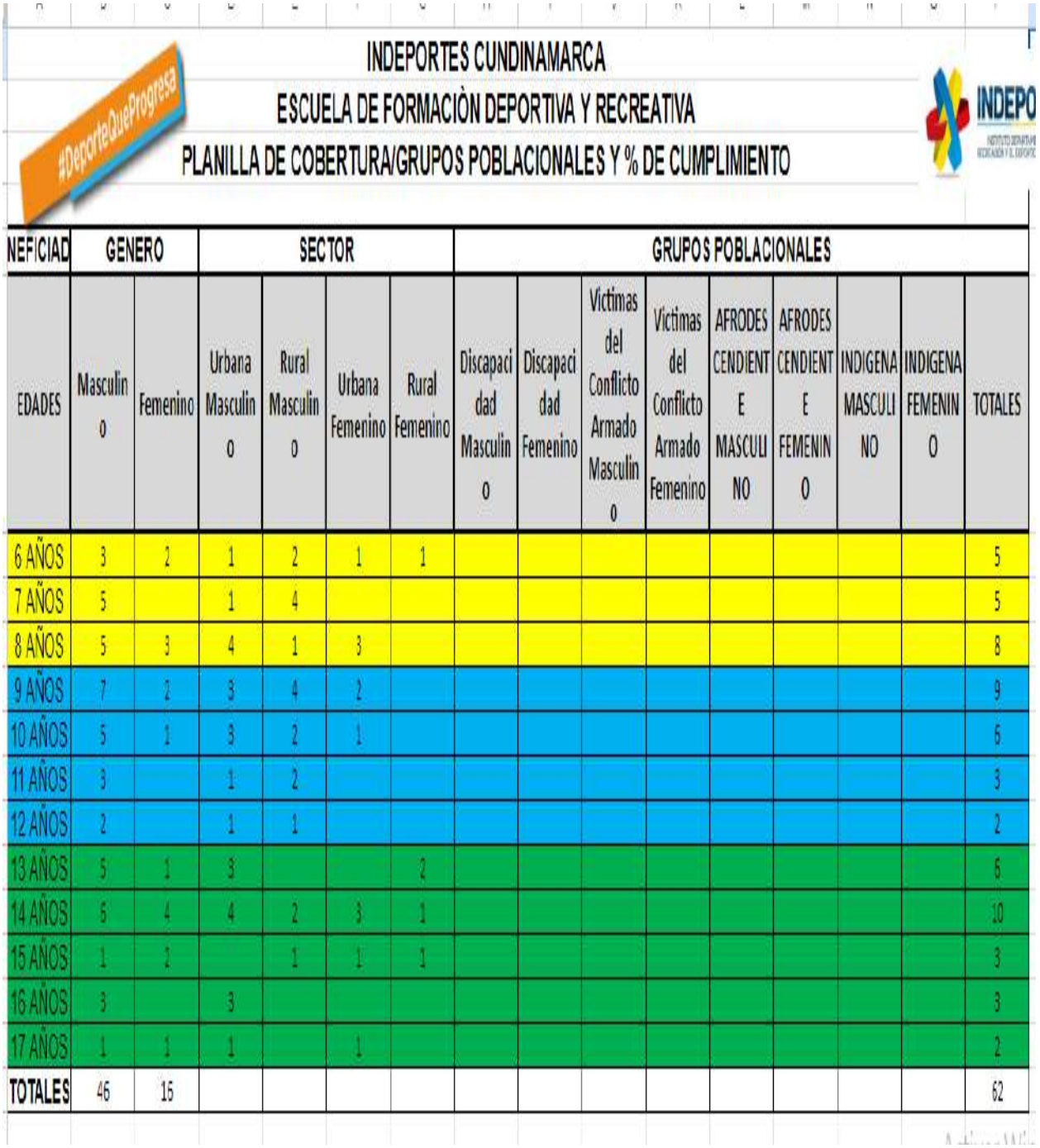
mayo 2023

CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS

SESIONES	NIVEL FORMATIVO	FECHA	LUGAR	TEMA	objetivo
MARZO	INICIACION 1	01/5/2023 AL 31/5/2023	TALAUTA	FICIES DE CONTACTO CORPORALES CON EL BALON INCLUYENDO DESPLAZAM PASE CONTROL CONDUCCION	FAMILIARIZARLOS CON EL DEPORTE Y ELEMENTOS FUNDAMENTALES
	INICIACION 2	1/3/2023 AL 31/5/2023	SURCHA	DESPLAZAMIENTOS CORPORALES CON EL BALON POR LA CANCHA IMPLEMENTANDO MOVIMIENTOS OFENSIVOS QUE INVOLUCRAN TECNICAS ESPECIFICAS PASE CONTROL CONDUCCION	
	INICIACION 3	1/5/2023 AL 31/5/2023	TALAUTA	TRABAJO EN EQUIPO MEDIANTE FUNDAMENTACION TECNICA Y TACTICA APLICANDO EJERCICIOS DE DESPLAZAMIENTO SIN BALON PARA CONOCER SOBRE POSICIONES APLICANDO LAS TECNICAS INDUCIDAS AL DEPORTE	FAMILIALIZARLOS CON EL DEPORTE Y ELEMENTOS FUNDAMENTALES COMPAÑERISMO Y RESPETO DURANTE LA PRACTICA DEPORTIVA

OBSERVACIONES	EL TRABAJO DEL MES DE ABRIL SE FOCALIZO EN LAS TECNICAS APLICANDOLAS A EJERCICIOS TACTICOS CON DESPLAZAMIENTOS SENCILLOS QUE NOS AYUDAN A RECONOCER LAS POSICIONES EN EL FUTBOL DE SALON

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 05



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

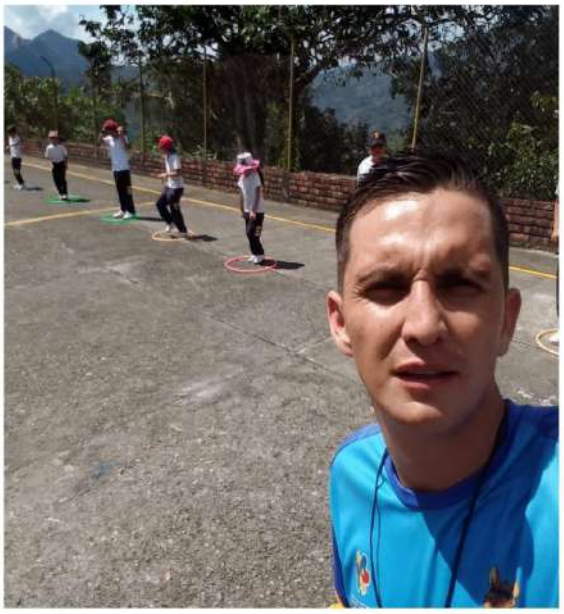
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	3	2	1	2	1	1									5
7 AÑOS	5		1	4											5
8 AÑOS	5	3	4	1	3										8
9 AÑOS	7	2	3	4	2										9
10 AÑOS	5	1	3	2	1										6
11 AÑOS	3		1	2											3
12 AÑOS	2		1	1											2
13 AÑOS	5	1	3			2									6
14 AÑOS	6	4	4	2	3	1									10
15 AÑOS	1	2		1	1	1									3
16 AÑOS	3		3												3
17 AÑOS	1	1	1		1										2
TOTALES	46	15													62

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 06









ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 07

JUNIO

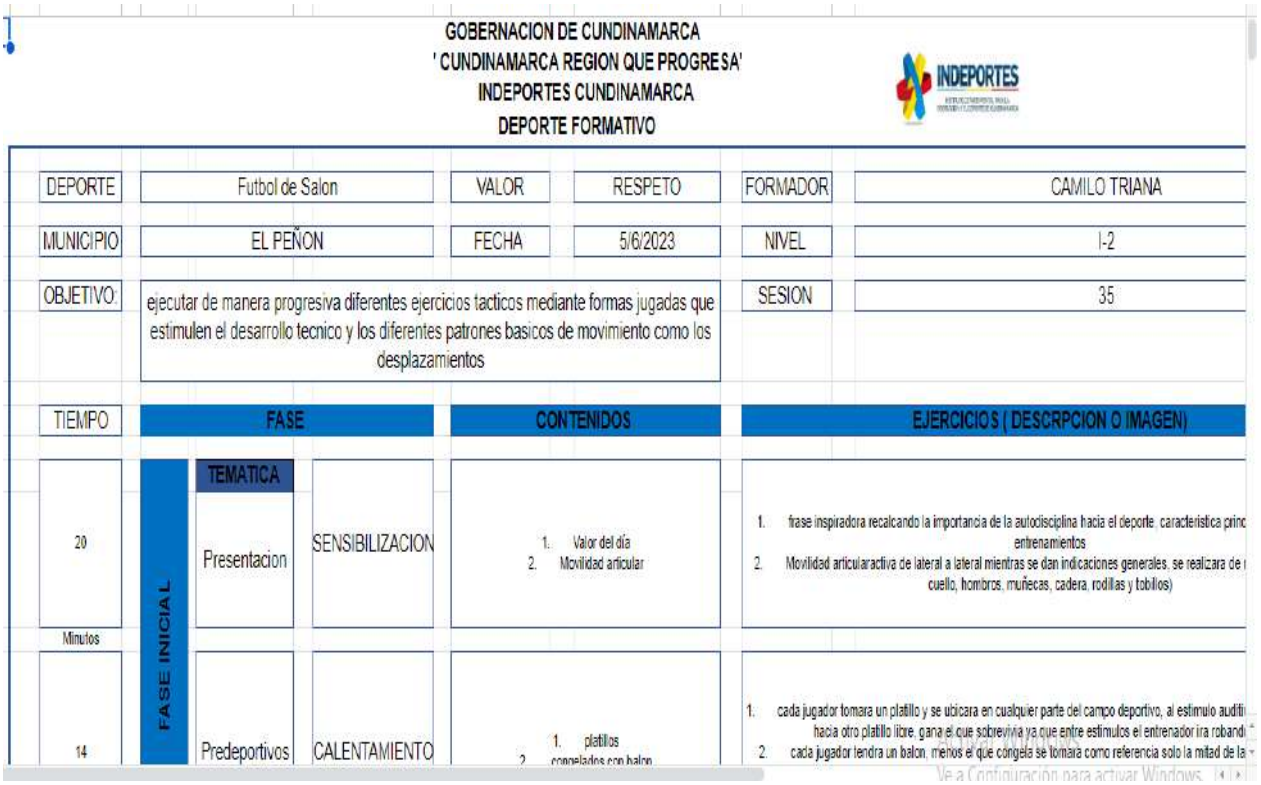
INICIACIÓN 2



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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	1/6/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	Enfatizar en la importancia que tiene el trabajo de equipo mediante ejercicios que estimulen indirectamente los fundamentos tecnico tacticos y patrones basicos de movimiento			SESION	34

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia del compañerismo en el deporte, caracteristica princi entrenamientos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Juego rompe hielo de estimulo auditivo 2. triki	Los jugadores corren por todo el campo deportivo, y al grito del entrenador reaccionan de la manera tiempo posible(amigos: un abrazo, micos: uno se ataca encima del otro, Carretillas: realizan la popular car pasa por entre las piernas al otro y matrimonio: uno alsa en brazos al otro. 2. Se dibujara un triki con aros a una distancia de 10 metros, se dividira el grupo en dos equipos (colo saldra un jugador de cada equipo a colocar su punto en velocidad



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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	5/6/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	ejecutar de manera progresiva diferentes ejercicios tacticos mediante formas jugadas que estimulen el desarrollo tecnico y los diferentes patrones basicos de movimiento como los desplazamientos			SESION	35

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la autodisciplina hacia el deporte, caracteristica princ entrenamientos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. platillos 2. congelados con balon	1. cada jugador tomara un platillo y se ubicara en cualquier parte del campo deportivo, al estimulo auditi hacia otro platillo libre, gana el que sobreviva ya que entre estimulos el entrenador ira robando 2. cada jugador tendra un balon, menos el que congela se tomara como referencia solo la mitad de la

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	6/6/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	Enfatizar en la importancia que tiene el trabajo de equipo mediante ejercicios que estimulen indirectamente los fundamentos tecnico tacticos y patrones basicos de movimiento			SESION	36

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
		TEMATICA			
20 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. Lectura o frase inspiradora, activacion muscular 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de m (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. platillos 2. congelados con balon	1. cada jugador tomara un platillo y se ubicara en cualquier parte del campo deportivo, al estimulo auditi correr hacia otro platillo libre, gana el que sobrevivia ya que entre estimulos el entrenador ira robando 2. cada jugador tendra un balon, menos el que congela se tomara como referencia solo la mitad de la ca como congelado el jugador que pierda la posecion del balo, para descongelarlo uno de sus compañeros

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	7/6/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	Adaptar los diferentes fundamentos tecnicos aprendidos mediante situaciones reales de juego en los cuales se busca explotar la pasion con la que se practica el deporte			SESION	37

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
		TEMATICA			
20 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la pasion hacia el deporte, caracteristica principal inten en los entrenamientos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de m cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Juego rompe hielo de estimulo auditivo 2. congelados con balon	1. Los jugadores corren por todo el campo deportivo, y al grito del entrenador reaccionan de la mane indicada en el menor tiempo posible(amigos: un abrazo, micos: uno se ataca encima del otro. Carretillas: rea la popular carretilla, conejos: uno le pasa por entre las piernas al otro y matrimonio: uno alza en brazos al c 2 cada jugador tendra un balon, menos el que congela se tomara como referencia solo la mitad de la ca y se contara como congelado el jugador que pierda la posecion del balo, para descongelarlo uno de sus compañeros le tiene que recuperar su balon sin salir del campo
Minutos					
					se delimitara una hilera con cuyas disquetas por ans se dividira el grupo en dos uno a cada lado, a la señ

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	8/6/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	Profundizar en la enseñanza de los diferentes fundamentos tacticos de ataque y defensa beneficiando indirectamente la tecnica y la resistencia			SESION	38

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia del compañerismo 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. transporatar el balon	1. el objetivo primordial es llevar el balon de un punto a a un punto be, divididos en dos equipos, se cond superies ccorporales y con distintos numeros de participantes por rondas

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	13/6/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	profundizar el trabajo tecnico tactico mediante formas jugadas que beneficien las capacidades condicionales de los deportistas según su nivel de formacion			SESION	39

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia del compañerismo y del trabajo de equipo, caracteristica p entrenamientos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Juego rompe hielo de estimulo auditivo 2 triki	Los jugadores corren por todo el campo deportivo, y al grito del entrenador reaccionan de la manera tiempo posible(amigos: un abrazo, micos: uno se ataita encima del otro. Carretillas: realizan la popular carret por entre las piernas al otro y matrimonio: uno alsa en brazos al otro. 2. Se dibujara un triki con aros a una distancia de 10 metros, se dividira el grupo en dos equipos (colc saldra un jugador de cada equipo a colocar su punto en velocidad

Ve a Configuración para activar Windows.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRES/
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	14/6/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	ejecutar de manera progresiva diferentes ejercicios tacticos mediante foras jugadas que estimulen el desarrollo tecnico y los diferentes patrones basicos de movimiento como los desplazamientos			SESION	40

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la AUTODISCIPLINA 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manc cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
15		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. La lleva 2. el gato y el raton	1. Un jugador escogido al alzar o por voluntad propia empezara cogiendo. cada vez que toque un compañ coger 2. se jugara esta popular ronda infantil, condicionandola mediante acciones motricez complejas, como sal saltando en los dos o corriendo como perritos

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPWTO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	15/6/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	Enfatizar en la importancia que tiene el trabajo de equipo mediante ejercicios que estimulen indirectamente los fundamentos tecnico tacticos y patrones basicos de movimiento			SESION	41

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. Actividad integradora penitencias cruzadas, el grupo se divide en dos y planea una penitencia para el se realiza una charla acerca del compañerismo y se informa que la penitencia que pusieron es la que tienen 2. Movilidad articular activa de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Juego rompe hielo de estimulo auditivo 2. triki	Los jugadores corren por todo el campo deportivo, y al grito del entrenador reaccionan de la manera inc menor tiempo posible(amigos: un abrazo, micos: uno se ataca encima del otro, Carretillas: realizan la popula conejos: uno le pasa por entre las piernas al otro y matrimonio: uno alsa en brazos al otro. 2. Se dibujara un triki con aros a una distancia de 10 metros. se dividira el grupo en dos equipos (color naranja), saldra un jugador de cada equipo a colocar su punto en velocidad

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	16/6/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	Adaptar los diferentes fundamentos tecnicos aprendidos mediante situaciones reales de juego en los cuales se busca explotar la pasion con la que se practica el deporte			SESION	42

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
		TEMATICA			
20 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la pasion hacia el deporte, caracteristica principal inter entrenamientos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales. se realizara d cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. platillos 2. congelados con balon	1. cada jugador tomara un platillo y se ubicara en cualquier parte del campo deportivo, al estimulo au entrenador correr hacia otro platillo libre. gana el que sobrevivia ya que entre estimulos el entrenador ira rob 2. cada jugador tendra un balon, menos el que congela se tomara como referencia solo la mitad de la c contara como congelado el jugador que pierda la posecion del balo, para descongelarlo uno de sus compañ que recuperar su balon sin salir del campo

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	20/6/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	ejecutar de manera progresiva diferentes ejercicios tacticos mediante fomras jugadas que estimulen el desarrollo tecnico y los diferentes patrones basicos de movimiento como los desplazamientos			SESION	43

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
		TEMATICA			
20 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la autodisciplina hacia el deporte, caracteristica prin intensidad en los entrenamientos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales. se realizara de cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Juego rompe hielo de estimulo auditivo 2. congelados con balon	1. Los jugadores corren por todo el campo deportivo, y al grito del entrenador reaccionan de la manera en el menor tiempo posible(amigos: un abrazo, micos: uno se ataca encima del otro, Carretillas: realizan la carretilla, conejos: uno le pasa por entre las piernas al otro y matrimonio: uno alsa en brazos al otro 2. cada jugador tendra un balon, menos el que congela se tomara como referencia solo la mitad de la ca

Ve a Configuración para activar Windows.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	21/6/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	profundizar el trabajo tecnico tactico mediante formas jugadas que beneficien las capacidades condicionales de los deportistas según su nivel de formacion			SESION	44

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. Actividad integradora penitencias cruzadas, el grupo se divide en dos y planea una penitencia para el realiza una charla acerca del compañerismo y se informa que la penitencia que pusieron es la que tienen 2. Movilidad articular activa de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. platillos 2. pase con obstaculo	1. cada jugador tomara un platillo y se ubicara en cualquier parte del campo deportivo, al estimulo a entrenador correr hacia otro platillo libre, gana el que sobrevivia ya que entre estimulos el entrenador ira rob 2. Una hilera de platillos colocados a 8 cm los jugadores en parejas tendrán que pasar realizando pase controlada sin perder el control

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	22/6/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	Adaptar los diferentes fundamentos tecnicos aprendidos mediante situaciones reales de juego en los cuales se busca explotar la pasion con la que se practica el deporte			SESION	45

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la pasion hacia el deporte, caracteristica principal i entrenamientos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de m cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. La lleva 2. Cadenita	1. Un jugador escogido al alzar o por voluntad propia empezara cogiendo, cada vez que toque un comp coger 2. Cadenita, tres compañeros inician en la mitad del campo cogidos de la mano, el objetivo es agarrar a se sumen a la cadena, el resto cruzara de lado a lado esquivando la cadenita

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	23/6/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	inculcar el trabajo de equipo y la lealtad que se debe tener como deportista y como ser humano			SESION	46

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
		TEMATICA			
20	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. Lectura o frase inspiradora, activacion muscular 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de m (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
Minutos					
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. platillos 2. congelados con balon	1. cada jugador tomara un platillo y se ubicara en cualquier parte del campo deportivo, al estimulo audit correr hacia otro platillo libre, gana el que sobreviva ya que entre estimulos el entrenador ira robando 2. cada jugador tendra un balon, menos el que congela se tomara como referencia solo la mitad de la cc como congelado el jugador que pierda la posecion del balo, para descongelarlo uno de sus compañeros recuperar su balon sin salir del campo

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	26/6/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO	inculcar l trabajo de equipo y la lealtad que se debe tener como deportista y como ser humano			SESION	47

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
		TEMATICA			
20	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. Lectura o frase inspiradora, activacion muscular 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
Minutos					
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1.anclas de fijacion	1. en una zona verde se les pedira a los deportistas que se acuesten boca arriba y se relajen mientres musica acorde a la situacion, a medida que se vanza se les pide recordar e implantar en su cerebro momento ser cercano que los motive, una palabra que les guste, el por que les gusta lo que hacen, buscando que ello manera de generar un estimulo en ciertos momentos

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	27/6/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	Adaptar los diferentes fundamentos tecnicos aprendidos mediante situaciones reales de juego en los cuales se busca explotar la pasion con la que se practica el deporte			SESION	48

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
		TEMATICA			
20 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. Lectura o frase inspiradora, activacion muscular 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de m cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1.ancias de fijacion	1. en una zona verde se les pedira a los deportistas que se acuesten boca arriba y se relajen mientres d musica acorde a la situacion, a medida que se vanca se les pide recordar e inplantar en su cerebro moment un ser cercano que los motive, una palabra que les guste, el por que les gusta lo que hacen, buscando identifiquen la manera de generar un estimulo en ciertos momentos para esta sesion se les pedira traer un que mas quieren

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	28/6/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	inculcar el trabajo de equipo y la lealtad que se debe tener como deportista y como ser humano			SESION	49

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
		TEMATICA			
20 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. Lectura o frase inspiradora, activacion muscular 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de m (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. platillos 2. congelados con balon	1. cada jugador tomara un platillo y se ubicara en cualquier parte del campo deportivo, al estimulo audit correr hacia otro platillo libre, gana el que sobreviva ya que entre estimulos el entrenador ira robando 2. cada jugador tendra un balon, menos el que congela se tomara como referencia solo la mitad de la ca como congelado el jugador que pierda la posecion del balo, para descongelarlo uno de sus compañero recuperar su balon sin salir del campo

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	29/6/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	ejecutar de manera progresiva diferentes ejercicios tacticos mediante formas jugadas que estimulen el desarrollo tecnico y los diferentes patrones basicos de movimiento como los desplazamientos			SESION	50

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la autodisciplina hacia el deporte, caracteristica pr entrenamientos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de m hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Juego rompe hielo de estimulo auditivo 2. corralitos con balon	1. Los jugadores corren por todo el campo deportivo, y al grito del entrenador reaccionan de la manera i posible(amigos: un abrazo, micos: uno se ataca encima del otro, Canetillas: realizan la popular carretilla, co las piernas al otro y matrimonio: uno alza en brazos al otro. 2. cada jugador tendra un balon, menos el que ocupara como referencia sera la mitad de la

Ve a Configuración para activar Windows.

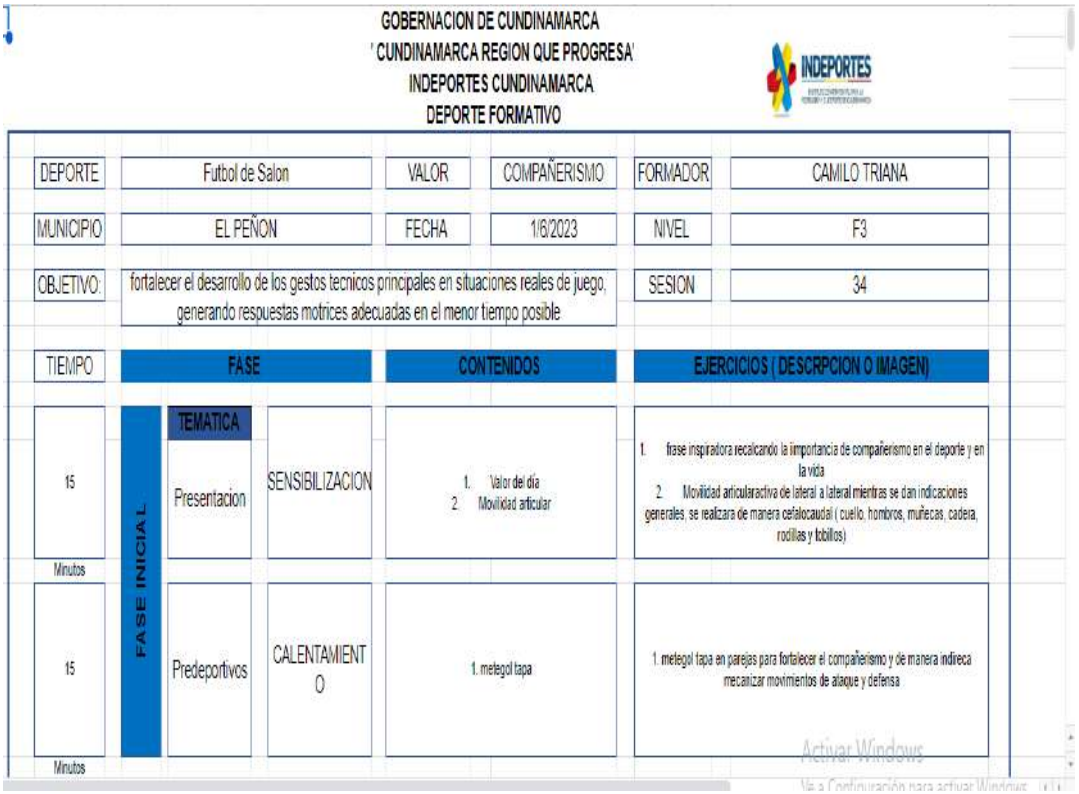
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
' CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA'
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	30/6/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	Adaptar los diferentes fundamentos tecnicos aprendidos mediante situaciones reales de juego en los cuales se busca explotar la pasion con la que se practica el deporte			SESION	51

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la pasion hacia el deporte, caracteristica principal inte entrenamientos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. La lleva 2. Cadenita	1. Un jugador escogido al alzar o por voluntad propia empezara cogiendo, cada vez que toque un compa a coger 2. Cadenita, tres compañeros inician en la mitad del campo cogidos de la mano, el objetivo es agarrar a que se sumen a la cadena, el resto cruzara de lado a lado esquivando la cadenita

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

FUNDAMENTACIÓN 3

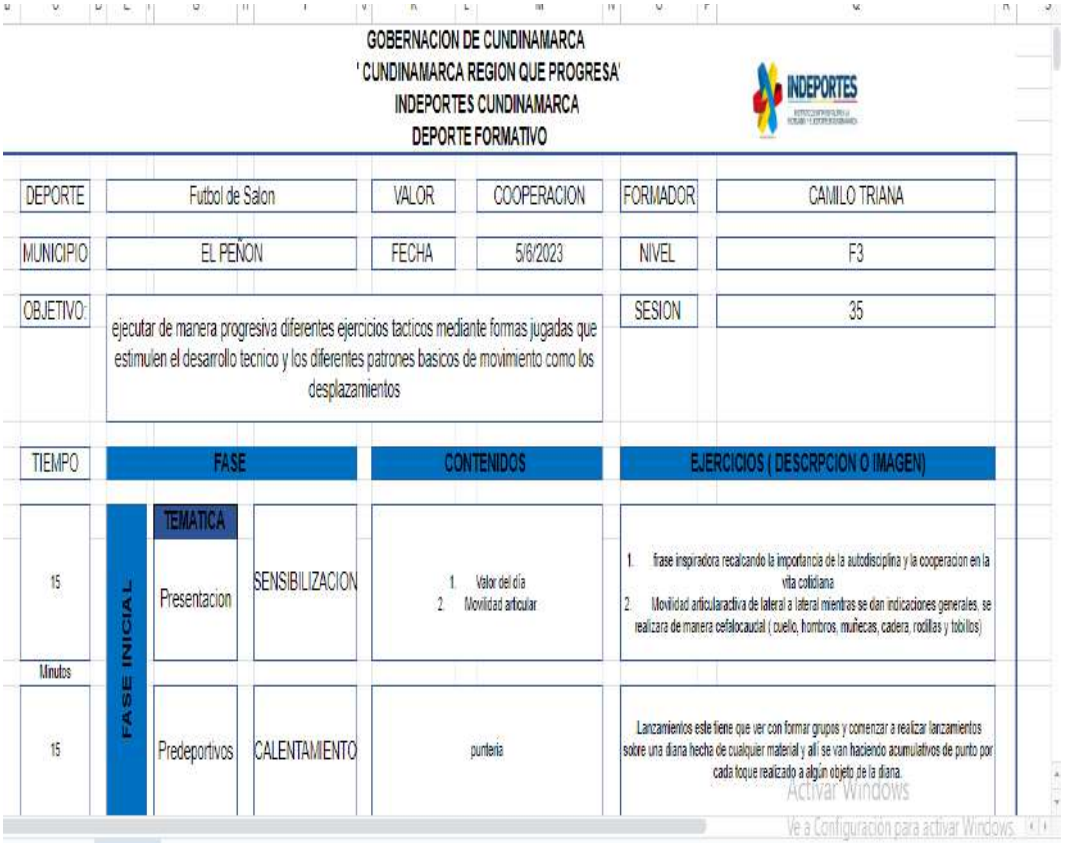


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
' CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA'
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	1/6/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	fortalecer el desarrollo de los gestos tecnicos principales en situaciones reales de juego, generando respuestas motrices adecuadas en el menor tiempo posible			SESION	34

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de compañerismo en el deporte y en la vida 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
15 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. metegol tapa	1. metegol tapa en parejas para fortalecer el compañerismo y de manera indireca mecanizar movimientos de ataque y defensa

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.



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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	5/6/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	ejecutar de manera progresiva diferentes ejercicios tacticos mediante formas jugadas que estimulen el desarrollo tecnico y los diferentes patrones basicos de movimiento como los desplazamientos			SESION	35

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la autodisciplina y la cooperacion en la vita cotidiana 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
15		Predeportivos	CALENTAMIENTO	punteria	Lanzamientos este tiene que ver con formar grupos y comenzar a realizar lanzamientos sobre una diana hecha de cualquier material y allí se van haciendo acumulativos de punto por cada toque realizado a algún objeto de la diana.

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	6/6/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	Profundizar en la enseñanza de los gestos tecnicos mediante ejercicios que trabajen indirectamente la resistencia, los desplazaientos y la velocidad			SESION	36

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. lectura o video inspirando a la practica del deporte mediante el compromiso y la pasion por los entrenamientos y juegos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	reaccion sin señales auditivas	Se parte con todos los jugadores con un balón en un espacio delimitado, deben de conducir siguiendo las pautas que le marque el entrenador. La intención es ir variando la premisa cada poco tiempo, de forma que nos sirva para trabajar el manejo de balón y diferentes gestos técnicos. La particularidad radica en que el entrenador lleva dos o más petos en la mano de diferentes colores, cuando tire uno de estos al suelo, sin señal acústica, en función del color, los jugadores deberán realizar una acción diferente, de modo que "pierden" los últimos en conseguirla.

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	7/6/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO	profundizar en dierentes conceptos tacticos posibles a utilizar en competencia, mediante ejercicios variados que beneficien las capacidades condicionales y coordinativas			SESION	37

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la lealtad en la vida y en el deporte 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
15 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. cogidas 4 apoyos	1. Todos los deportistas estarán en 4 apoyos y se escogerá uno al azar para que empiece cogiedo, el juego esta condicionado unicamente con no poner las rodillas en el suelo en el momento que lo haga queda eliminado

Activar Windows

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	OBEDIENCIA	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	8/6/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	Profundizar en la enseñanza de los gestos tecnicos mediante ejercicios que trabajen indirectamente la resistencia, los desplazaientos y la velocidad			SESION	38

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. lectura o video inspirando a la practica del deporte mediante el compromiso y la pasion por los entrenamientos y juegos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales. se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Escalada en horizontal	1. Se ubicaran en la mitad de la cancha platillos en diferentes posiciones el objetivo es que los deportistas crucen del punto a al punto b pero únicamente apoyándose en los

Ve a Configuración para activar Windows.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	13/6/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO	profundizar en dierentes conceptos tacticos posibles a utilizar en competencia, mediante ejercicios variados que beneficien las capacidades condicionales y coordinativas			SESION	39

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
12 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la lealtad en la vida y en el deporte 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales. se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
12		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. beisbol	1. se ubicaran en diferentes estaciones. se escogera al azar un bateador y un lanzador. el bate sera su pierna habil y se tomara exactamente la misma metodologia del beisbol. tres strike y al patearia salir a cambiar de estaciones para completar la carrera o el punto

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	14/6/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO	fortalecer las capacidades condicionales como la resistencia, la fuerza y la velocidad mediante ejercicios tecnicos que beneficien indirectamente el desarrollo de acciones de juego			SESION	40

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la respeto en la vida y en el deporte 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
15		Predeportivos	CALENTAMIENTO	relevos	Los jugadores se forman en dos equipos y en fila, frente a una pared. El primer jugador de cada fila posee un balón y debe ir y volver hasta la pared controlando el balón y dejárselo en los pies al compañero. Este último entonces debe hacer lo mismo, mientras que el primero va al final de la fila. El primer equipo en completar dos vueltas a la fila gana.

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	15/6/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	fortalecer las capacidades condicionales como la resistencia, la fuerza y la velocidad mediante ejercicios tecnicos que beneficien indirectamente el desarrollo de acciones de juego			SESION	41

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la autodisciplina en el deporte y en la vida 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
15 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	triki	Se dibujara un triki con aros a una distancia de 10 metros, se dividira el grupo en dos equipos (color azul y color naranja), saldra un jugador de cada equipo a colocar su punto en velocidad

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	16/6/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	ejecutar de manera progresiva diferentes ejercicios tacticos mediante formas jugadas que estimulen el desarrollo tecnico y los diferentes patrones basicos de movimiento como los desplazamientos			SESION	42

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
		TEMATICA			
20 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia del trabajo en equipo hacia el deporte, caracteristica principal intensidad en los entrenamientos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. beisbol	1. se ubicaran en diferentes estaciones, se escogera al azar un bateador y un lanzador. el bate sera su pierna habil y se tomara exactamente la misma metodologia del beisbol. tres

Ve a Configuración para activar Windows.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	20/6/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	Profundizar en la enseñanza de los gestos tecnicos mediante ejercicios que trabajen indirectamente la resistencia, los desplazaientos y la velocidad			SESION	43

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
		TEMATICA			
20 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando del respeto dentro y fuera de la cancha, entre ellos, a sus padres y a el entrenador y por el deporte que se practica 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	toques de coordinacion	Varios jugadores haten 'jueguito' pasándose la pelota. Cuando uno la pasa debe decir un número (1, 2, 3, 4) y el receptor debe tocarla esa cantidad de veces, diciendo a la vez una palabra de esa cantidad de silabas. Se practica la indispensible cualidad de pensar a la vez que se juega.

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	21/6/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	fortalecer el desarrollo de los gestos tecnicos principales en situaciones reales de juego, generando respuestas motrices adecuadas en el menor tiempo posible			SESION	44

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2 Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la respeto en el deporte y en la vida 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
15 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. beisbol	1. se ubicaran en diferentes estaciones, se escogera al azar un bateador y un lanzador, el bate sera su pierna habil y se tomara exactamente la misma metodologia del beisbol, tres strike y al pateara salir a cambiar de estaciones para completar la carrera o el punto

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	22/6/2023	NIVEL	F 3
OBJETIVO:	inculcar el trabajo de equipo y la lealtad que se debe tener como deportista y como ser humano			SESION	45

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2 Movilidad articular	1 Lectura o frase inspiradora, activacion muscular 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. platillos	1. cada jugador tomara un platillo y se ubicara en cualquier parte del campo deportivo, al estimulo auditivo del entrenador correr hacia otro platillo libre, gana el que sobrevivia ya que entre estimulos el entrenador ira robando platillo

Activar Windows

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	23/6/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	inculcar el trabajo de equipo y la lealtad que se debe tener como deportista y como ser humano			SESION	46

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. Lectura o frase inspiradora, activacion muscular 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. platillos	1. cada jugador tomara un platillo y se ubicara en cualquier parte del campo deportivo. al estimulo auditivo del entrenador correr hacia otro platillo libre, gana el que sobreviva ya que entre estimulos el entrenador ira robando platillo

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	26/6/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	inculcar El trabajo de equipo y la lealtad que se debe tener como deportista y como ser humano			SESION	47

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. Lectura o frase inspiradora, activacion muscular 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1.anclas de fijacion	1. en una zona verde se les pedira a los deportistas que se acuesten boca arriba y se relajen mientres de fondo se pone una musica acorde a la situacion. a medida que se vanza se les pide recordar e inplantar en su cerebro momentos felices de su vida, un ser cercano que los motive, una palabra que les guste. el por que les gusta lo que hacen, buscando que ellos mismo identifiquen la manera de generar un estimulo en ciertos momentos

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	27/6/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	ejecutar de manera progresiva diferentes ejercicios tacticos mediante formas jugadas que estimulen el desarrollo tecnico y los diferentes patrones basicos de movimiento como los desplazamientos			SESION	48

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia del compañerismo hacia el deporte caracteristica principal intensidad en los entrenamientos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales. se realicara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. beisbol	1. se ubicaran en diferentes estaciones, se escogera al azar un bateador y un lanzador. el bate sera su pierna habil y se tomara exactamente la misma metodologia del beisbol. tres

Ve a Configuración para activar Windows.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	LEALTAD	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	28/6/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	Adaptar los diferentes fundamentos tecnicos aprendidos mediante situaciones reales de juego en los cuales se busca explotar la pasion con la que se practica el deporte			SESION	48

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. Lectura o frase inspiradora. activacion muscular 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales. se realicara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1.anclas de fijacion	1. en una zona verde se les pedira a los deportistas que se acuesten boca arriba y se relajen mientres de fondo se pone una musica acorde a la situacion. a medida que se vanza se les pide recordar e inpantar en su cerebro momentos felices de su vida, un ser cercano que los motive, una palabra que les guste, el por que les gusta lo que hacen, buscando que ellos mismo identifiquen la maneira de generar un estimulo en ciertos momentos para esta sesion se les pedira traer un dibujo de la persona que mas quieren

Ve a Configuración para activar Windows.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	29/6/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	fortalecer el desarrollo de los gestos tecnicos principales en situaciones reales de juego, generando respuestas motrices adecuadas en el menor tiempo posible			SESION	49

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la respeto en el deporte y en la vida 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
15 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. beisbol	1. se ubicaran en diferentes estaciones, se escogera al azar un bateador y un lanzador, el bate sera su pierna habil y se tomara exactamente la misma metodologia del beisbol, tres strike y al patearia salir a cambiar de estaciones para completar la carrera o el punto

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

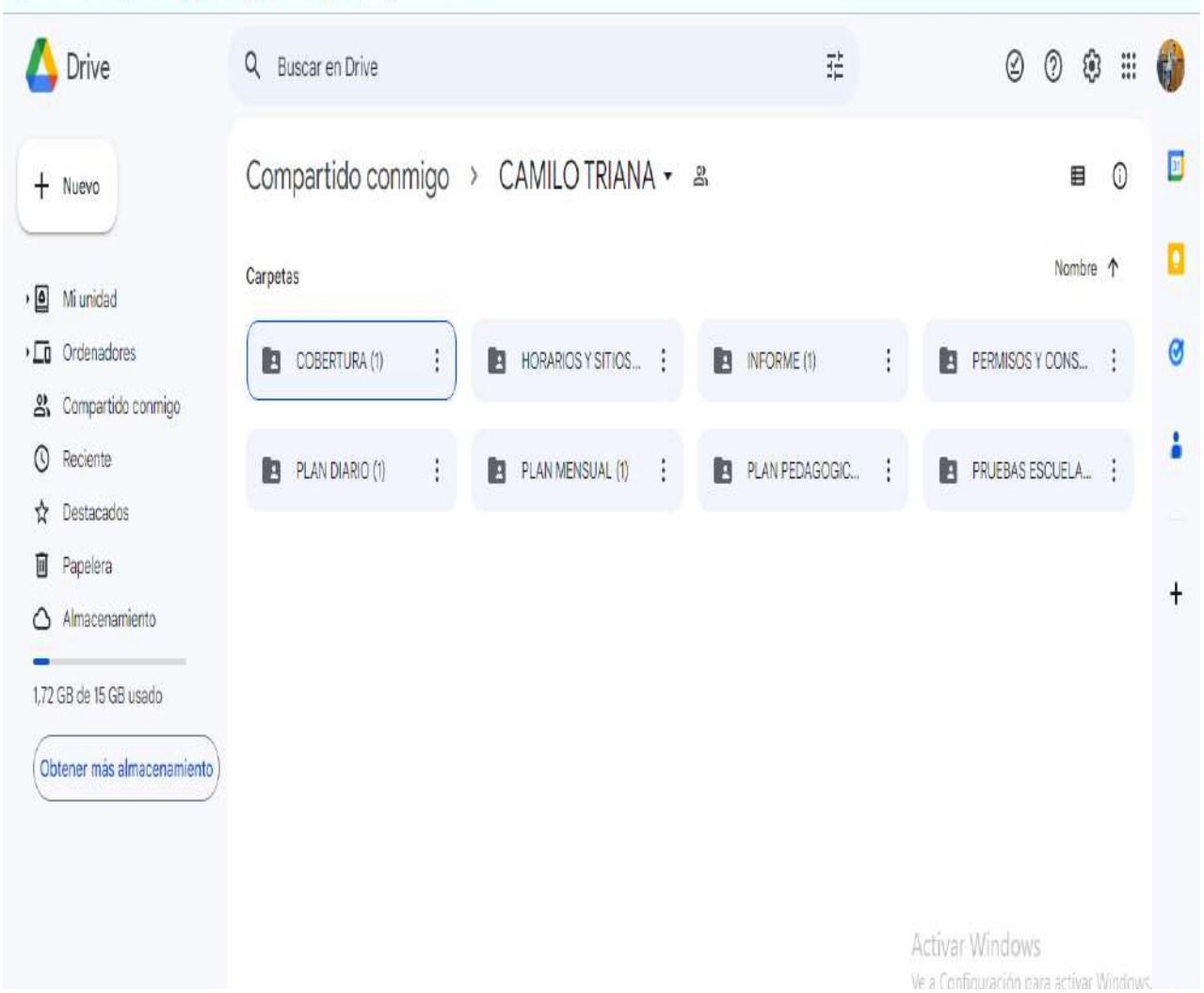
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
' CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA'
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	30/6/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	ejecutar de manera progresiva diferentes ejercicios tacticos mediante formas jugadas que estimulen el desarrollo tecnico y los diferentes patrones basicos de movimiento como los desplazamientos			SESION	50

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la autodisciplina y la cooperacion en la vida cotidiana 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
15		Predeportivos	CALENTAMIENTO	puntería	Lanzamientos este tiene que ver con formar grupos y comenzar a realizar lanzamientos sobre una diana hecha de cualquier material y allí se van haciendo acumulativos de punto por cada toque realizado a algún objeto de la diana.

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 08



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 09

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES: JUNIO				MUNICIPIO:	EL PEÑON	
LUGAR: POLIDEVORTIVO TALAUTA				HORARIO DE PRACTICA:	2:00 - 4:00 PM. 4:00 - 6:00 PM	
DESARROLLO MENSUAL				NIVEL INICIACION		
				INICIACION		
				6 A 8 AÑOS	9 A 12 AÑOS	13- 17 AÑOS
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x	X	X
			RESPONSABILIDAD			X
			COMPAÑERISMO	X	X	
			JUSTICIA			
			COOPERACION	X	X	X
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X
		ES	HUMILDAD			X
			OBEDIENCIA	X	X	
		VALORES PERSONALES	AUTODISCIPLINA			X
			PARTICIPACIÓN	X	X	
			PERSEVERANCIA			X
			AUTODOMINIO	X	X	
			RECOMPENSA			
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON			X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
		DESARROLLO MIOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X	X	
			RITMO			X
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION	X	X	X
			DIFERENCIACION	X	X	X
			REACCIÓN			X
			ADAPTACIÓN	X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD			
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA			
	PARTE CEN	ELEMENT TECNICO	CONDUCCION	X	X	X
			REMATE			X
			RECEPCION			
		ELEMENTOS TACTICOS	OFENSIVO			
			DEFENSIVO			
			COBERTURAS			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

FIRMA FORMADOR: Camilo Triana

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 10

SE REALIZARÁ LA SEGUNDA FASE DE LAS PRUEBAS FÍSICAS EN SEPTIEMBRE CUANDO INDEPORTES INDIQUE Y ASÍ MISMO ANALIZAR RESULTADOS DE RENDIMIENTO

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 11

EL PEÑON – CUNDINAMARCA
ALCALDÍA MUNICIPAL
SECRETARIA DE PLANEACION
NIT – 899.999.460 - 4

TIPO DOCUMENTO:	COMUNICACIONES OFICIALES	CÓDIGO POSTAL	
		VERSIÓN	2018
NOMBRE DOCUMENTO:	OFICIOS	TRD	

HACE CONSTAR

Que **CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS,** identificado con la cedula de ciudadanía No. 1.072.339.055 de El Peñón Cundinamarca, presta sus servicios como Instructor, con el objeto: **PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÒN QUE PROGRESA" PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES- CUNDINAMARCA**, durante el periodo comprendido entre el 01 al 31 de mayo de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en el contrato de prestación de servicios No. 347 de 2023.

La presente se expide al día 1 del mes de junio de 2023.

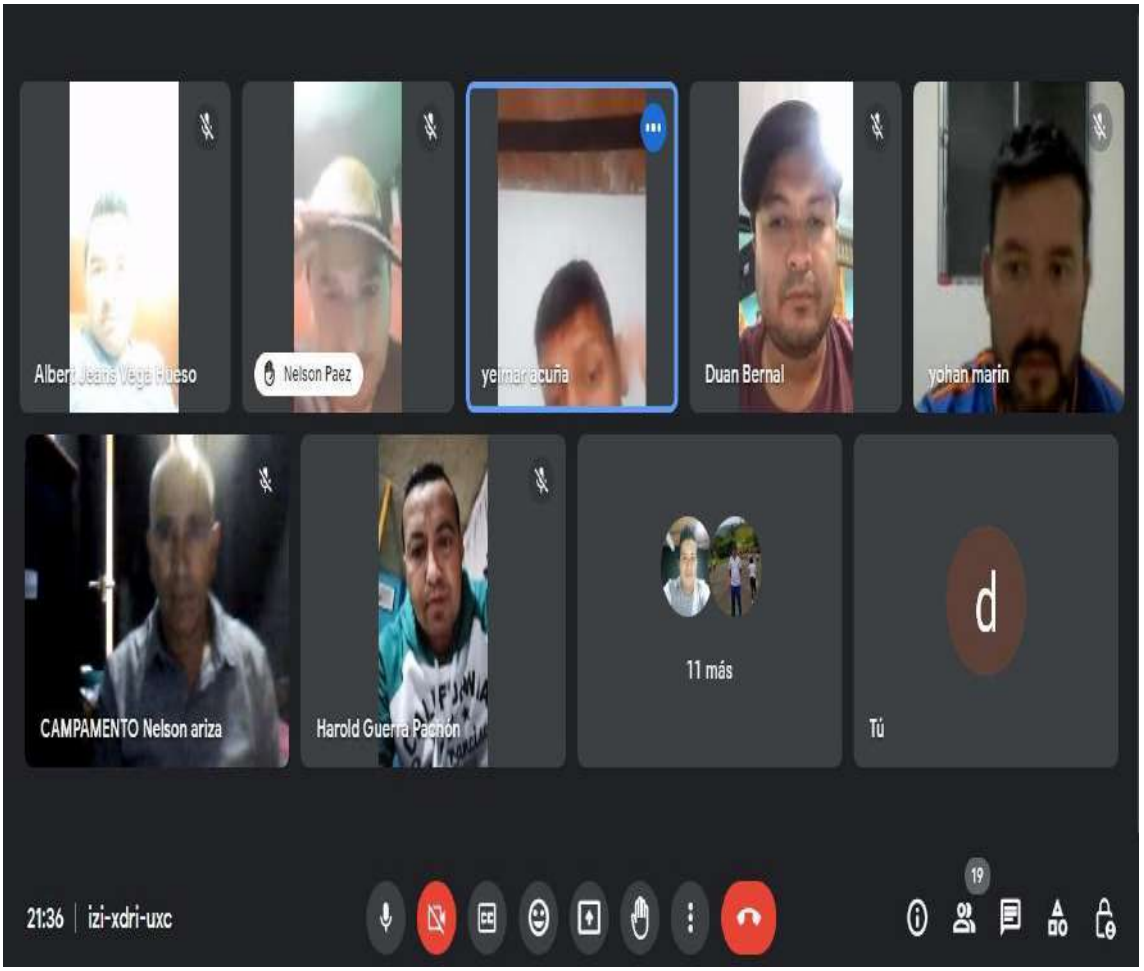
LIC. LEISY YAMILE BUSTOS
Coordinadora Deporte y Cultura

SERVIDOR PÚBLICO	ELABORADO	REVISADO	APROBADO
Nombres	Leisy Yamile Bustos Maldonado	Erika Y. Hernández Vásquez	Erika Y. Hernández Vásquez
Empleo	Auxiliar Administrativo	Secretaria de Planeación	Secretaria de Planeación
Fecha:	1 de junio de 2023	1 de junio de 2023	1 de junio de 2023
Firma			

ANEXO PDF ACTIVIDAD 12

ACTIVIDAD PENDIENTE MIENTRAS SALE EL CRONOGRAMA PARA LA EJECUCIÓN DE LOS FESTIVALES.

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 13



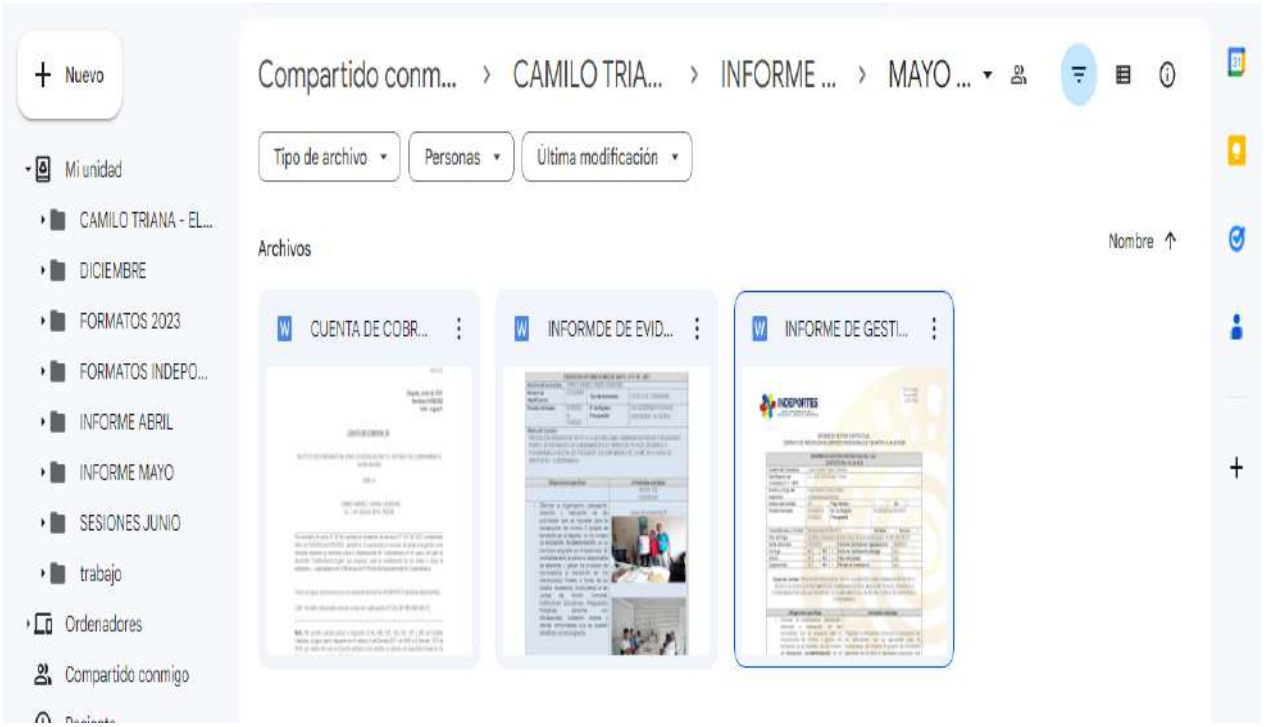

26 de mayo de 2023 9:57 a. m.


Referencia
Soñando el Territorio
EL GRAN RÍO BOGOTÁ

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 014

INFORME QUE EN EL MOMENTO NO SOLICITE NADA EN EL ÁREA DE ARCHIVO

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 015



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 016



INICIACION 1	
	
FECHA Y LUGAR: TALAUTA 4 DE MAYO 2023	**FECHA Y LUGAR: TALAUTA 9 DE MAYO 2023**

	
FECHA Y LUGAR: ESCUELA GUANACAS 4 DE MAYO 2023	**FECHA Y LUGAR: TALAUTA 11 DE MAYO 2023**

INICIACION 2	
	

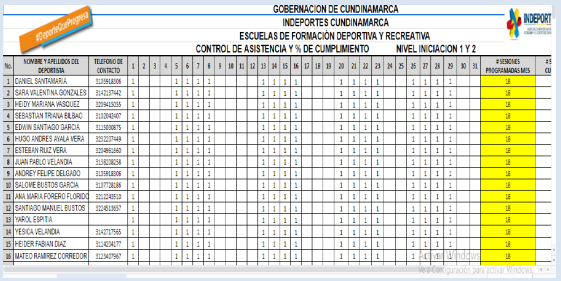
FECHA Y LUGAR: ESCUELA GUANACAS 25 DE MAYO	FECHA Y LUGAR: VEREDA SURCHA 10 DE MAYO
	
FECHA Y LUGAR: GUANACAS 18 DE MAYO	FECHA Y LUGAR: TALAUTA 18 DE MAYO

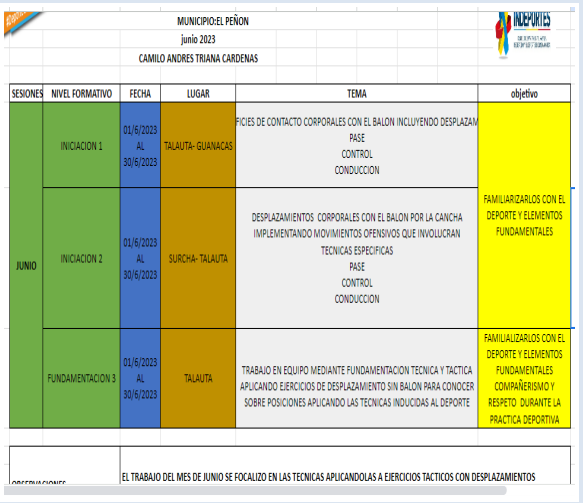
INICIACION 3	
	
FECHA Y LUGAR: TALAUTA 3 DE MAYO 2023	FECHA Y LUGAR: TALAUTA 10 DE MAYO 2023

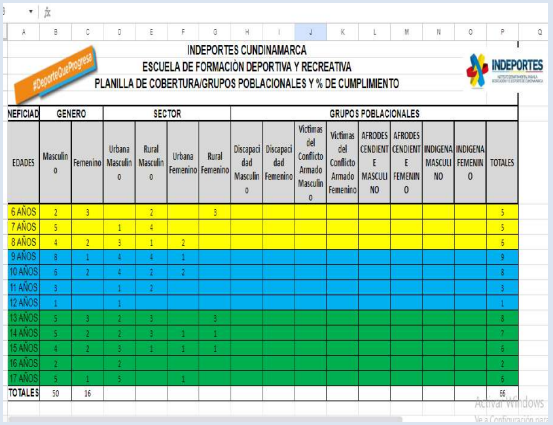
	
FECHA Y LUGAR: SURCHA 24 DE MAYO 2023	**FECHA Y LUGAR: TALAUTA 23 DE MAYO 2022**

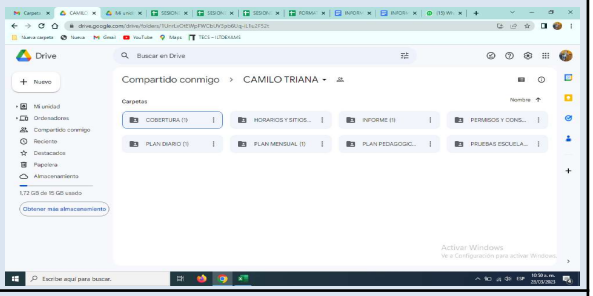
EVIDENCIAS INFORME 04 MES DE JUNIO - CTO 347 -2023			
Nombre del contratista	CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS		
Número de identificación	1072339055	**Tipo de documento**	CEDULA DE CIUDADANIA
Período informado	01/06/2023 AL 30/06/2023	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2023000329 FECHA DE EXPEDICIÓN : 24/ 02/ 2023

Objeto del Contrato:
PRESTACIÓN 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

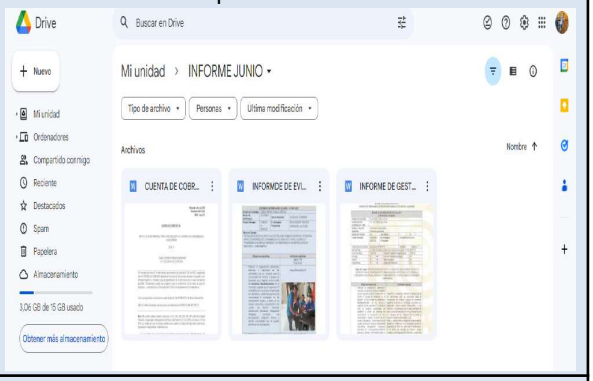
Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de **iniciación, fundamentación**, en el municipio 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.	Anexo pdf 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 .	Anexo pdf actividad No 02  GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION 1 Y 2
3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa	Anexo pdf actividad No 03

finalidad dentro de los 15 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	 
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.	Anexo pdf actividad No 04 
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	Anexo pdf actividad No 05

grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO #DeporteQueProgresa INDEPORTES BENEFICIADOS / GENERO / SECTOR / GRUPOS POBLACIONALES EDADES | Masculino | Femenino | Urbana Masculino | Rural Masculino | Urbana Femenino | Rural Femenino | Discapacidad Masculino | Discapacidad Femenino | Victimas del Conflicto Armado Masculino | Victimas del Conflicto Armado Femenino | AFRODESCENDIENTE MASCULINO | AFRODESCENDIENTE FEMENINO | INDIGENA MASCULINO | INDIGENA FEMENINO | TOTALES 6 AÑOS | 2 | 3 | | 2 | | 3 | | | | | | | | 5 7 AÑOS | 5 | | 1 | 4 | | | | | | | | | | | 5 8 AÑOS | 4 | 2 | 3 | 1 | 2 | | | | | | | | | | 6 9 AÑOS | 8 | 1 | 4 | 4 | 1 | | | | | | | | | | 9 10 AÑOS | 6 | 2 | 4 | 2 | 2 | | | | | | | | | | 8 11 AÑOS | 3 | | 1 | 2 | | | | | | | | | | | 3 12 AÑOS | 1 | | 1 | | | | | | | | | | | | 1 13 AÑOS | 5 | 3 | 2 | 3 | | 3 | | | | | | | | | 8 14 AÑOS | 5 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | | | | | | | | | 7 15 AÑOS | 4 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | 6 16 AÑOS | 2 | | 2 | | | | | | | | | | | | 2 17 AÑOS | 5 | 1 | 5 | | 1 | | | | | | | | | | 6 TOTALES | 50 | 16 | | | | | | | | | | | | | 66
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.	Anexo pdf actividad No 06 
7. Preparar y ejecutar **9 sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 **sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos . La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones	Anexo pdf actividad No 07  GOBERNACION DE CUNDINAMARCA 'CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA' INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIVO DEPORTE: Futbol de Salon | VALOR: RESPETO | FORMADOR: CAMILO TRIANA MUNICIPIO: EL PEÑON | FECHA: 17/7/2023 | NIVEL: I-2 OBJETIVO: Adaptar los diferentes fundamentos tecnicos aprendidos mediante situaciones reales de juego en los cuales se busca explotar la pasion con la que se practica el deporte | SESION: 59 TIEMPO | FASE | CONTENIDOS | EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN) FASE INICIAL TEMATICA Presentacion | SENSIBILIZACION Predeportivos | CALENTAMIENTO

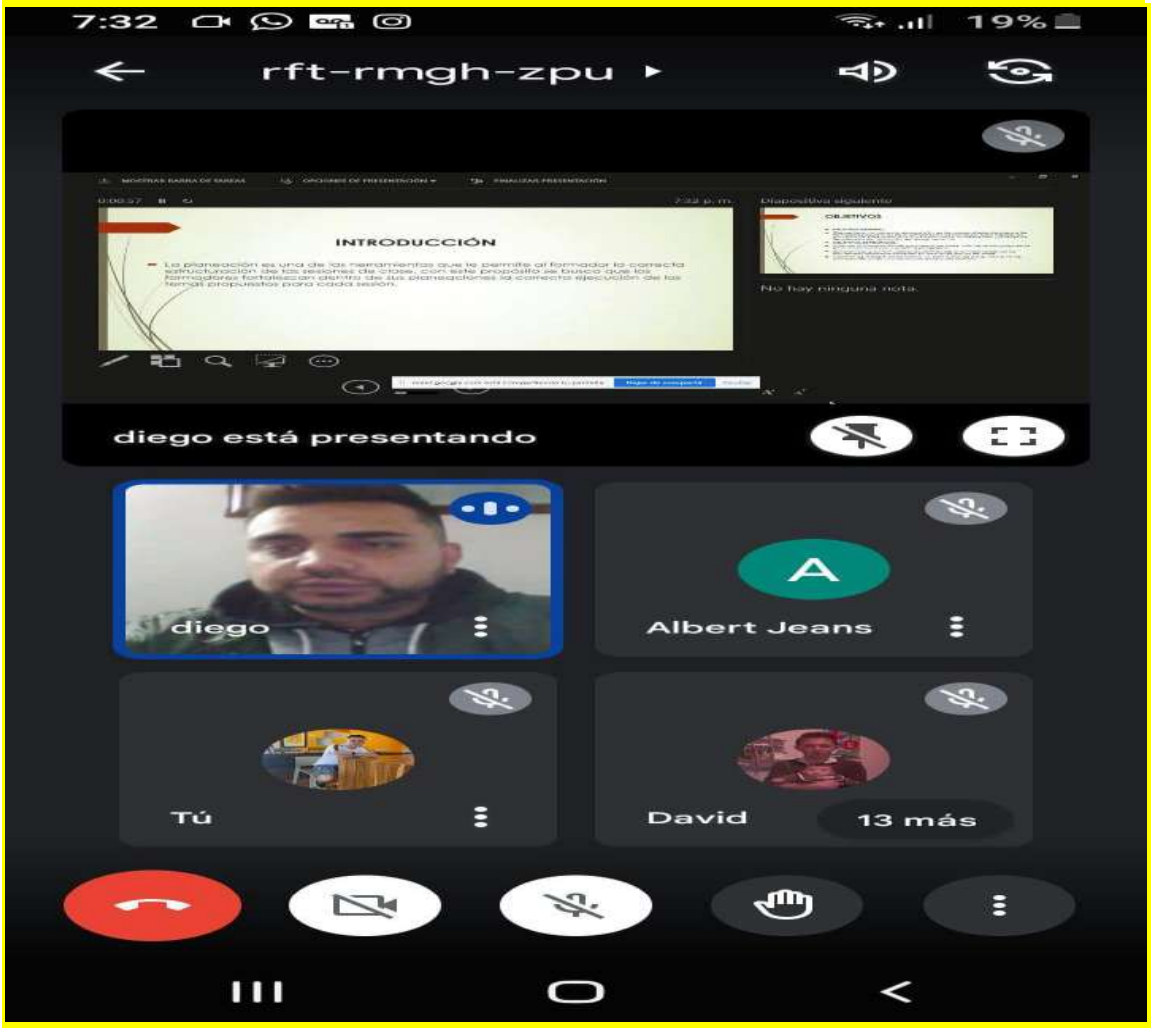
deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	
8. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	Anexo pdf actividad No 08 https://drive.google.com/drive/folders/1UnrLxOtEWpFWCbUV3pb6Uq-iL1u2F52t 
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.	Anexo pdf actividad No 09 
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.	Anexo pdf actividad No 10 Realice en el mes de abril las pruebas correspondientes a las evaluaciones físicas en las categorías de iniciación en el deporte fútbol de salón donde se hizo la respectiva tabulación y observación de datos para el informe establecido. Así mismo se entregó el consolidado de las pruebas realizadas.

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.	Anexo pdf actividad No 011  EL PEÑON – CUNDINAMARCA ALCALDÍA MUNICIPAL SECRETARIA DE PLANEACION NIT – 899.999.460 - 4 HACE CONSTAR Que **CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS,** identificado con la cedula de ciudadanía No. 1.072.339.055 de El Peñón Cundinamarca, presta sus servicios como instructor, con el objeto: **PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÒN QUE PROGRESA" PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES- CUNDINAMARCA,** durante el periodo comprendido entre el 01 al 30 de Junio de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en el contrato de prestación de servicios No. 347 de 2023. La presente se expide al día 4 del mes de julio de 2023. LIC. TANIA DIAZ BUSTOS Coordinadora Deporte y Cultura
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.	Anexo pdf actividad No 12 Desarrollare los respectivos informes para festivales deportivos que se realicen en el departamento con sus respectivos informes
13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Anexo pdf actividad No 13  

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.	Anexo pdf actividad No 14 Informe que en el momento no solicite nada en el área de archivo
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).	Anexo pdf actividad No 15 
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	Anexo pdf actividad No 16 

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 01





ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 02

ASISTENCIA JUNIO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION 1 Y 2

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# S CU
1	DANIEL SANTAMARIA	3105918306	1				1	1	1	1					1	1	1	1				1	1	1	1			1	1	1	1			18	
2	SARA VALENTINA GONZALES	3142137442	1				1	1	1	1					1	1	1	1				1	1	1	1			1	1	1	1			18	
3	HEIDY MARIANA VASQUEZ	3209415055	1				1	1	1	1					1	1	1	1				1	1	1	1			1	1	1	1			18	
4	SEBASTIAN TRIANA BILBAO	3102042407	1				1	1	1	1					1	1	1	1				1	1	1	1			1	1	1	1			18	
5	EDWIN SANTIAGO GARCIA	3115030875	1				1	1	1	1					1	1	1	1				1	1	1	1			1	1	1	1			18	
6	HUGO ANDRES AYALA VERA	3232207449	1				1	1	1	1					1	1	1	1				1	1	1	1			1	1	1	1			18	
7	ESTEBAN RUIZ VERA	3204961660	1				1	1	1	1					1	1	1	1				1	1	1	1			1	1	1	1			18	
8	JUAN PABLO VELANDIA	3138208258	1				1	1	1	1					1	1	1	1				1	1	1	1			1	1	1	1			18	
9	ANDREY FELIPE DELGADO	3105918306	1				1	1	1	1					1	1	1	1				1	1	1	1			1	1	1	1			18	
10	SALOME BUSTOS GARCIA	3107728186	1				1	1	1	1					1	1	1	1				1	1	1	1			1	1	1	1			18	
11	ANA MARIA FORERO FLORIDO	3212243510	1				1	1	1	1					1	1	1	1				1	1	1	1			1	1	1	1			18	
12	SANTIAGO MANUEL BUSTOS	3224513657	1				1	1	1	1					1	1	1	1				1	1	1	1			1	1	1	1			18	
13	YAROL ESPITIA		1				1	1	1	1					1	1	1	1				1	1	1	1			1	1	1	1			18	
14	YESICA VELANDIA	3142717565	1				1	1	1	1					1	1	1	1				1	1	1	1			1	1	1	1			18	
15	HEIDER FABIAN DIAZ	3114204177	1				1	1	1	1					1	1	1	1				1	1	1	1			1	1	1	1			18	
16	MATEO RAMIREZ CORREDOR	3123407967	1				1	1	1	1					1	1	1	1				1	1	1	1			1						18	

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAMENTACION 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 MES	# S CU
1	KALET ALVAREZ	3204275676	1				1	1	1	1					1	1	1	1				1	1	1	1			1	1	1	1			18	
2	JUAN DAVID RUIZ	3115067906	1				1	1	1	1					1	1	1	1				1	1	1	1			1	1	1	1			18	
3	HUGO AYALA	3127882763	1				1	1	1	1					1	1	1	1				1	1	1	1			1	1	1	1			18	
4	MARIANA DIAZ	3124187825	1				1	1	1	1					1	1	1	1				1	1	1	1			1	1	1	1			18	
5	JUAN DAVID MUÑOZ	3215996484	1				1	1	1	1					1	1	1	1				1	1	1	1			1	1	1	1			18	
6	JERONIMO RIAÑO	3208186830	1				1	1	1	1					1	1	1	1				1	1	1	1			1	1	1	1			18	
7	FREYDER RIAÑO	3102618973	1				1	1	1	1					1	1	1	1				1	1	1	1			1	1	1	1			18	
8	ALEJANDRO GARCIA	3132816630	1				1	1	1	1					1	1	1	1				1	1	1	1			1	1	1	1			18	
9	LINA GARCIA	3102566432	1				1	1	1	1					1	1	1	1				1	1	1	1			1	1	1	1			18	
10	JULIANA VERA	3124687295	1				1	1	1	1					1	1	1	1				1	1	1	1			1	1	1	1			18	
11	MAICOL REY		1				1	1	1	1					1	1	1	1				1	1	1	1			1	1	1	1			18	
12	NICOLAS VERA		1				1	1	1	1					1	1	1	1				1	1	1	1			1	1	1	1			18	
13	MARIO PONTON	3224852150	1				1	1	1	1					1	1	1	1				1	1	1	1			1	1	1	1			18	
14	DEIBY		1				1	1	1	1					1	1	1	1				1	1	1	1			1	1	1	1			18	
15																																		0	

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION 1-2

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# C
1	ANGEL DAMIAN GARCIA	3144346631	1				1	1	1	1					1	1	1	1				1	1	1	1			1	1	1	1			9	
2	DILAN ESTIVEN GUERRERO	3123577505	1				1	1	1	1					1	1	1	1				1	1	1	1			1	1	1	1			9	
3	DILAN VEGA LA TORRE	3222320843	1				1	1	1	1					1	1	1	1				1	1	1	1			1	1	1	1			9	
4	JESUS SANTA MARIA	3138133549	1				1	1	1	1					1	1	1	1				1	1	1	1			1	1	1	1			9	
5	KEVIN MAURICIO HERNANDEZ	3004684322	1				1	1	1	1					1	1	1	1				1	1	1	1			1	1	1	1			9	
6	JUAN BUITRAGO HERNANDEZ	3003204943	1				1	1	1	1					1	1	1	1				1	1	1	1			1	1	1	1			9	
7	ESNEIDER CASTRO	3142011263	1				1	1	1	1					1	1	1	1				1	1	1	1			1	1	1	1			9	
8	LOGAN VASQUEZ	3144432741	1				1	1	1	1					1	1	1	1				1	1	1	1			1	1	1	1			9	
9	SAMUEL SARMIENTO	3108655659	1				1	1	1	1					1	1	1	1				1	1	1	1			1	1	1	1			9	
10	DYLAN FIGUEROA	3229000215	1				1	1	1	1					1	1	1	1				1	1	1	1			1	1	1	1			9	
11	JERSON CEDIEL MORENO	3132205700	1				1	1	1	1					1	1	1	1				1	1	1	1			1	1	1	1			9	
12	JEFERSON SANTA MARIA	3138133549	1				1	1	1	1					1	1	1	1				1	1	1	1			1	1	1	1			9	
13	KAREN XIOMARA GOMEZ		1				1	1	1	1					1	1	1	1				1	1	1	1			1	1	1	1			9	
14	LUCIA AVILA	3225346864	1				1	1	1	1					1	1	1	1				1	1	1	1			1	1	1	1			9	
15	KEVIN PULGARIN	3125068906	1				1	1	1	1					1	1	1	1				1	1	1	1			1	1	1	1			9	
16	LUZ FERNANDEZ	3133271796	1				1	1	1	1					1	1	1	1				1	1	1	1			1	1	1	1			9	
17	NELSON WILCHES	3142102625	1				1	1	1	1					1	1	1	1				1	1	1	1			1	1	1	1			9	

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 03

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

DEPORTE

FUTBOL DE SALON

REGION: RIO NEGRO

INSTRUCTOR: CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS

Individual:
Conjunto: X

Niveles de formación en los que se implementa:

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

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
			RICIDAD BAS			RITMO	EL DEPORTISTA RECONOCERA LOS DIFERENTES CAMBIOS DE RITMO EN EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						EQUILIBRIO	EL DEPORTISTA DEBE CAMINAR POR LA LINEA DEL MEDIO CAMPO MIENTRAS LOS COMPAÑEROS INTENTAN HACERLO PERDER LA ESTABILIDAD LANZANDOLE BALONES
						ORIENTACION	CONOCER PUNTOS DISTALES Y PROXIMALES CON RELACION AL ELEMENTO
						DIFERENCIACION	CON BALONES , ESCALERAS CONOS Y ARCOS SE TRBAJARA AL DEPORTISTA EN LA DIFERENCIACION Y CAMBIOS DE RITMO
						REACCIÓN	POR MEDIO DE JUEGOS SE ADAPTARA AL DEPORTISTA A REACCIONAR ANTE UNA SITUACION UTILIZANDO EL PITO
						ADAPTACIÓN	SE LE ENSEAÑARA AL DEPORTISTA A ADAPYTARSE A LOS CAMBIOS Y A RELACIONARSE CON DIFERENTES NIÑOS Y NIÑAS POR MEDIO DE JUEGOS
				1	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	REALIZAR EJERCICIOS BASICOS PARA QUE EL NIÑO APRENDA A CAMINAR LENTO O RAPIDO EN UNA SUPERFICIE PLANA O DE EQUILIBRIO
						CORRER	APRENDER A SALTAR Y REALIZAN JUEGOS UBICANDOLE EN HILERAS Y DESPLAZANDOSEN HASTA LAOTRA CANCHA SALTANDO Y LUEGO ENTREGAN LA SOGA A SUS COMPAÑEROS HASTA PASAR TODOS EN ELMENOR TIRMPO POSIBLE
						SALTAR	POR MEDIO DE JUEGOS SE TRABAJARA EN EL DEPORTISTA LAS DIFERENTES FORMAS DE SALTO (LARGO CORTO HORIZONTAL Y VERTICAL)
						ATRAPAR	ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO ATRAPAR, COORDINACION MANO OJO COORDINACIÓN BILATERAL HABILIDADES ESPACIALES Y SOLUCION DE PROBLEMAS
						RODAR	EN SEÑAR AL DEPORTISTA LA FORMA DE RODAR, REPTAR CON JUEGOS DIDACTICOS Y DE DESTREZAS POLIFUNCIONALES
			CAP SF BAS			RAPIDA	POR MEDIO DE JUEGOS SE ENSEÑARA AL DEPORTISTA LAS DIFERENCIAS DE FUERZA UTILIZADA EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						EXPLOSIVA	POR MEDIO DE JUEGOS SE ENSEÑARA AL DEPORTISTA LAS DIFERENCIAS DE FUERZA UTILIZADA EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						ESTATICA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO MANTENERSE SOBRE UNA BASE ESTABLE MIENTRAS REALIZA DIFERENTES MOVIMIENTOS
		FISICO	ACIDADE ISICAS	2	FUERZA	DINAMICA	POR MEDIO DE SALTOS Y CARRERAS ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA LA ESTABILIDAD DINAMICA AL REALIZAR DIFERENTES EJERCICIOS
				3	RESISTENCIA	AEROBICA	ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPACIDAD PARA REALIZAR CONTINUAMENTE UNA ACTIVIDADO TRABAJO DURANTE EL MAYOR TIEMPO POSIBLE
						ANAEROBICA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO REALIZAR UN ESFUERZO MUY INTENSO POR UN TIEMPO BREVE
				4	VELOCIDAD	REACCION	POR MEDIO DE JUEGOS SE ENSEÑARA AL DEPORTISTA A TRABAJAR LA REACCION EJERCIENDO VELOCIDAD AL REALIZARLO
						CICLICA	MEDIANTE CARRERAS ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA A DESARROLLAR Y EXPLOTAR SU CAPACIDAD DE VELOCIDAD EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						RESISTENCIA	MEIANTE DIFERENTES EJERCICIOS ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA LA IMPORTANCIA DE LA RESISTENCIA EN EL DEPORTE
				5	FLEXIBILIDAD	ACTIVA DINAMICA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA NEDIANTE EJERCICIOS A MANEJAR SU FLEXIBIDAD EN LAS DIFERENTES PARTES DEL CUERPO
						ACTIVA ESTATICA	TRABAJAREMOS EN EL DEPORTISTA LAS FORMAS CORRECTAS DE EXUIR SUS MUSCULOS CONTROLADAMENTE
		T	DES	1	TECNICA INDIVIDUAL	MOVIMIENTOS SIN BALON	Capacidad de ubicarse en la zone de juego buscando los espacios para recibir balon sin marca.
						CAMBIOS DE DIRECCION	Fortalecer los tipos de juegos y sus adversidades.
						FINTAS	Capacidad de demarcarse mediante una finta.
						CAMBIOS DE RITMO	Adaptabilidad a los diferentes momentos del juego.
						LOS SALTOS	Fortalecer los saltos a un pie a dos pies, y diferentes variables de juego.
				2	TECNICA GRUPAL	OFENSIVOS	Tener la capacidad de acertar la mayor cantidad de veces posibles.
						DEFENSIVOS	Fortalecer la capacidad de defensa no importa la posicion que desempeñe cada jugador.
				3	CONTROL Y POSICION DEL BALON.		ORIENTAR AL DEPORTISTA A MEJORAR SU HABILIDAD DE RESEPCION DEL BALON Y LA CAPACIDAD DE AUTO-HABILITARSE Y ASI LOGRAR CULMINAR LA JUGADA DE GOL
A	B	C	D	E	F	G	H
		ECNICO	TREZAS	4	MARCACION		ORIENTAR AL DEPORTISTA A MEJORAR SU TECNICA Y HABILIDAD DE MARCA Y RECUPERACION DEL BALON PARA BENEFICIO COLECTIVO.
				5	ROTACION Y FINTAS		OBTENER VENTAJA CON LA CORRECTA RECEPCIÓN DEL BALÓN PARA ANTICIPAR A LA ACCION DEL DEFENSA
						REALIZAR UNA CHARLA GENERAL SOBRE LA HISTORIA Y COMO LLEGO EL FUTBOL DE SALON A NUESTRO PAIS	OBTENER CONOCIMIENTOS TEORICOS DEL FUTBOL DE SALON
						VIDEOS SOBRE LOS INICOS DE LA DISCIPLINA	DAR A CONOCER LA IMPORTANCIA Y RELEVANCIA DE NUESTRO DEPORTE
						HACER PREGUNTAS PARA RETROALIMENTAR LA INFORMACIÓN	GENERAR CONOCIMIENTO
						COMPARTIR CONOCIMIENTOS DE LOS DIFERENTES JUGADORES A TRAVEZ DE LOS TIEMPOS	DAR EJEMPLO DE SUPERACION DE JUGADORES PROFESIONALES

FUT

BOL DE SALO	INIC	TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	HISTORIA CAMPEONATOS MUNDIALES Y LA PARTICIPACION DE NUESTRO PAIS EN ELLOS	GENERAR EN EL NIÑO CONFIANZA EN EL DEPORTE QUE PUEDE SER UN MEDIO DE INGRESOS A FUTURO
						DURANTE EL JUEGO FINAL DE LAS ACTIVIDADES IR EXPLICANDO Y APLICANDO LAS REGLAS DE JUEGO PARA QUE EL DEPORTISTA VALLA TENIENDO CONCIENCIA DE ELLO	DAR A CONOCER DE FORMA PAULATINA Y EN EL JUEGO FINAL LAS REGLAS DEL DEPORTE
						SI EL DEPORTISTA DEIDE NO CONTINUAR EN LA ESCUELA DE FORMACION HAY QUE DEJARLO EXPERIMENTAR OTRO DEPORTE	PERMITIRLE QUE TOMEN SUS PROPIAS DESICIONES
						CONOCER LOS ELEMENTOS BASICOS QUE COMPONEN O PERMITEN REALIZAR UN JUEGO	ADQUIRIR CONOCIMIENTOS PROPIOS DE SU DEPORTE
						CONOCER LAS	
		PSICO SOCIAL	VOLUTIVO DESARROLLO COGNIT	1	VALORES	COLABORAR CON LOS COMPAÑEROS Y SEMEJANTES	ENSEÑAR LA IMPORTANCIA DE LA UNIION Y LA COLABORACION ENTRE COMPAÑEROS
						ALEGRASE DE LOS LOGROS DE LOS DEMAS	RESALTAR QUE LOS LOGROS DE NUESTROS AMIGOS SON LOGROS QUE DEVEMOS APLAUDIR Y RECONOCER
						PENSAR EN LOS DEMAS	ENSEÑAR AL DEPORTISTA QUE ESTA PRIMERO EL LOGRO GRUPAL QUE EL PERSONAL
						APRENDER A GANAR Y PERDER	ENSEÑAR AL DEPORTISTA A ASIMILAR LOS TRIUNFOS Y DERROTAS
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	RECALCAREMOS EN EL DEPORTISTA EL ASEO PERSONAL Y DE SU INDUMENTARIA
						ALIMENTACIÓN	EXPLICAREMOS LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA AIMENTACION AL DEPORTISTA PARA SU BUEN DESARROLLO FISICO Y MIENTAL
						PRESENTACION PERSONAL	ENFATIZAREMOS AL DEPORTISTA LA BUENA PRESENTACION DENTRO Y FUERA DEL CAMPO DEPORTIVO
						DESCANSO Y SUEÑO	RESALTAREMOS AL JOVEN DEPORTISTA LA IMPORTANCIA DEL BUEN DESCANSO Y DEL SUEÑO
						EJERCICIO FISICO	INCULCAREMOS AL DEPORTISTA EL EJERCICIO FISICO PARA UNA BUENA DISPOSICION Y COMO COMPLENMENTO DE LA SALUD DE CADA UNO DE ELLOS
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	RECALCAREMOS AL JOVEN UNA BUENA ACTITUD EN LO QUE SE REALICE PARA LA CONSECUCION DE LOS LOGROS
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	ENSEÑAREMOS AL JOVEN QUE CON DISCIPLINA Y ESFUERZO DSE PUEDEN CONSEGUIR LOS OBJETIVOS TRAZADOS
						DISCIPLINA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA A SER DISCIPLINADO PUNTUAL Y QUE TENGA UNA ACTITUD DE DISPOSICION
						COMPAÑERISMO	TRABAJAREMOS EN EN EL JOVEN EL SENTIDO DE COMPAÑERISMO PARA LOGRAR LAS METAS PROPUESTAS DENTRO Y FUERA DE LA COMPETENCIA
						TRABAJO	IMPULSAREMOS EL TRABAJO TANTO INDIVIDUAL COMO DE CONJUNTO PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS
						ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	RECALCAREMOS AL DEPORTISTA LA DISPOSICIÓN DE SIEMPRE ESTAR ATENTO A CUALQUIER SITUACION QUE SE PRESENTE DENTRO Y FUERA DEL CAMPO DEPORTIVO
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	ENSEÑAREMOS AL JOVEN LA SANA Y BUENA CONVIVENCIA DEPORTIVA DENTRO Y FUERA DE UN CAMPO DE JUEGO
						MANEJO ESTADOS	
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	REALIZAR INTEGRACIONES DEPORTIVAS	REALIZAREMOS INTEGRACIONES DEPORTIVAS CON OTRAS ESCUELAS PARA VALOR EL COMPORTAMIENTO DEL DEPORTISTA
				2	JUEGOS TRADICIONALES	VINCULAR AL DEPORTISTA OTROS DEPORTES	ENSEÑAREMOS OTROS DEPORTES AL JOVEN PARA QUE EL MISMO DESIDA CUAL LE GUSTA
						RETOMAREMOS NUESTRA RAICES Y JUEGOS TRADICIONALES COMO COMPLEMENTO DE LA FORMACION	RETOMAREMOS NUESTRA RAICES Y JUEGOS TRADICIONALES COMO COMPLEMENTO DE LA FORMACION DEPORTIVA DEL JOVEN
						REALIZAR CONCURSOS DE JUEGOS AUTOTONOS	REALIZAR CONCURSOS DE JUEGOS AUTOTONOS
						REALIZACION DE TALLERES ARTISTICOS	COMPLEMENTAREMOS AL NIÑO CON OTRAS ACTIVIDADES ARTISTICAS EN SU FORMACION
						COMPLEMETAREMOS LA FORMACION DEPORTIVA CON ACTIVIDADES COMO LA DANZA	REALIZAREMOS CON EL DEPORTISTA ACTIVIDADES LUDICAS DONDE PARTICIPE EN DANZAS
						TRABAJAR EMOS ACTIVIDAES ARTISTICAS COMO EL DIBUJO	REALIZAREMOS TRABAJOS DE DIBUJO COMO COMPLEMENTO ENLA FORMACION DEL DEPORTISTA

		C I O N	A D E S	Y	I V A S		
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	COMPLEMETAREMOS LA FORMACION DEPORTIVA CON ACTIVIDADES COMO LA DANZA	REALIZAREMOS CON EL DEPORTISTA ACTIVIDADES LUDICAS DONDE PARTICIPE EN DANZAS
						TRABAJAR EMOS ACTIVIDAES ARTISTICAS COMO EL DIBUJO	REALIZAREMOS TRABAJOS DE DIBUJO COMO COMPLEMENTO ENLA FORMACION DEL DEPORTISTA
						TRABAJOS EN MATERIALES RESICLABLES	TRABAJAREMOS CON MATERIALES RECICLABLES REALIZANDO DIFERENTES ACTIVIDADES
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	JUEGOS POPULARE	SE RESALTARAN LOS JUEGOS COMUNMENTE POPULARES
						JUEGOS AUTOCTON	REALIZAREMOS JUEGOS AUTOTONOS DEL MUNICIPIO Y EL DEPARTAMENTO
						JUEGOS TRADICION	CONCURSO DE JUEGOS TRADICIONALES
						JUEGOS RECREATIO	REALIZAREMOS JUEVOS RECREATIVOS INVOLUCRANDO A LOS PADRES DE FAMILIA
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	INTEGRACION ESCU	REALIZAR ENCUENTROS CON OTRAS ESCUELAS DEPORTIVAS
						JUEGO DEL MARTIL	REALIZAR ESTA ACTIVIDAD PARA DEPERTAR AL NIÑO Y MOTIVAR EL TRABAJO EN EQUIPO
						FUTBOL ENANOS	REALIZAR ENCUENTROS DE FUTBOL DE SALON EN CUCULLAS
						FUTBOL CARRETILLA	REALIZAR COMPETENCIAS DE FUTBOL DE SALON EN POSICION DE CARRETILLA

FECHA DE ENTREGA	marzo 2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS
PROVINCIA	RIO NEGRO

#DeporteQueProgresa

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		M O T R I Z	M O T R I C I D A D	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	EL DEPORTISTA EN UNA ESCALERA DIDACTICA REALIZARA EJERCICIOS DE COORDINACIÓN Y ACOPLAMIENTO VARIAS VECES CRUZANDO EN SKIPPNG DE UN LADO PARA EL OTRO
						RITMO	EL DEPORTISTA RECONOCERA LOS DIFERENTES CAMBIOS DE RITMO EN EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						EQUILIBRIO	EL DEPORTISTA DEBE CAMINAR POR LA LINEA DEL MEDIO CAMPO MIENTRAS LOS COMPAÑEROS INTENTAN HACERLO PERDER LA ESTABILIDAD LANZANDOLE BALONES
						ORIENTACION	CONOCER PUNTOS DISTALES Y PROXIMALES CON RELACION AL ELEMENTO
						DIFERENCIACION	CON BALONES , ESCALERAS CONOS Y AROS SE TRBAJARA AL DEPORTISTA EN LA DIFERENCIACION Y CAMBIOS DE RITMO
						REACCIÓN	POR MEDIO DE JUEGOS SE ADAPTARA AL DEPORTISTA A REACCIONAR ANTE UNA SITUACION UTILIZANDO EL PITO
						ADAPTACIÓN	SE LE ENSEÑARA AL DEPORTISTA A ADAPTARSE A LOS CAMBIOS Y A RELACIONAR CON DIFERENTES JOVENES POR MEDIO DE JUEGOS
						CAMINAR	REALIZAR EJERCICIOS BASICOS PARA QUE EL NIÑO APRENDA A CAMINAR LENTO O RAPIDO EN UNA SUPERFICIE PLANA O DE EQUILIBRIO
						CORRER	APRENDER A SALTAR Y REALIZAN JUEGOS UBICANDOLE EN HILERAS Y DESPLAZANDOSEN HASTA LAOTRA CANCHA SALTANDO Y LUEGO ENTREGAN LA SOGA A SUS COMPAÑEROS HASTA PASAR TODOS EN ELMENOR TIRMPO POSIBLE
						SALTAR	POR MEDIO DE JUEGOS SE TRABAJARA EN EL DEPORTISTA LAS DIFERENTES FORMAS DE SALTO (LARGO CORTO HORIZONTAL Y VERTICAL)
				6	BASICOS DE MOVIMIENTO	RODAR	EN SEÑAR AL DEPORTISTA LA FORMA DE RODAR, REPTAR CON JUEGOS DIDACTICOS Y DE DESTREZAS POLIFUNCIONALES
		F I S I C O	C A P A C I D A D E S	1	FUERZA	RAPIDA	POR MEDIO DE JUEGOS SE ENSEÑARA AL DEPORTISTA LAS DIFERENCIAS DE FUERZA UTILIZADA EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						EXPLOSIVA	POR MEDIO DE JUEGOS SE ENSEÑARA AL DEPORTISTA LAS DIFERENCIAS DE FUERZA UTILIZADA EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						ESTATICA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO MANTENERSE SOBRE UNA BASE ESTABLE MIENTRAS REALIZA DIFERENTES MOVIMIENTOS
						DINAMICA	POR MEDIO DE SALTOS Y CARRERAS ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA LA ESTABILIDAD DINAMICA AL REALIZAR DIFERENTES EJERCICIOS
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPACIDAD PARA REALIZAR CONTINUAMENTE UNA ACTIVIDADO TRABAJO DURANTE EL MAYOR TIEMPO POSIBLE
						ANAEROBICA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO REALIZAR UN ESFUERZO MUY INTENSO POR UN TIEMPO BREVE
				3	VELOCIDAD	REACCION	POR MEDIO DE JUEGOS SE ENSEÑARA AL DEPORTISTA A TRABAJAR LA REACCION EJERCIENDO VELOCIDAD AL REALIZARLO
						CICLICA	MEDIANTE CARRERAS ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA A DESARROLLAR Y EXPLOTAR SU CAPACIDAD DE VELOCIDAD EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						RESISTENCIA	MEIANTE DIFERENTES EJERCICIOS ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA LA IMPORTANCIA DE LA RESISTENCIA EN EL DEPORTE
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA DINAMICA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA NEDIANTE EJERCICIOS A MANEJAR SU FLEXIBIDAD EN LAS DIFERENTES PARTES DEL CUERPO
						ACTIVA ESTATICA	TRABAJAREMOS EN EL DEPORTISTA LAS FORMAS CORRECTAS DE EXIJIR SUS MUSCULOS CONTROLADAMENTE
						Los jugadores deben ejecutar los desplazamientos en diferentes partes del campo de juego con el fin crear espacios para que sus compañeros encuentren un espacio vacio donde recibir	ocupar de forma individual su espacio y rotar con el fin de crear desequilibrio al equipo contrario y asi recibir libremente el balon con el fin de generar espacios de

FUTBOL DE SALON	FUNDAMENTACION	TECNICO	DESTREZAS	1	EL ESPACIO	En acciones de equipo, la utilización táctica del espacio puede realizarse a través de un posicionamiento concreto sobre el campo de juego, lo que llamamos habitualmente posicionamiento del sistema de juego ofensivo o defensivo (2-2, 3-1, 4-0...etc)	permitir o utilizar las diferentes tacticas de espacio en este sistema, bien sea Defensivos o Ofensivos.
						con esta actividad desarrollada en los entrenamientos generaremos mas opciones de concretar o de darle un mejor manejo al balon	Mejorar en el manejo y el transporte del balon creando mas oportunidades de concretar y asi llegar a un fin como lo es la Victoria en el encuentro.
						impedir una accion tactica de juego en ataque.	alcanzar un nivel tanto fisico como tactico de reduccion de espacios
						Ocupacion de espacios libres	tener una coordinación perfecta entre ocupación-pase-recepción y posteriormente pueda existir una finalización.
						Superioridad psicológica: Consiste en la imposición al contrario, poseedor o no del balón, de la opción que más nos interese que tome.	
						Superioridad posicional: Es aquella en la que los jugadores de un equipo están distribuidos de tal forma (en ataque o en defensa), que obligan al rival a actuar y situarse en posiciones de desventaja para la acción que se está desarrollando y que le obligarán a ceder en la disputa por esa acción.	generar en nuestros deportistas la confianza para que ellos manejen las diferentes sircustancias de juego bien sea en superioridad o inferioridad numerica y sepan aprobechar estas opciones que se presentan en un encuentro deportivo.
						Superioridad numérica: Es aquella en la que en un espacio determinado y normalmente determinante, es superior el número de jugadores de un equipo al del otro. En la mayor parte de los casos esta	
		TECNICO	DESTREZAS	2	LA SUPERIORIDAD	antcipacion,Interceptacion y entrada	Anticipación, interceptación y entrada son acciones de carácter individual con el objetivo de evitar que el rival reciba el balón y/o progrese la jugada
						Esta lógica del juego explica que no son las mismas características las que se requieren para un jugador deba ocupar espacios en el que realizan constantes acciones de táctica defensiva, que las que se requieren para otro que deba ocupar espacios en los que las acciones sean de táctica ofensiva.	llevar al deportista a definir su rol en el campo de juego y asi aprovechar los recursos de cada uno de ellos (manejo, velocidad, definicion
						Estas posiciones le dan sentido al ordenamiento táctico colectivo y buscan ofrecer la mejor respuesta como equipo a través del máximo aprovechamiento de	
				3	EL JUGADOR y SUS PUESTOS	Pivot en el Campo de juego	enseñar al deportista la funcion que ejerce el Pivot en el campo de juego ya que estos Suelen ser los jugadores con más gol del equipo. Juegan cerca de la portería rival y su labor principal es liderar el juego ofensivo. A grandes rasgos, según el posicionamiento y caracteristicas de cada uno podemos diferenciar dos tipos de pivot: Pivot Fijo y Falso Pivot
						Técnica Individual : Son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol de Salon dominando y jugando el balón en beneficio propio finalizando una jugada sin la intervención de otros compañeros del equipo.	Enseñarle al joven acciones que permitan desarrollar jugadas con el balon dominado y culminar con la definicion sobre el arco
						Técnica Colectiva : Son las acciones que consiguen enlazar dos o más jugadores de un equipo buscando siempre el beneficio del conjunto mediante una eficaz	

F U T B				4	TÉCNICAS FUTBOL DE SALON	Técnica Colectiva : Son las acciones que consiguen enlazar dos o más jugadores de un equipo buscando siempre el beneficio del conjunto mediante una eficaz finalización de la jugada.	enseñarle a los jovenes las tecnicas colectivas que permitan la definicion de una jugada.
						El Control del Balon	enseñar al deportista El control del balon, como su propia palabra indica es hacerse con el balón, dominarlo y dejarlo en posición y debidas condiciones para ser jugado inmediatamente con una acción posterior.
						La Conduccion del Balon	fundamentar la técnica que debe realizar el jugador al controlar y manejar el balón en su rodar por el terreno de juego. Importante la progresión en su enseñanza, es decir de lo lento y sencillo a lo rápido y superior.
						El Regate	aflanzar la tecnica individual del regate o finta para mejorar la efectividad en equipo
						Compensar las reservas de oxigeno utilizadas durante el ejercicio intenso (deuda de oxígeno).	enseñar al deportista a regular su repiracion con el fin de compesar las reservas de oxigeno
						Disminuir la tensión muscular.	enseñar y poner en practica Ejercicios de elongación despues de cada rutina espesificos del deporte
						Choques termicos	Utilizar unicamente cuando el joven presente una fatiga muscular con dolor , devido al ejercicio.
T B O L D E S A L O N	F U N D A M E N T			5	RECUPERACION DEL DEPORTISTA	Choques termicos	Utilizar unicamente cuando el joven presente una fatiga muscular con dolor , devido al ejercicio.
						Caminatas o montar en bicicleta como medio de recuperacion	practicar con el joven caminatas o montar en bicicleta minimo de 15 a 20 minutos para relajar los musculos
						Descanso Activo	enseñarle al joven que el ejercicio regenerativo es muchas veces denominado como "descanso activo" o "calma dinámica". por ejemplo, luego del partido , suelen tener al día siguiente un leve entrenamiento que consiste en hacer pases de pelota lúdicos, juegos como fútbol tenis y otras prácticas de baja intensidad que activan los músculos y ayudan a la reabsorción del calcio.
						Velocidad de reacción: es la capacidad de responder a un estímulo en el menor tiempo posible. Depende del sistema nervioso central (velocidad de conducción de las fibras) y también del estímulo y su complejidad. En gran medida es una aptitud natural y aunque se entrena, su desarrollo es mínimo a lo largo de la vida de un deportista.	
	C I O N				En esta Seccion trabajaremos en algo bien importante como la velocidad esta se	Velocidad gestual: es la capacidad de realizar un movimiento acíclico (por ejemplo: un disparo o chute a portería) en el menor tiempo posible. Esta capacidad está ligada a la contracción muscular y a la estructura bioquímica del sistema neuromuscular, que determina la velocidad de conducción nerviosa de las fibras musculares. Su entrenabilidad se debe realizar desde los 6 años hasta la pubertad.	recalcar en el deportista la importancia de estar siempre atento a cualquier actividad bien sea por reflejo o por oido.
						Velocidad de desplazamiento: es la capacidad de realizar una serie de movimientos o acciones más o menos complejas de forma cíclica (por ejemplo: conducción de balón durante 10 metros) en el menor tiempo posible. Fundamentalmente se debe entrenar entre los 8 y 12 años ya que a los 15-16 años se estabiliza, incluso puede disminuir.	trabajaremos en los jovenes su veloxidad y los exijiremos para que alcanten su maxima potencia
					como la velocidad este se manifiesta de diversas maneras: Velocidad de reacción. Velocidad gestual. Velocidad de desplazamiento.	Conducción de balón en slalom (entre conos) 20 metros. Correr 20 metros al 100%. Relevos a medio campo sin balón, con balon...	aplicar las diferentes formas de ejercitar y acelerar al deportista y asi conseguir mejores reflejos y velocidad.
				2		realizacion de pruefas como el tes de Leger	aplicar esta prueba del Tes de leger con el fin de evaluar el estado fisico de cada uno de los participantes
				3	Tacticas y formas de Defensa	sistema de defensa en zona total	Enseñar al joven que estadefensa es la mas normal ya que se utiliza una formacion de 1, 1, 3
						sistema de defensa en zone parcial	enseñar al joven deportista que esto quiere decir que en campo contrario se hace marcacion en zona y en campo propio se hace marcacion personal. Uno a uno
						Defensa hombre a hombre	Enseñar al deportista la forma de marcar hombre a hombre ya que esta marcacion exije de un buen estado fisico en cada uno de los deportistas
						Marcacion media cancha	Utilizar esta marcacion unicamente al hombre que se mueve con coberturas al balon
						sistema de Repliegues	Enseñar al grupo de deportistas el sistema de repliegues ya que este sirve para que los defensores retrocedan a sus posiciones una vez sean superados por el balon y esto permite evidenciar si el ataque es centrado o lateralizado.
						REALIZAR UNA CHARLA GENERAL SOBRE LA HISTORIA Y COMO LLEGO EL FUTBOL DE SALON A NUESTRO PAIS	OBTENER CONOCIMIENTOS TEORICOS DEL FUTBOL DE SALON
						VIDEOS SOBRE LOS INICIOS DE LA DISCIPLINA	DAR A CONOCER LA IMPORTANCIA Y RELEVANCIA DE NUESTRO DEPORTE
						HACER PREGUNTAS PARA RETROALIMENTAR LA	

						COMPARTIR CONOCIMIENTOS DE LOS DIFERENTES JUGADORES A TRAVEZ DE LOS TIEMPOS	DAR EJEMPLO DE SUPERACION DE JUGADORES PROFESIONALES
				1	HISTORIA DEL DEPORTE	HISTORIA CAMPEONATOS MUNDIALES Y LA PARTICIPACION DE NUESTRO PAIS EN ELLOS	GENERAR EN EL NIÑO CONFIANZA EN EL DEPORTE QUE PUEDE SER UN MEDIO DE INGRESOS A FUTURO
						DURANTE EL JUEGO FINAL DE LAS ACTIVIDADES IR EXPLICANDO Y APLICANDO LAS REGLAS DE JUEGO PARA QUE EL DEPORTISTA VALLA TENIENDO CONCIENCIA DE ELLO	DAR A CONOCER DE FORMA PAULATINA Y EN EL JUEGO FINAL LAS REGLAS DEL DEPORTE
						SI EL DEPORTISTA DEIDE NO CONTINUAR EN LA ESCUELA DE FORMACION HAY QUE DEJARLO EXPERIMENTAR OTRO DEPORTE	PERMITIRLE QUE TOMEN SUS PROPIAS DESICIONES
						CONOCER LOS ELEMENTOS BASICOS QUE COMPONEN O PERMITEN REALIZAR UN JUEGO	ADQUIRIR CONOCIMIENTOS PROPIOS DE SU DEPORTE
						CONOCER LAS MEDIDAS DE LOS BALONES QUE UTILIZARAN PARA EL APRENDIZAJE DEL	APRENDER SOBRE LOS ELEMENTOS DEPORTIVOS QUE SE UTILIZAN PARA SU

		TEORICO				RECALCAR EL SENTIDO DE PERTENENCIA EN NUESTROS QUE HACERES DIARIOS	ENSEÑAR AÑ DEPORTISTA QUE DEVEMOS TENER SENTIDO DE PERTENENCIA EN NUESTRO DIARIO VIVIR EN LA CASA COLEGIO Y EN NUESTRO MUNICIPIO
						RESALTAR EL SENTIDO DE PERTENENCIA Y CUIDADO CON LA NATURALEZA	RESALTAR EL SENTIDO DE PERTENENCIA Y CUIDADO CON LA NATURALEZA Y NUESTROS ENTORNOS DONDE COMPARTIMOS CON NUESTROS SEMEJANTES
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	RESALTAR EL SENTIDO DE PERTENENCIA CON LOS ANIMALES Y EL AUTO CUIDADO DE NUESTROS OBJETOS PERSONALES	RESALTAR EL SENTIDO DE PERTENENCIA CON LOS ANIMALES Y EL AUTO CUIDADO DE NUESTROS OBJETOS PERSONALES
		PSICOSOCIAL	DESARROLLO			RESPETAR A LOS DEMAS	EN SEÑAR AL DEPORTISTA EL RESPETO POR SUS COMPAÑEROS Y A SI MISMPO
						COLABORAR CON LOS COMPAÑEROS Y SEMEJANTES	ENSEÑAR LA IMPORTANCIA DE LA UNIION Y LA COLABORACION ENTRE COMPAÑEROS
						ALEGRASE DE LOS LOGROS DE LOS DEMAS	RESALTAR QUE LOS LOGROS DE NUESTROS AMIGOS SON LOGROS QUE DEVEMOS APLAUDIR Y RECONOCER
						PENSAR EN LOS DEMAS	ENSEÑAR AL DEPORTISTA QUE ESTA PRIMERO EL LOGRO GRUPAL QUE EL PERSONAL
				1	VALORES	APRENDER A GANAR Y PERDER	ENSEÑAR AL DEPORTISTA A ASIMILAR LOS TRIUNFOS Y DERROTAS
						ASEO CORPORAL	RECALCAREMOS EN EL DEPORTISTA EL ASEO PERSONAL Y DE SU INDUMENTARIA
						ALIMENTACION	EXPLICAREMOS LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA AIMENTACION AL DEPORTISTA PARA SU BUEN DESARROLLO FISICO Y MENTAL
						PRESENTACION PERSONAL	ENFATIZAREMOS AL DEPORTISTA LA BUENA PRESENTACION DENTRO Y FUERA DEL CAMPO DEPORTIVO
					HABITOS DE VIDA SALUDABLE	DESCANSO Y SUEÑO	RESALTAREMOS AL JOVEN DEPORTISTA LA IMPORTANCIA DEL BUEN DESCANSO Y DEL SUEÑO
				2		EJERCICIO FISICO	INCULCAREMOS AL DEPORTISTA EL EJERCICIO FISICO PARA UNA BUENA DISPOSICION Y COMO COMPLENMENTO DE LA SALUD DE CADA UNO DE ELLOS
						ACTITUD POSITIVA	RECALCAREMOS AL JOVEN UNA BUENA ACTITUD EN LO QUE SE REALICE PARA LA CONSECUCION DE LOS LOGROS

		PSICOSOCIAL	LUTIVO	COGNITIVO		ESFUERZO Y SUPERACIÓN	ENSEÑAREMOS AL JOVEN QUE CON DISCIPLINA Y ESFUERZO DSE PUEDEN CONSEGUIR LOS OBJETIVOS TRAZADOS
						DISCIPLINA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA A SER DISCIPLINADO PUNTUAL Y QUE TENGA UNA ACTITUD DE DISPOSICION
						COMPAÑERISMO	TRABAJAREMOS EN EN EL JOVEN EL SENTIDO DE COMPAÑERISMO PARA LOGRAR LAS METAS PROPUESTAS DENTRO Y FUERA DE LA COMPETENCIA
						TRABAJO	IMPULSAREMOS EL TRABAJO TANTO INDIVIDUAL COMO DE CONJUNTO PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS
				3	MOTIVACIÓN	ATENCION Y CONCENTRACIÓN	RECALCAREMOS AL DEPORTISTA LA DISPOSICIÓN DE SIEMPRE ESTAR ATENTO A CUALQUIER SITUACION QUE SE PRESENTE DENTRO Y FUERA DEL CAMPO DEPORTIVO
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	ENSEÑAREMOS AL JOVEN LA SANA Y BUENA CONVIVENCIA DEPORTIVA DENTRO Y FUERA DE UN CAMPO DE JUEGO
						MANEJO ESTADOS ANIMICOS	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA A MANEJAR LOS DIFERENTES ESTADOS ANIMIUCOS PROPIOS Y AJENOS EN EL DEPORTE
						TRABAJO EN EQUIPO	RECALCAREMOS LA IMPORTANCIA DEL TRABAJO EN EQUIPOQUE YA QUE LA UNION HACE LA FUERZA Y LLEVA A CONSEGUIR DIFERENTES LOGROS PROPUESTOS
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	TRABAJO BAJO PRESION Y DIFERENTES ESTADOS ANIMICOS	TRABAJAR AL DEPORTISTA BAJO DIFERENTES ESTADOS ANIMICOS Y VALORAR SU COMPORTAMIENTO
							REALIZAREMOS INTEGRACIONES DEPORTIVAS CON OTRAS ESCUELAS PARA VALOR EL COMPORTAMIENTO DEL DEPORTISTA
				1	JUEGOS DE INTEGRACION	REALIZAR INTEGRACIONES DEPORTIVAS	
						INCULCAR AL DEPORTISTA OTROS DEPORTES	ENSEÑAREMOS OTROS DEPORTES AL JOVEN PARA QUE EL MISMO DESIDA CUAL LE GUSTA
			ALR			RETOMAREMOS NUESTRA RAICES Y JUEGOS TRADICIONALES COMO COMPLEMENTO DE LA FORMACION	RETOMAREMOS NUESTRA RAICES Y JUEGOS TRADICIONALES COMO COMPLEMENTO DE LA FORMACION DEPORTIVA DEL JOVEN

		ECREACION	IVIDADES	ICA S Y	REATIVAS	COMPLEMETAREMOS LA FORMACION DEPORTIVA CON ACTIVIDADES COMO LA DANZA	REALIZAREMOS CON EL DEPORTISTA ACTIVIDADES LUDICAS DONDE PARTICIPE EN DANZAS
						TRABAJAR EMOS ACTIVIDAES ARTISTICAS COMO EL DIBUJO	REALIZAREMOS TRABAJOS DE DIBUJO COMO COMPLEMENTO ENLA FORMACION DEL DEPORTISTA
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	TRABAJOS EN MATERIALES RESICLABLES	TRABAJAREMOS CON MATERIALES RECICLABLES REALIZANDO DIFERENTES ACTIVIDADES
						JUEGOS POPULARES	SE RESALTARAN LOS JUEGOS COMUNMENTE POPULARES
						JUEGOS AUTOCTONOS	REALIZAREMOS JUEGOS AUTOTONOS DEL MUNICIPIO Y EL DEPARTAMENTO
					CIRCUITOS RECREATIVOS	JUEGOS TRADICIONALES	CONCURSO DE JUEGOS TRADICIONALES
				4		JUEGOS RECREATIOVS	REALIZAREMOS JUEVOS RECREATIVOS INVOLUCRANDO A LOS PADRES DE FAMILIA
						INTEGRACION ESCUELAS D	REALIZAR ENCUENTROS CON OTRAS ESCUELAS DEPORTIVAS
						JUEGO DEL MARTILLO	REALIZAR ESTA ACTIVIDAD PARA DEPERTAR AL NIÑO Y MOTIVAR EL TRABAJO EN EQUIPO
					FESTIVALES RECREATIVOS	FUTBOL ENANOS	REALIZAR ENCUENTROS DE FUTBOL DE SALON EN CUCLILLAS
				5		FUTBOL CARRETILLA	REALIZAR COMPETENCIAS DE FUTBOL DE SALON EN POSICION DE CARRETILLA

FECHA DE ENTREGA	marzo 2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS
PROVINCIA	RIO NEGRO

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL DE SALON

MUNICIPIO: EL PEÑON

NOMBRE DEL FORMADOR: CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8:00 AM A 10:0O AM	GRUPO			INICIACION 1-2					
	SEDE DE TRABAO			ESCUELA RURAL GUANACAS					
1:00 AM A2: 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
2:00 P.M. A 4 P.M.	GRUPO	INICIACION 1	INICIACION 1		INICIACION 1				
	SEDE DE TRABAJO	TALAUTA POLIDEPORTIVO	TALAUTA POLIDEPORTIVO		TALAUTA POLIDEPORTIVO				
4:00 P.M. A 6 P.M.	GRUPO	INICIACION 3	INICIACION 3	INICIACION 3	INICIACION 3				
	SEDE DE TRABAJO	TALAUTA POLIDEPORTIVO	TALAUTA POLIDEPORTIVO	TALAUTA POLIDEPORTIVO	TALAUTA POLIDEPORTIVO				
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR

Camilo Triana

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 04

MUNICIPIO:EL PEÑON

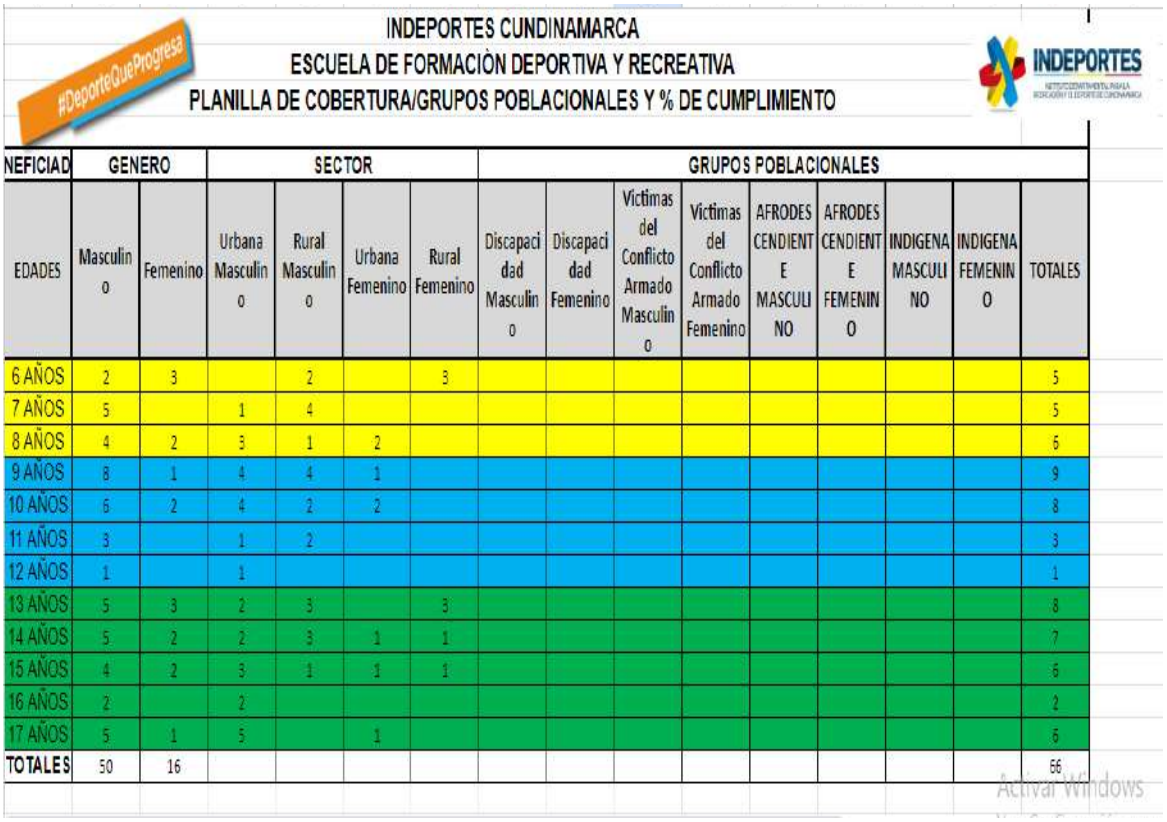
junio 2023

CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS

SESIONES	NIVEL FORMATIVO	FECHA	LUGAR	TEMA	objetivo
JUNIO	INICIACION 1	01/6/2023 AL 30/6/2023	TALAUTA- GUANACAS	FICIES DE CONTACTO CORPORALES CON EL BALON INCLUYENDO DESPLAZAM PASE CONTROL CONDUCCION	FAMILIARIZARLOS CON EL DEPORTE Y ELEMENTOS FUNDAMENTALES
	INICIACION 2	01/6/2023 AL 30/6/2023	SURCHA- TALAUTA	DESPLAZAMIENTOS CORPORALES CON EL BALON POR LA CANCHA IMPLEMENTANDO MOVIMIENTOS OFENSIVOS QUE INVOLUCRAN TECNICAS ESPECIFICAS PASE CONTROL CONDUCCION	
	FUNDAMENTACION 3	01/6/2023 AL 30/6/2023	TALAUTA	TRABAJO EN EQUIPO MEDIANTE FUNDAMENTACION TECNICA Y TACTICA APLICANDO EJERCICIOS DE DESPLAZAMIENTO SIN BALON PARA CONOCER SOBRE POSICIONES APLICANDO LAS TECNICAS INDUCIDAS AL DEPORTE	FAMILIALIZARLOS CON EL DEPORTE Y ELEMENTOS FUNDAMENTALES COMPAÑERISMO Y RESPETO DURANTE LA PRACTICA DEPORTIVA

OBSERVACIONES	EL TRABAJO DEL MES DE JUNIO SE FOCALIZO EN LAS TECNICAS APLICANDOLAS A EJERCICIOS TACTICOS CON DESPLAZAMIENTOS

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 05



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	2	3		2		3									5
7 AÑOS	5		1	4											5
8 AÑOS	4	2	3	1	2										6
9 AÑOS	8	1	4	4	1										9
10 AÑOS	6	2	4	2	2										8
11 AÑOS	3		1	2											3
12 AÑOS	1		1												1
13 AÑOS	5	3	2	3		3									8
14 AÑOS	5	2	2	3	1	1									7
15 AÑOS	4	2	3	1	1	1									6
16 AÑOS	2		2												2
17 AÑOS	5	1	5		1										6
TOTALES	50	16													66

Activar Windows

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 06





ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 07

JUNIO

INICIACIÓN 2

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	4/7/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	Enfatizar en la importancia que tiene el trabajo de equipo mediante ejercicios que estimulen indirectamente los fundamentos tecnico tacticos y patrones basicos de movimiento			SESION	51

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia del compañerismo en el deporte, caracteristica principal intensidad en los entrenamientos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Juego rompe hielo de estimulo auditivo 2. triki	Los jugadores corren por todo el campo deportivo, y al grito del entrenador reaccionan de la manera indicada en el menor tiempo posible(amigos: un abrazo, mixos: uno se ataja encima del otro, Canetillas: realizan la popular canetilla, conejos: uno le pasa por entre las piernas al otro y matrimonio: uno alza en brazos al otro. 2. Se dibujara un triki con aros a una distancia de 10 metros, se dividira el grupo en dos equipos (color azul y color naranja), saldra un jugador de cada equipo a colocar su punto en velocidad

Activar Windows

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	5/7/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	ejecutar de manera progresiva diferentes ejercicios tacticos mediante formas jugadas que estimulen el desarrollo tecnico y los diferentes patrones basicos de movimiento como los desplazamientos			SESION	52

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la autodisciplina hacia el deporte, caracteristica principal intensidad en los entrenamientos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. platillos 2. congelados con balon	1. cada jugador tomara un platillo y se ubicara en cualquier parte del campo deportivo, al estimulo auditivo del entrenador correr hacia otro platillo libre, gana el que sobreviva ya que entre estimulos el entrenador ira robando platillos 2. cada jugador tendra un balon, menos el que congela se tomara como referencia solo la mitad de la cancha y se contara como congelado el jugador que pierda la posecion del balo, para descongelarlo uno de sus compañeros le tiene que recuperar su balon sin salir del campo

Activar Windows

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	10/7/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	Profundizar en la enseñanza de los diferentes fundamentos tacticos de ataque y defensa beneficiando indirectamente la tecnica y la resistencia			SESION	55

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia del compañerismo 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales. se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. transportar el balon	1. el objetivo primordial es llevar el balon de un punto a a un punto be, divididos en dos equipos, se condicionara con distintas superes coorporales y con distintos numeros de participantes por rondas
10		Ataque	EJERCICIO 1	atravies se rombo	En ese dia fue desplazamiento dividido en dibilos se realizara pase y recepcion entre esos realizar un trayecto

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	11/7/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	profundizar el trabajo tecnico tactico mediante formas jugadas que beneficien las capacidades condicionales de los deportistas según su nivel de formacion			SESION	56

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FA SE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia del compañerismo y del trabajo de equipo. caracteristica principal intensidad en los entrenamientos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales. se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Juego rompe hielo de estimulo auditivo 2. triki	Los jugadores corren por todo el campo deportivo, y al grito del entrenador reaccionan de la manera indicada en el menor tiempo posible(amigos: un abrazo, micos: uno se ataca encima del otro. Canetillas: realizan la popular canetilla, conejos: uno le pasa por entre las piernas al otro y matrimonio: uno alsa en brazos al otro. 2. Se dibujara un triki con arcs a una distancia de 10 metros. se dividira el grupo en dos equipos (color azul y color naranja), saldra un jugador de cada equipo a colocar su punto en velocidad
Minutos					

Activar Windows

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	12/7/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	ejecutar de manera progresiva diferentes ejercicios tacticos mediante foras jugadas que estimulen el desarrollo tecnico y los diferentes patrones basicos de movimiento como los desplazamientos			SESION	57

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. Frase inspiradora recalcando la importancia de la AUTODISCIPLINA 2. Movilidad articular activa de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales. se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
15 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. La lleva 2. el gato y el raton	1. Un jugador escogido al azar o por voluntad propia empezara cogiendo, cada vez que toque un compañero, el pasara a coger 2. se jugara esta popular ronda infantil, condicionandola mediante acciones motrices complejas, como saltando en un pie, saltando en los dos o corriendo como perros
10		Repaso	EJERCICIO 1	1. Los 1 con 4 passes de pri	1. en todo el campo se realizaran 4 estaciones con 4 opciones de jgal cada una y se jugara 1 vs 1 cada jugador defiende dos porterias y puede marcar en dos porterias el objetivo es finalizar el dominio del balon, al pasar la intencion y la atencion a

Activar Windows
de a Configuración para activar Windows.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPWTO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	13/7/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	Enfatizar en la importancia que tiene el trabajo de equipo mediante ejercicios que estimulen indirectamente los fundamentos tecnico tacticos y patrones basicos de movimiento			SESION	58

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. Actividad integradora pentancias cruzadas, el grupo se divide en dos y planea una pentencia para el otro, al final se realiza una charla acerca del compañerismo y se informa que la pentencia que pusieron es la que tienen que hacer 2. Movilidad articular activa de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales. se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Juego rompe hielo de estimulo auditivo 2. triki	Los jugadores corren por todo el campo deportivo, y al grito del entrenador reaccionan de la manera indicada en el menor tiempo posible(amigos: un abrazo, micos: uno se ataca encima del otro, Carretillas: realizan la popular carretilla, conejos: uno le pasa por entre las piernas al otro y matrimonio: uno alza en brazos al otro 2. Se dibujara un trik con aros a una distancia de 10 metros, se dividira el grupo en dos equipos (color azul y color naranja), saldra un jugador de cada equipo a colocar su punto en velocidad

Activar Windows

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	17/7/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	Adaptar los diferentes fundamentos tecnicos aprendidos mediante situaciones reales de juego en los cuales se busca explotar la pasion con la que se practica el deporte			SESION	59

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
		TEMATICA			
20	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la pasion hacia el deporte, caracteristica principal intensidad en los entrenamientos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
Minutos					
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. platillos 2. congelados con balon	1. cada jugador tomara un platillo y se ubicara en cualquier parte del campo deportivo, al estimulo auditivo del entrenador correr hacia otro platillo libre, gana el que sobresuviva ya que entre estimulos el entrenador ira rotando platillos 2. cada jugador tendra un balon, menos el que congela se tomara como referencia solo la mitad de la cancha y se contara como congelado el jugador que pierda la posesion del balo, para descongelarlo uno de sus compañeros le tiene que recuperar su balon sin salir del campo
Minutos					
8		pases	EJERCICIO 1	1 pase	1.se ubicaran dos circulos de igual numero de participantes en el cual con un balon empezaran a realizarse pases de

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	18/7/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	ejecutar de manera progresiva diferentes ejercicios tacticos mediante fomras jugadas que estimulen el desarrollo tecnico y los diferentes patrones basicos de movimiento como los desplazamientos			SESION	60

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
		TEMATICA			
20	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la autodisciplina hacia el deporte, caracteristica principal intensidad en los entrenamientos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
Minutos					
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Juego rompe hielo de estimulo auditivo 2. congelados con balon	1. Los jugadores corren por todo el campo deportivo, y al grito del entrenador reaccionan de la manera indicada en el menor tiempo posible, amigos: un abrazo, micos: uno se ataja encima del otro, Carretillas: realizan la popular carretilla, conejos: uno le pasa por entre las piernas al otro y matrimonio: uno alsa en brazos al otro. 2. cada jugador tendra un balon, menos el que congela se tomara como referencia solo la mitad de la cancha y se contara como congelado el jugador que pierda la posesion del balo, para descongelarlo uno de sus compañeros le tiene que recuperar su balon sin salir del campo

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	19/7/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	profundizar el trabajo tecnico tactico mediante formas jugadas que beneficien las capacidades condicionales de los deportistas según su nivel de formacion			SESION	61

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. Actividad integradora penitencias cruzadas. el grupo se divide en dos y planea una penitencia para el otro. al final se realiza una charla acerca del compañerismo y se informa que la penitencia que pusieron es la que tienen que hacer 2. Movilidad articular activa de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales. se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. platillos 2. pase con obstaculo	1. cada jugador tomara un platillo y se ubicara en cualquier parte del campo deportivo, al estimulo auditivo del entrenador correr hacia otro platillo libre, gana el que sobreviva ya que entre estimulos el entrenador ira robando platillos 2. Una hilera de platillos colocados a 8 cm los jugadores en parejas tendrán que pasar realizando pases de manera controlada sin perder el control

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	21/7/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	Adaptar los diferentes fundamentos tecnicos aprendidos mediante situaciones reales de juego en los cuales se busca explotar la pasion con la que se practica el deporte			SESION	62

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora resaltando la importancia de la pasion hacia el deporte, caracteristica principal intensidad en los entrenamientos 2. Movilidad articular activa de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales. se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. La lleva 2. Cadenta	1. Un jugador escogido al azar o por voluntad propia empezara cogiendo, cada vez que toque un compañero, el pasara a coger 2. Cadenta. tres compañeros inician en la mitad del campo cogidos de la mano, el objetivo es agarrar a los demás para que se sumen a la cadena, el resto cruzara de lado a lado esquivando la cadenta
			EJERCICIO 1		1. en parejas en una un circuito de platillos cada uno separado del otro por 10 cm se realizaran pases ida y vuelta de manera

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	24/7/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	inculcar el trabajo de equipo y la lealtad que se debe tener como deportista y como ser humano			SESION	63

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. Lectura o frase inspiradora, activacion muscular 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales. se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. platillos 2. congelados con balon	1. cada jugador tomara un platillo y se ubicara en cualquier parte del campo deportivo, al estimulo auditivo del entrenador correr hacia otro platillo libre, gana el que sobreviva ya que entre estimulos el entrenador ira robando platillos 2. cada jugador tendra un balon, menos el que congela se tomara como referencia solo la mitad de la cancha y se contara como congelado el jugador que pierda la posecion del balo, para descongelarlo uno de sus compañeros le tiene que recuperar su balon sin salir del campo

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	25/7/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	inculcar l trabajo de equipo y la lealtad que se debe tener como deportista y como ser humano			SESION	64

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. Lectura o frase inspiradora, activacion muscular 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales. se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1.anclas de fijacion	1. en una zona verde se les pedira a los deportistas que se acuesten boca arriba y se relajen mientres de fondo se pone una musica acorde a la situacion, a medida que se vanca se les pide recordar e implantar en su cerebro momentos felices de su vida, un ser cercano que los motive, una palabra que les guste, el por que les gusta lo que hacer, buscando que ellos mismo identifiquen la manera de generar un estimulo en ciertos momentos

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	26/7/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	Adaptar los diferentes fundamentos tecnicos aprendidos mediante situaciones reales de juego en los cuales se busca explotar la pasion con la que se practica el deporte			SESION	65

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. Lectura o frase inspiradora, activacion muscular 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1.andas de fijacion	1. en una zona verde se les pedira a los deportistas que se acuesten boca arriba y se relajen mientres de fondo se pone una musica acorde a la situacion, a medida que se vanza se les pide recordar e implantar en su cerebro momentos felices de su vida, un ser cercano que los motive, una palabra que les guste, el por que les gusta lo que hacen, buscando que ellos mismo identifiquen la manera de generar un estimulo en dientos momentos para esta sesion se les pedira traer un dibujo de la persona que mas quieren

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	27/7/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	inculcar el trabajo de equipo y la lealtad que se debe tener como deportista y como ser humano			SESION	67

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. Lectura o frase inspiradora, activacion muscular 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. platillos 2. congelados con balon	1. cada jugador tomara un platillo y se ubicara en cualquier parte del campo deportivo, al estimulo auditivo del entrenador comer hacia otro platillo libre, gana el que sobreviva ya que entre estimulos el entrenador ira robando platillos 2. cada jugador tendra un balon, menos el que congela se tomara como referencia solo la mitad de la cancha y se contara como congelado el jugador que pierda la posecion del balo, para descongelarlo uno de sus compañeros le tiene que recuperar su balon sin salir del campo

Activar Windows

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



DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	31/7/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	ejecutar de manera progresiva diferentes ejercicios tacticos mediante formas jugadas que estimulen el desarrollo tecnico y los diferentes patrones basicos de movimiento como los desplazamientos			SESION	68

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
		TEMATICA			
20	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la autodisciplina hacia el deporte, caracteristica principal intensidad en los entrenamientos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales. se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
Minutos					
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Juego rompe hielo de estimulo auditivo 2. congelados con balon	1. Los jugadores corren por todo el campo deportivo, y al grito del entrenador reaccionan de la manera indicada en el menor tiempo posible(amigos: un abrazo, micos: uno se ataja encima del otro. Camellias: realizan la popular camellita, conejos: uno le pasa por entre las piernas al otro y matrimonio: uno alsa en brazos al otro. 2. cada jugador tendra un balon, menos el que congela se tomara como referencia solo la mitad de la cancha y se contara como congelado el jugador que pierda la posesion del balo, para descongelarlo uno de sus compañeros le tiene que recuperar su balon sin salir del campo

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	6/7/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	Enfatizar en la importancia que tiene el trabajo de equipo mediante ejercicios que estimulen indirectamente los fundamentos tecnico tacticos y patrones basicos de movimiento			SESION	53

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. Lectura o frase inspiradora, activacion muscular 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. platillos 2. congelados con balon	1. cada jugador tomara un platillo y se ubicara en cualquier parte del campo deportivo, al estimulo auditivo del entrenador corre hacia otro platillo libre, gana el que sobreviva ya que entre estmulos el entrenador ira robando platillos 2. cada jugador tendra un balon, menos el que congela se tomara como referencia solo la mitad de la cancha y se contara como congelado el jugador que pierda la posesion del balo, para descongelarlo uno de sus compañeros le tiene que recuperar su balon sin salir del campo

Activar Windows

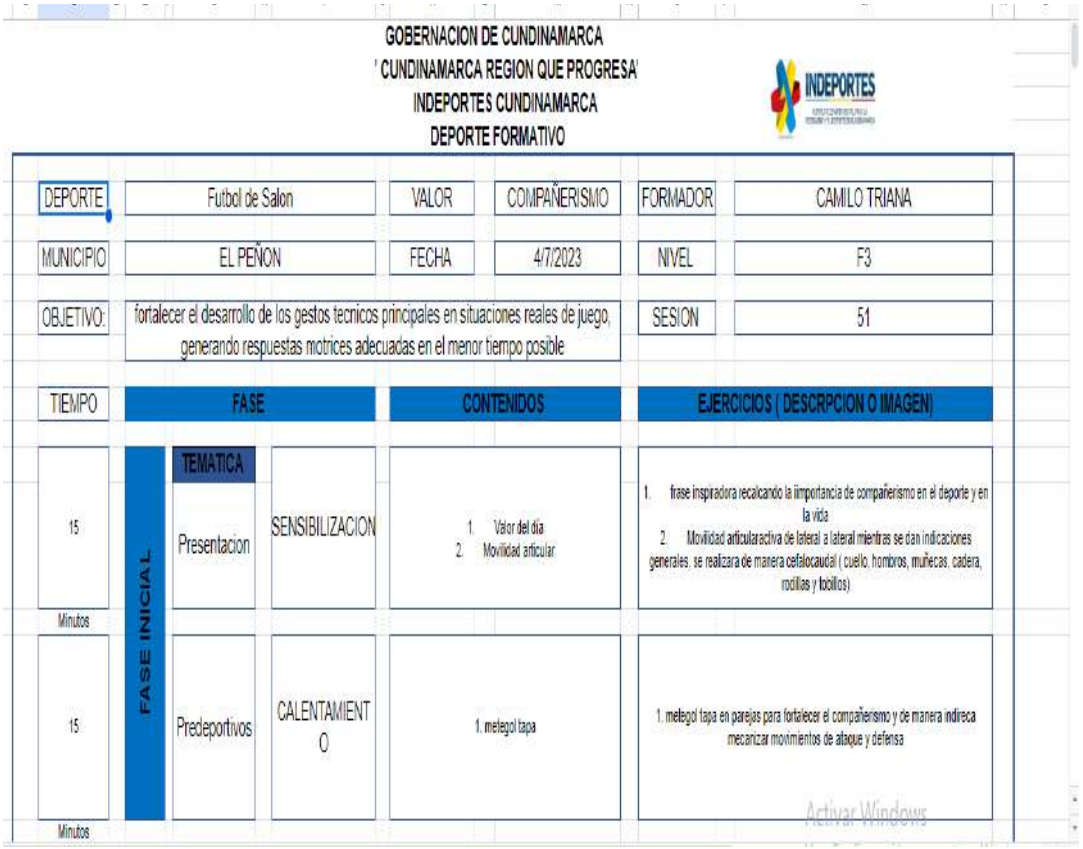
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
'CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA'
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	7/7/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	Adaptar los diferentes fundamentos tecnicos aprendidos mediante situaciones reales de juego en los cuales se busca explotar la pasion con la que se practica el deporte			SESION	54

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la pasion hacia el deporte, caracteristica principal intensidad en los entrenamientos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Juego rompe hielo de estimulo auditivo 2. congelados con balon	1. Los jugadores corren por todo el campo deportivo, y al grito del entrenador reaccionan de la manera indicada en el menor tiempo posible(amigos, un abrazo, micos: uno se ataca encima del otro, Carretillas: realizan la popular carretilla, conejos: uno le pasa por entre las piernas al otro y matrimonio: uno alsa en brazos al otro. 2. cada jugador tendra un balon, menos el que congela se tomara como referencia solo la mitad de la cancha y se contara como congelado el jugador que pierda la posesion del balo, para descongelarlo uno de sus compañeros le tiene que recuperar su balon sin salir del campo
8		pasion	EJERCICIO 1	culebrita con balon y aros	se delimitara una hilera con conos dispuestos por aros se dividira el grupo en dos uno a cada lado, a la señal los dos primeros inician saltando hasta donde se encuentren donde jugara piedra papel o tijera, el que pierde vuelve a la fila y de inmediate sale otro a bloquear al que gano, y asi sucesivamente hasta que un jugador corone el lado contrario

Activar Windows

FUNDAMENTACIÓN 3

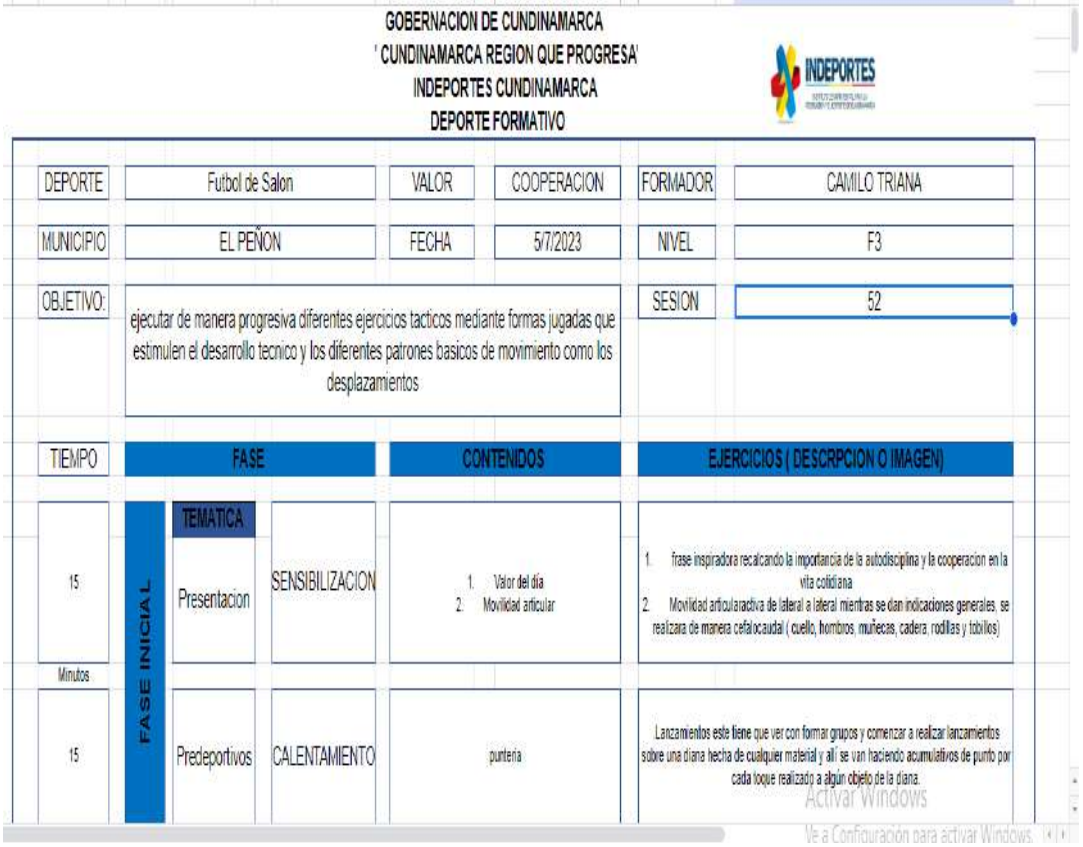


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
' CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA'
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	4/7/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	fortalecer el desarrollo de los gestos tecnicos principales en situaciones reales de juego, generando respuestas motrices adecuadas en el menor tiempo posible			SESION	51

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de compañerismo en el deporte y en la vida 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales. se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
15 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. melegol tapa	1. melegol tapa en parejas para fortalecer el compañerismo y de manera indireca mecanizar movimientos de ataque y defensa

Activar Windows



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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	5/7/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	ejecutar de manera progresiva diferentes ejercicios tacticos mediante formas jugadas que estimulen el desarrollo tecnico y los diferentes patrones basicos de movimiento como los desplazamientos			SESION	52

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la autodisciplina y la cooperacion en la vita cotidiana 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales. se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
15		Predeportivos	CALENTAMIENTO	punteria	Lanzamientos este tiene que ver con formar grupos y comenzar a realizar lanzamientos sobre una diana hecha de cualquier material y allí se van haciendo acumulativos de punto por cada toque realizado a algún objeto de la diana.

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	6/7/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	Profundizar en la enseñanza de los gestos tecnicos mediante ejercicios que trabajen indirectamente la resistencia, los desplazaientos y la velocidad			SESION	53

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. lectura o video inspirando a la practica del deporte mediante el compromiso y la pasion por los entrenamientos y juegos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	reaccion sin señales auditivas	Se parte con todos los jugadores con un balón en un espacio delimitado, deben de conducir siguiendo las pautas que le marque el entrenador. La intención es ir variando la premisa cada poco tiempo, de forma que nos sirva para trabajar el manejo de balón y diferentes gestos técnicos. La particularidad radica en que el entrenador lleva dos o más petos en la mano de diferentes colores, cuando tire uno de estos al suelo, sin señal acústica, en función del color, los jugadores deberán realizar una acción diferente, de modo que "pierden" los últimos en conseguirla.

Activar Windows

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	7/7/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	profundizar en dierentes conceptos tacticos posibles a utilizar en competencia, mediante ejercicios variados que beneficien las capacidades condicionales y coordinativas			SESION	54

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la lealtad en la vida y en el deporte 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
15 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. cogidas 4 apoyos	1. Todos los deportistas estarán en 4 apoyos y se escogerá uno al azar para que empiece cogiedo, el juego esta condicionado únicamente con no poner las rodillas en el suelo en el momento que lo haga queda eliminado

Activar Windows

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	OBEDIENCIA	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	10/7/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	Profundizar en la enseñanza de los gestos tecnicos mediante ejercicios que trabajen indirectamente la resistencia, los desplazaientos y la velocidad			SESION	55

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL — TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. lectura o video inspirando a la practica del deporte mediante el compromiso y la pasion por los entrenamientos y juegos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14	Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Escalada en horizontal	1. Se ubicaran en la mitad de la cancha platillos en diferentes posiciones el objetivo es que los deportistas crucen del punto a al punto b pero unicamente apoyandose en los platillos, si hace al suelo, queda eliminado

Ve a Configuración para activar Windows.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	11/7/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	profundizar en dierentes conceptos tacticos posibles a utilizar en competencia, mediante ejercicios variados que beneficien las capacidades condicionales y coordinativas			SESION	56

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
12 Minutos	FASE INICIAL — TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la lealtad en la vida y en el deporte 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
12	Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. beisbol	1. se ubicaran en diferentes estaciones, se escogera al azar un bateador y un lanzador, el bate sera su pierna habil y se tomara exactamente la misma metodologia del beisbol, tres strike y al patearla salir a cambiar de estaciones para completar la carrera o el punto

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	12/7/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	fortalecer las capacidades condicionales como la resistencia, la fuerza y la velocidad mediante ejercicios tecnicos que beneficien indirectamente el desarrollo de acciones de juego			SESION	57

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
		TEMATICA			
15 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la respeto en la vida y en el deporte 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales. se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
15		Predeportivos	CALENTAMIENTO	relevos	Los jugadores se forman en dos equipos y en fila, frente a una pared. El primer jugador de cada fila posee un balón y debe ir y volver hasta la pared controlando el balón y dejárselo en los pies al compañero. Este último entonces debe hacer lo mismo, mientras que el primero va al final de la fila. El primer equipo en completar dos vueltas a la fila gana.

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	13/7/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	fortalecer las capacidades condicionales como la resistencia, la fuerza y la velocidad mediante ejercicios tecnicos que beneficien indirectamente el desarrollo de acciones de juego			SESION	58

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
		TEMATICA			
15 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la iimportancia de la autodisciplina en el deporte y en la vida 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales. se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
15 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	triki	Se dibujara un triki con aros a una distancia de 10 metros, se dividira el grupo en dos equipos (color azul y color naranja), saldra un jugador de cada equipo a colocar su punto en velocidad

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	17/7/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	ejecutar de manera progresiva diferentes ejercicios tacticos mediante formas jugadas que estimulen el desarrollo tecnico y los diferentes patrones basicos de movimiento como los desplazamientos			SESION	59

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia del trabajo en equipo hacia el deporte, caracteristica principal intensidad en los entrenamientos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. beisbol	1. se ubicaran en diferentes estaciones, se escogera al azar un bateador y un lanzador. el bate sera su pierna habil y se tomara exactamente la misma metodologia del beisbol. tres

Ve a Configuración para activar Windows.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	18/7/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	Profundizar en la enseñanza de los gestos tecnicos mediante ejercicios que trabajen indirectamente la resistencia, los desplazaientos y la velocidad			SESION	60

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando del respeto dentro y fuera de la cancha, entre ellos, a sus padres y a el entrenador y por el deporte que se practica 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	toques de coordinacion	Varios jugadores hacen 'juequito' pasándose la pelota. Cuando uno la pasa debe decir un número (1, 2, 3, 4) y el receptor debe tocarla esa cantidad de veces, diciendo a la vez una palabra de esa cantidad de silabas. Se practica la indispensable cualidad de pensar a la vez que se juega.

Activar Windows

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	19/7/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	fortalecer el desarrollo de los gestos tecnicos principales en situaciones reales de juego, generando respuestas motrices adecuadas en el menor tiempo posible			SESION	61

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 Minutos	FASE INICIAL — TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la respeto en el deporte y en la vida 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales. se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros. muñecas, cadera. rodillas y tobillos)
15 Minutos	Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. beisbol	1. se ubicaran en diferentes estaciones. se escogera al azar un bateador y un lanzador. el bate sera su pierna habil y se tomara exactamente la misma metodologia del beisbol, tres strike y al pateaña salir a cambiar de estaciones para completar la carrera o el punto

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	21/7/2023	NIVEL	F 3
OBJETIVO:	inculcar el trabajo de equipo y la lealtad que se debe tener como deportista y como ser humano			SESION	62

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL — TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. Lectura o frase inspiradora, activacion muscular 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos	Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. platillos	1. cada jugador tomara un platillo y se ubicara en cualquier parte del campo deportivo, al estimulo auditivo del entrenador correr hacia otro platillo libre. gana el que sobrevivia ya que entre estimulos el entrenador ira robando platillo

Activar Windows

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	24/7/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	inculcar el trabajo de equipo y la lealtad que se debe tener como deportista y como ser humano			SESION	63

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. Lectura o frase inspiradora, activacion muscular 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. platillos	1. cada jugador tomara un platillo y se ubicara en cualquier parte del campo deportivo, al estimulo auditivo del entrenador correr hacia otro platillo libre, gana el que sobreviva ya que entre estimulos el entrenador ira robando platillo

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	25/7/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	inculcar El trabajo de equipo y la lealtad que se debe tener como deportista y como ser humano			SESION	64

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. Lectura o frase inspiradora, activacion muscular 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1.anclas de fijacion	1. en una zona verde se les pedira a los deportistas que se acuesten boca arriba y se relajen mientres de fondo se pone una musica acorde a la situacion, a medida que se vanza se les pide recordar e inplantar en su cerebro momentos felices de su vida, un ser cercano que los motive, una palabra que les guste, el por que les gusta lo que hacen, buscando que ellos mismo identifiquen la manera de generar un estimulo en ciertos momentos

Activar Windows

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	26/7/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	ejecutar de manera progresiva diferentes ejercicios tacticos mediante formas jugadas que estimulen el desarrollo tecnico y los diferentes patrones basicos de movimiento como los desplazamientos			SESION	65

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
		TEMATICA			
20 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia del compañerismo hacia el deporte, caracteristica principal intensidad en los entrenamientos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. beisbol	1. se ubicaran en diferentes estaciones, se escogera al azar un bateador y un lanzador. el bate sera su pierna habil y se tomara exactamente la misma metodologia del beisbol. tres

Ve a Configuración para activar Windows.

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	LEALTAD	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	27/7/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	Adaptar los diferentes fundamentos tecnicos aprendidos mediante situaciones reales de juego en los cuales se busca explotar la pasion con la que se practica el deporte			SESION	67

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
		TEMATICA			
20 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. Lectura o frase inspiradora, activacion muscular 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1.anclas de fijacion	1. en una zona verde se les pedira a los deportistas que se acuesten boca arriba y se relajen mientres de fondo se pone una musica acorde a la situacion, a medida que se vanca se les pide recordar e implantar en su cerebro momentos felices de su vida, un ser cercano que los motive, una palabra que les guste, el por que les gusta lo que hacen. buscando que ellos mismo identifiquen la manera de generar un estimulo en ciertos momentos para esta sesion se les pedira traer un dibujo de la persona que mas quieren

Ve a Configuración para activar Windows.

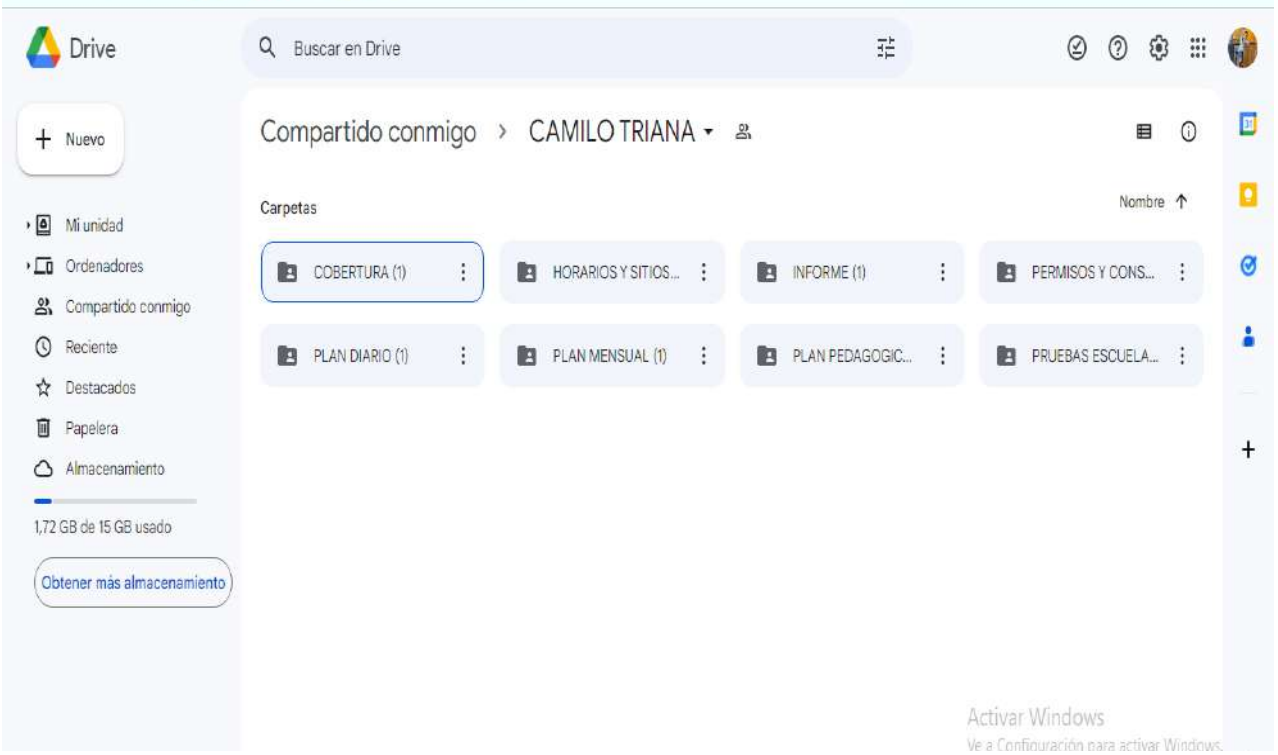
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
'CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA'
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	31/7/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO	fortalecer el desarrollo de los gestos tecnicos principales en situaciones reales de juego, generando respuestas motrices adecuadas en el menor tiempo posible			SESION	68

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la respeto en el deporte y en la vida 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales. se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
15 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. beisbol	1. se ubicaran en diferentes estaciones. se escogera al azar un bateador y un lanzador. el bate sera su pierna habil y se tomara exactamente la misma metodologia del beisbol. tres strike y al patearia salir a cambiar de estaciones para completar la carrera o el punto

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 08



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 09

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES: JULIO				**MUNICIPIO:**	**EL PEÑON**	
LUGAR: POLIDEVORTIVO TALAUTA				**HORARIO DE PRACTICA:**	**2:00 - 4:00 PM. 4:00 - 6:00 PM**	
DESARROLLO MENSUAL				**NIVEL INICIACION**		
				INICIACION		**FUNDAMENTACION**
				6 A 8 AÑOS	**9 A 12 AÑOS**	**13- 17 AÑOS**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x	x	X
			RESPONSABILIDAD			X
			COMPAÑERISMO	X	X	
			JUSTICIA			
			COOPERACION	X	X	X
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X
		ES	HUMILDAD			X
			OBEDIENCIA	X	X	
		VALORES PERSONALES	AUTODISCIPLINA			X
			PARTICIPACIÓN	X	X	
			PERSEVERANCIA			X
			AUTODOMINIO	X	X	
			RECOMPENSA			
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON			X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
		DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X	X	
			RITMO			X
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION	X	X	X
			DIFERENCIACION	X	X	X
			REACCIÓN			X
			ADAPTACIÓN	X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD			
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA			
	PARTE	ELEMENTOS TÉCNICOS	REMATE			X
			RECEPCION			
		ELEMENTOS TACTICOS	OFENSIVO			
			DEFENSIVO			
			COBERTURAS			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

FIRMA FORMADOR: Camilo Triana

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 10

SE REALIZARÁ LA SEGUNDA FASE DE LAS PRUEBAS FÍSICAS EN SEPTIEMBRE CUANDO INDEPORTES INDIQUE Y ASÍ MISMO ANALIZAR RESULTADOS DE RENDIMIENTO

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 11

EL PEÑON – CUNDINAMARCA
ALCALDÍA MUNICIPAL
SECRETARIA DE PLANEACION
NIT – 899.999.460 - 4

TIPO DOCUMENTO:	COMUNICACIONES OFICIALES	CODIGO POSTAL	
		VERSION	2018
NOMBRE DOCUMENTO:	OFICIOS	TRD	

HACE CONSTAR

Que **CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS,** identificado con la cedula de ciudadanía No. 1.072.339.055 de El Peñón Cundinamarca, presta sus servicios como instructor, con el objeto: **PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÒN QUE PROGRESA" PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES- CUNDINAMARCA**, durante el periodo comprendido entre el 01 al 30 de Junio de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en el contrato de prestación de servicios No. 347 de 2023.

La presente se expide al día 4 del mes de julio de 2023.

LIC. LEISY YAMILE BUSTOS
Coordinadora Deporte y Cultura

SERVIDOR PÚBLICO	ELABORADO	REVISADO	APROBADO
Nombres	Leisy Yamile Bustos Maldonado	Erika Y. Hernández Vásquez	Erika Y. Hernández Vásquez
Empleo	Auxiliar Administrativo	Secretaria de Planeación	Secretaria de Planeación
Fecha:	4 de julio de 2023	4 de julio de 2023	4 de julio de 2023
Firma			

ANEXO PDF ACTIVIDAD 12

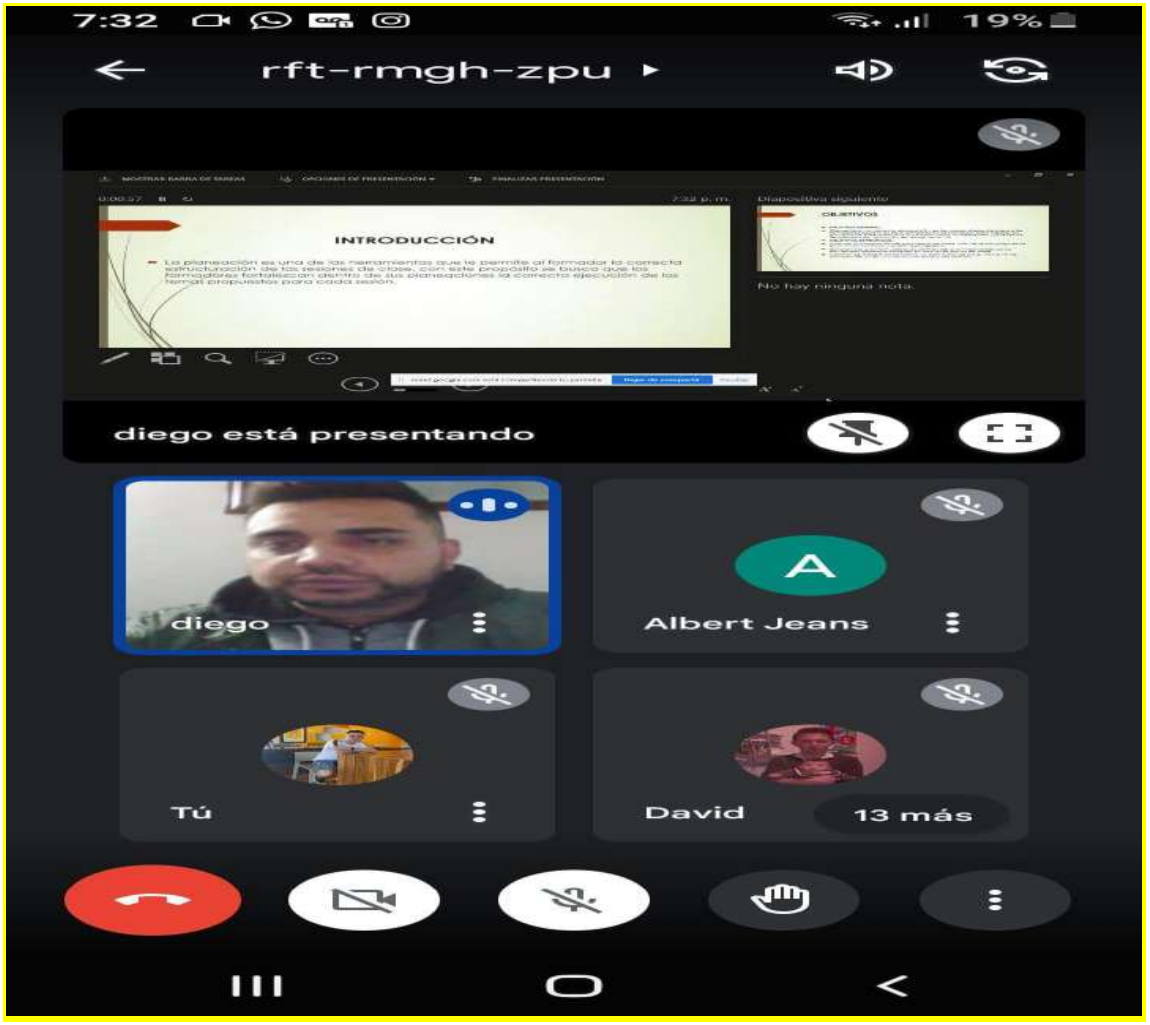
ACTIVIDAD PENDIENTE MIENTRAS SALE EL CRONOGRAMA PARA LA EJECUCIÓN DE LOS FESTIVALES.

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 13





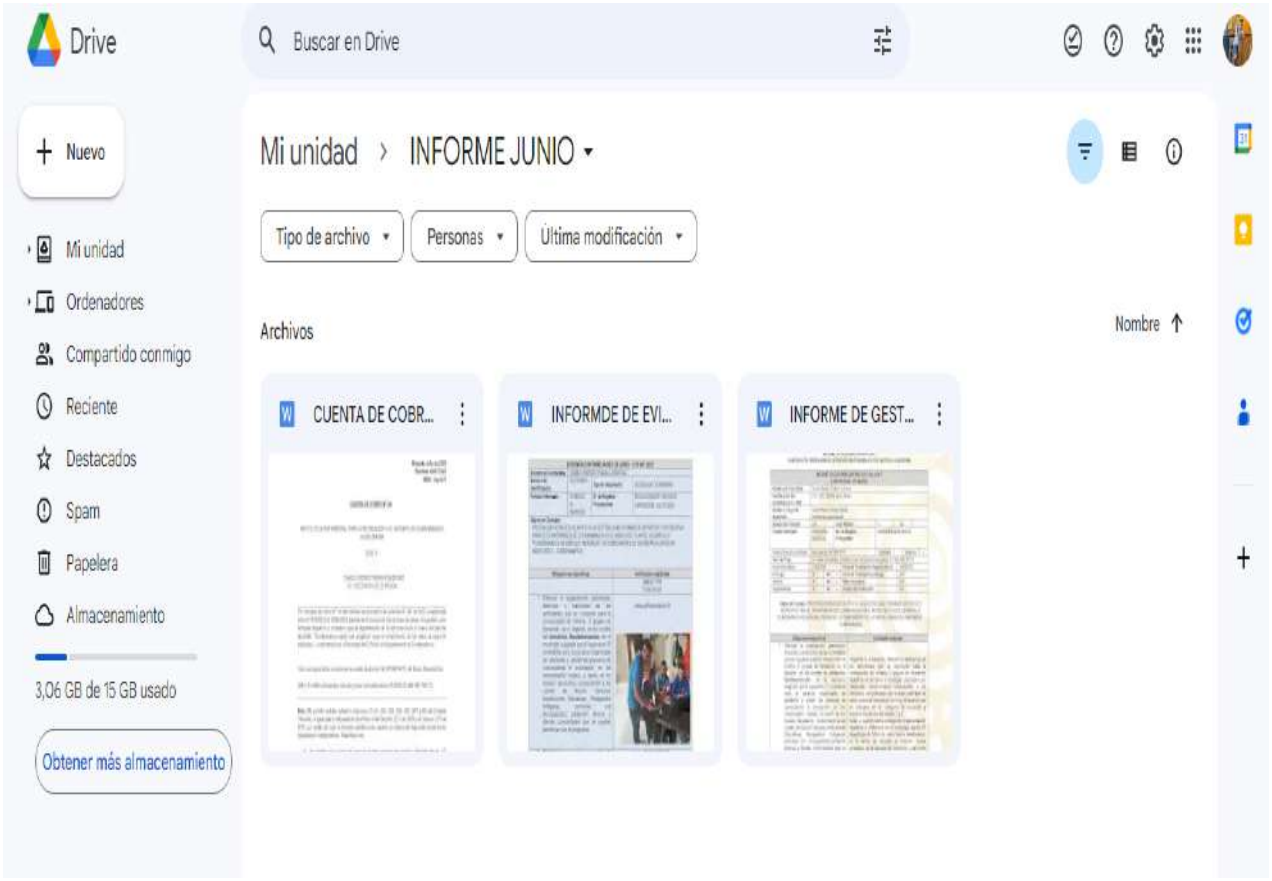

Luis Cañon
Vanesa Obando Bernal
CAMPAMENTO Nelson Ani...
YASMIN RUSINQUE
Chuber Chuber
KAREN LORENA ORJUELA LUNA
Albert Jeans Vega Hueso
10 más
Tú



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 014

INFORME QUE EN EL MOMENTO NO SOLICITE NADA EN EL ÁREA DE ARCHIVO

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 015



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 016



INICIACION 1	
	
FECHA Y LUGAR: EL PEÑON 5 DE JUNIO 2023	**FECHA Y LUGAR: TALAUTA 1 DE JUNIO 2023**
	
FECHA Y LUGAR: TALAUTA 1 DE JUNIO 2023	**FECHA Y LUGAR: TALAUTA 8 DE JUNIO 2023**

INICIACION 2	
	
FECHA Y LUGAR: EL PEÑON 5 DE JUNIO	FECHA Y LUGAR: GUANACAS 15 DE JUNIO
	
FECHA Y LUGAR: GUANACAS 15 DE JUNIO	FECHA Y LUGAR: TALAUTA 16 DE JUNIO

INICIACION 3	
	
FECHA Y LUGAR: EL PEÑON 5 DE JUNIO	**FECHA Y LUGAR: SURCHA 22 DE JUNIO**
	
FECHA Y LUGAR: SURCHA 28 DE JUNIO 2023	**FECHA Y LUGAR: TALAUTA 23 DE JUNIO**

El 5 de junio se realizó entrega de implementación y uniformes para todas las escuelas de formación del municipio de El Peñón por parte de Indeportes Cundinamarca donde se obtuvo una gran masificación en el evento donde nos acompañó la gerente

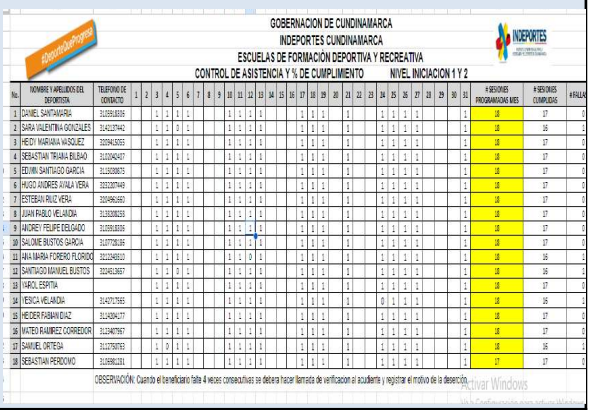

Bienvenidos
INDEPORTES
¡GRACIAS!
Dr. Nicolas García
Dra. Liliana Ramirez
Escuela de Patinaje
BIENVENIDOS
DE FUTBOL DE SALÓN EL PEÑÓN
PRESENTE
TALENTO
SORPRESA
GUANACAS
DORADO
tomada con mi Galaxy A52



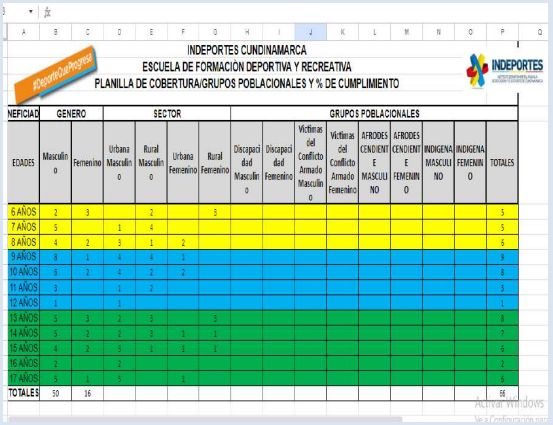
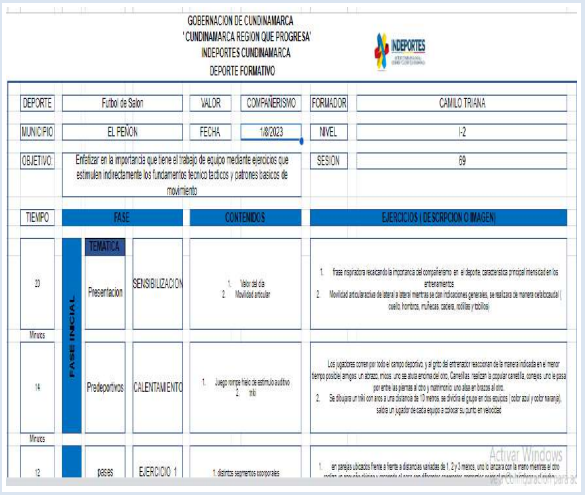

¡GRACIAS!
Escuela
de
Patinaje
BIENVENIDOS
SURCHA

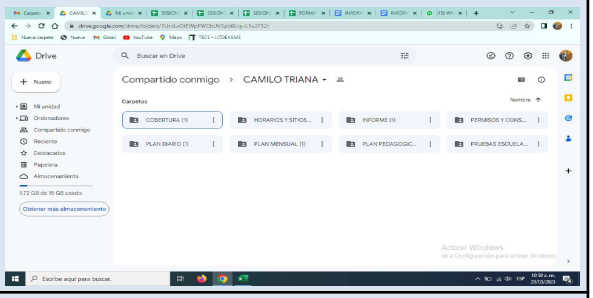
EVIDENCIAS INFORME 05 MES DE JULIO - CTO 347 -2023			
Nombre del contratista	CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS		
Número de identificación	1072339055	**Tipo de documento**	CEDULA DE CIUDADANIA
Período informado	01/07/2023 AL 31/07/2023	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2023000329 FECHA DE EXPEDICIÓN : 24/ 02/ 2023

Objeto del Contrato:
PRESTACIÓN 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

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
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.	Anexo pdf 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 .	Anexo pdf actividad No 02  GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION 1 Y 2
3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma	Anexo pdf actividad No 03

Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	 
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.	Anexo pdf actividad No 04 
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	Anexo pdf actividad No 05

grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO #DeporteQueProgresa INDEPORTES BENEFICIADOS / GENERO / SECTOR / GRUPOS POBLACIONALES EDADES / Masculino / Femenino / Urbana Masculino / Rural Masculino / Urbana Femenino / Rural Femenino / Discapacidad Masculino / Discapacidad Femenino / Victimas del Conflicto Armado Masculino / Victimas del Conflicto Armado Femenino / AFRODES CENDIENTE MASCULINO / AFRODES CENDIENTE FEMENINO / INDIGENA MASCULINO / INDIGENA FEMENINO / TOTALES 6 AÑOS 2 3 2 3 5 7 AÑOS 5 1 4 5 8 AÑOS 4 2 3 1 2 6 9 AÑOS 8 1 4 4 1 9 10 AÑOS 6 2 4 2 2 8 11 AÑOS 3 1 2 3 12 AÑOS 1 1 1 13 AÑOS 5 3 2 3 3 8 14 AÑOS 5 2 2 3 1 1 7 15 AÑOS 4 2 3 1 1 1 6 16 AÑOS 2 2 2 17 AÑOS 6 1 5 1 6 TOTALES 50 16 66
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.	Anexo pdf actividad No 06 
7. Preparar y ejecutar **9 sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 **sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos . La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación	Anexo pdf actividad No 07  GOBERNACION DE CUNDINAMARCA 'CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA' INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIVO DEPORTE: Futbol de Salon / VALOR: COMPAÑERISMO / FORMADOR: CAMILO TRIANA MUNICIPIO: EL PEÑON / FECHA: 1/8/2023 / NIVEL: I-2 OBJETIVO: Enfatizar en la importancia que tiene el trabajo de equipo mediante ejercicios que estimulen indirectamente los fundamentos tecnico tacticos y patrones basicos de movimiento / SESION: 09 TIEMPO / FASE / CONTENIDOS / EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN) FASE INICIAL TEMATICA Presentacion SENSIBILIZACION 1. Valor del dia 2. Movilidad articular 1. Frase inspiradora resaltando la importancia del compañerismo en el deporte, caracteristica principal inherente en los entrenamientos 2. Movilidad articular/activar de abajo a arriba mientras se dan indicaciones generales. se realizara de manera ordenada (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos Prelleportivos CALENTAMIENTO 1. Juego rompe hielo de estimulo auditivo 2. mb Los jugadores corren por todo el campo deportivo, y al grito del entrenador relacionan de la manera indicada en el menor tiempo posible amigos. un abrazo. moss. uno se queda enamorado uno. Camellos. realizan la posicion camella, compas. uno a pasa por entre las piernas a otro y nuevamente. uno atras en brazos al otro. 2. Se dibujara un rifa con area a una distancia de 10 metros. se dividira el grupo en dos equipos (color azul y color naranja), cada un jugador de cada equipo a colocar su punto en velocidad. EJERCICIO 1 1. distintos segmentos corporales

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.	
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.	Anexo pdf actividad No 08 https://drive.google.com/drive/folders/1UnrLxOtEWpFWCbUV3pb6Uq-iL1u2F52t 
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.	Anexo pdf actividad No 09 
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.	Anexo pdf actividad No 10 Realice en el mes de abril las pruebas correspondientes a las evaluaciones físicas en las categorías de iniciación en el deporte fútbol de salón donde se hizo la respectiva tabulación y observación de datos para el informe establecido. Así mismo se entregó el consolidado de las pruebas realizadas.

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.	Anexo pdf actividad No 011
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.	Anexo pdf actividad No 12

EL PEÑON – CUNDINAMARCA
ALCALDÍA MUNICIPAL
SECRETARIA DE PLANEACION
NIT – 899.999.460 - 4

HACE CONSTAR

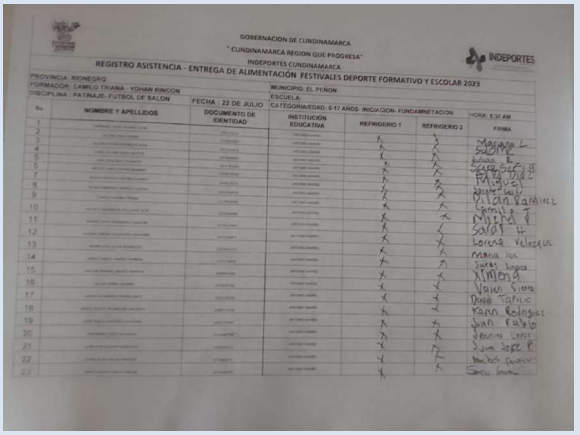
Que **CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS**, identificado con la cedula de ciudadanía No. 1.072.339.055 de El Peñón Cundinamarca, presta sus servicios como instructor, con el objeto: **PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÒN QUE PROGRESA" PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES- CUNDINAMARCA,** durante el periodo comprendido entre el 01 al 31 de Julio de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en el contrato de prestación de servicios No. 347 de 2023.

La presente se expide al día 1 del mes de agosto de 2023.

LIC. LEISY YAMILE BUSTOS
Coordinadora Deporte y Cultura

SERVIDOR PÚBLICO	ELABORADO	REVISADO	APROBADO
Nombre	Leisy Yamile Bustos Maldonado	Erika Y. Hernández Vásquez	Erika Y. Hernández Vásquez
Empleo	Auxiliar Administrativo	Secretaria de Planeación	Secretaria de Planeación
Fecha	1 de agosto 2023	1 de agosto 2023	1 de agosto 2023
Firma			



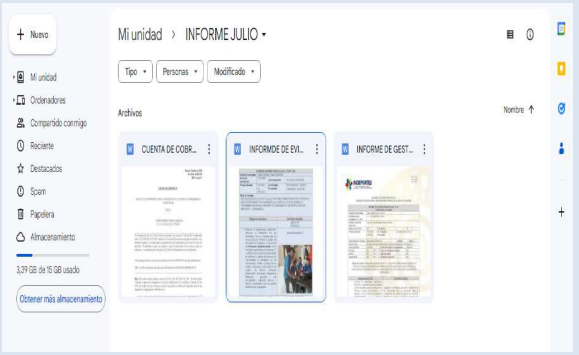


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
INDEPORTES

REGISTRO ASISTENCIA - ENTREGA DE ALIMENTACIÓN FESTIVALES DEPORTE FORMATIVO Y ESCOLAR 2023

PROVINCIA: RIONEGRO
FORMADOR: CAMILO TRIANA - YOHAN RINCON
DISCIPLINA: PATINAJE- FUTBOL DE SALON
MUNICIPIO: EL PEÑON
ESCUELA
FECHA: 22 DE JULIO
CATEGORIA/EDAD: 8-17 AÑOS- INICIACION- FUNDAMENTACION
HORA: 8:30 AM

No.	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	INSTITUCIÓN EDUCATIVA	REFRIGERIO 1	REFRIGERIO 2	FIRMA
1				X	X	
2				X	X	
3				X	X	
4				X	X	
5				X	X	
6				X	X	
7				X	X	
8				X	X	
9				X	X	
10				X	X	
11				X	X	
12				X	X	
13				X	X	
14				X	X	
15				X	X	
16				X	X	
17				X	X	
18				X	X	
19				X	X	
20				X	X	
21				X	X	
22				X	X	
23				X	X	

13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Anexo pdf actividad No 13 
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.	Anexo pdf actividad No 14 Informe que en el momento no solicite nada en el área de archivo
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).	Anexo pdf actividad No 15 
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	Anexo pdf actividad No 16 

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 01





ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 02

ASISTENCIA JULIO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION 1 Y 2

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES
1	DANIEL SANTAMARIA	3105918306			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1		1			1	1	1	1				1	18	17	0
2	SARA VALENTINA GONZALES	3142137442			1	1	0	1				1	1	1	1				1	1	1		1			1	1	1	1				1	18	16	1
3	HEIDY MARIANA VASQUEZ	3209415055			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1		1			1	1	1	1				1	18	17	0
4	SEBASTIAN TRIANA BILBAO	3102042407			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1		1			1	1	1	1				1	18	17	0
5	EDWIN SANTIAGO GARCIA	3115038675			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1		1			1	1	1	1				1	18	17	0
6	HUGO ANDRES AYALA VERA	3232207449			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1		1			1	1	1	1				1	18	17	0
7	ESTEBAN RUIZ VERA	3204961660			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1		1			1	1	1	1				1	18	17	0
8	JUAN PABLO VELANDIA	3138308358			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1		1			1	1	1	1				1	18	17	0
9	ANDREY FELIPE DELGADO	3105918306			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1		1			1	1	1	1				1	18	17	0
10	SALOME BUSTOS GARCIA	3107728186			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1		1			1	1	1	1				1	18	17	0
11	ANA MARIA FORERO FLORIDO	3212248510			1	1	1	1				1	1	0	1				1	1	1		1			1	1	1	1				1	18	16	1
12	SANTIAGO MANUEL BUSTOS	3224513657			1	1	0	1				1	1	1	1				1	1	1		1			1	1	1	1				1	18	16	1
13	YAROL ESPITIA				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1		1			1	1	1	1				1	18	17	0
14	YESICA VELANDIA	3142717565			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1		1			0	1	1	1				1	18	16	1
15	HEIDER FABIAN DIAZ	3143204177			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1		1			1	1	1	1				1	18	17	0
16	MATEO RAMIREZ CORREDOR	3123407967			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1		1			1	1	1	1				1	18	17	0
17	SAMUEL ORTEGA	3112750763			1	0	1	1				1	1	1	1				1	1	1		1			1	1	1	1				1	18	16	1
18	SEBASTIAN PERDOMO	3106981181			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1		1			1	1	1	1				1	17	17	0

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

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAMENTACION 3

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES
1	KALET ALVAREZ	3204275676		1	1	1	1				1	1	1	1				1	0	1		1			1	1	1	1				1	18	16	1
2	JUAN DAVID RUIZ	3115067906		1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1		1			1	1	1	1				1	18	17	0
3	HUGO AYALA	3127882763		1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1		1			1	1	1	1				1	18	17	0
4	MARIANA DIAZ	3124157835		1	1	1	1				1	1	0	1				1	1	1		1			1	1	1	1				1	18	16	1
5	JUAN DAVID MUÑOZ	3215996494		1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1		1			1	1	1	1				1	18	17	0
6	JERONIMO RIAÑO	3208186830		1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1		1			1	1	1	1				1	18	17	0
7	FREYDER RIAÑO	3102618973		0	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1		1			1	1	1	1				1	18	16	1
8	ALEJANDRO GARCIA	3132816630		1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1		1			1	1	1	1				1	18	17	0
9	LINA GARCIA	3102566432		1	1	0	1				1	1	1	1				1	1	1		1			1	1	1	1				1	18	16	1
10	JULIANA VERA	3124687195		1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1		1			1	1	1	1				1	18	17	0
11	MAICOL REY			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1		1			1	1	1	1				1	18	17	0
12	NICOLAS VERA			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1		1			1	1	1	1				1	18	17	0
13	MARIO PONTON	3224852130		1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	0		1			1	1	1	1				1	18	16	1
14	DEIBY			0	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1		1			1	1	1	1				1	18	16	1
15																																	0	0	0

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION 1-2

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES
1	ANGEL DAMIAN GARCIA	3144246631			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1		1			1	1	1	1				1	9	17	0
2	DILAN ESTIVEN GUERRERO	3123577505			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1		1			1	1	1	1				1	9	17	0
3	DILAN VEGA LA TORRE	3222320843			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1		1			1	1	1	1				1	9	17	0
4	JESUS SANTA MARIA	3138133549			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1		1			1	1	1	1				1	9	17	0
5	KEVIN MAURICIO HERNANDEZ	3204684322			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1		1			1	1	1	1				1	9	17	0
6	JUAN BUITRAGO HERNANDEZ	3003204943			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1		1			1	1	1	1				1	9	17	0
7	ESNEIDER CASTRO	3142011263			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1		1			1	1	1	1				1	9	17	0
8	LOGAN VASQUEZ	3144432741			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1		1			1	1	1	1				1	9	17	0
9	SAMUEL SARMIENTO	3108655693			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1		1			1	1	1	1				1	9	17	0
10	DYLAN FIGUEROA	3129000215			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1		1			1	1	1	1				1	9	17	0
11	JERSON CEDIEL MORENO	3132205700			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1		1			1	1	1	1				1	9	17	0
12	JEFERSON SANTA MARIA	3138133549			1	1	1	1				1	1	1	1				0	1	1		1			1	1	1	1				1	9	16	1
13	KAREN XIOMARA GOMEZ				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1		1			1	1	1	1				1	9	17	0
14	LUCIA AVILA	3225346964			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1		1			1	1	1	1				1	9		
15	KEVIN PULGARIN	3125068906			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1		1			1	1	1	1				1	9	17	0
16	LUZ FERNANDEZ	3133270796			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1		1			1	1	1	1				1	9	17	0
17	NELSON VILCHES	3142195525			0	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1		1			1	1	1	1				1	9	16	1
18	JOHAN MELENDEZ				1	1	1	1				1	1	1	1				0	1	1		1			1	1	1	1				1	9	16	1
19	YEISON ARBELAEZ	3115100115			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1		1			1	1	1	1				1	9	17	0
20	LAUREN MARIA ARBELAEZ	3115100115			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1		1			1	1	1	1				1	9	17	0
21	JADN ARBELAEZ	3115100115			1	0	1	1				1	1	1	1				1	1	1		1			1	1	1	1				1	9	16	1

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 03

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

DEPORTE

FUTBOL DE SALON

REGION: RIO NEGRO

INSTRUCTOR: CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS

Individual:
Conjunto: X

Niveles de formación en los que se implementa:

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

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
			RICIDAD BAS			RITMO	EL DEPORTISTA RECONOCERA LOS DIFERENTES CAMBIOS DE RITMO EN EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						EQUILIBRIO	EL DEPORTISTA DEBE CAMINAR POR LA LINEA DEL MEDIO CAMPO MIENTRAS LOS COMPAÑEROS INTENTAN HACERLO PERDER LA ESTABILIDAD LANZANDOLE BALONES
						ORIENTACION	CONOCER PUNTOS DISTALES Y PROXIMALES CON RELACION AL ELEMENTO
						DIFERENCIACION	CON BALONES , ESCALERAS CONOS Y AROS SE TRBAJARA AL DEPORTISTA EN LA DIFERENCIACION Y CAMBIOS DE RITMO
						REACCIÓN	POR MEDIO DE JUEGOS SE ADAPTARA AL DEPORTISTA A REACCIONAR ANTE UNA SITUACION UTILIZANDO EL PITO
						ADAPTACIÓN	SE LE ENSEAÑARA AL DEPORTISTA A ADAPYTARSE A LOS CAMBIOS Y A RELACIONARSE CON DIFERENTES NIÑOS Y NIÑAS POR MEDIO DE JUEGOS
				1	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	REALIZAR EJERCICIOS BASICOS PARA QUE EL NIÑO APRENDA A CAMINAR LENTO O RAPIDO EN UNA SUPERFICIE PLANA O DE EQUILIBRIO
						CORRER	APRENDER A SALTAR Y REALIZAN JUEGOS UBICANDOLE EN HILERAS Y DESPLAZANDOSEN HASTA LAOTRA CANCHA SALTANDO Y LUEGO ENTREGAN LA SOGA A SUS COMPAÑEROS HASTA PASAR TODOS EN ELMENOR TIRMPO POSIBLE
						SALTAR	POR MEDIO DE JUEGOS SE TRABAJARA EN EL DEPORTISTA LAS DIFERENTES FORMAS DE SALTO (LARGO CORTO HORIZONTAL Y VERTICAL)
						ATRAPAR	ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO ATRAPAR, COORDINACION MANO OJO COORDINACIÓN BILATERAL HABILIDADES ESPACIALES Y SOLUCION DE PROBLEMAS
						RODAR	EN SEÑAR AL DEPORTISTA LA FORMA DE RODAR, REPTAR CON JUEGOS DIDACTICOS Y DE DESTREZAS POLIFUNCIONALES
			CSBA PFS			RAPIDA	POR MEDIO DE JUEGOS SE ENSEÑARA AL DEPORTISTA LAS DIFERENCIAS DE FUERZA UTILIZADA EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						EXPLOSIVA	POR MEDIO DE JUEGOS SE ENSEÑARA AL DEPORTISTA LAS DIFERENCIAS DE FUERZA UTILIZADA EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						ESTATICA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO MANTENERSE SOBRE UNA BASE ESTABLE MIENTRAS REALIZA DIFERENTES MOVIMIENTOS

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA			ACOPLAMIENTO	EL DEPORTISTA EN UNA ESCALERA DIDACTICA REALIZARA EJERCICIOS DE COORDINACIÓN Y ACOPLAMIENTO VARIAS VECES CRUZANDO EN SKIPPNG DE UN LADO PARA EL OTRO
						RITMO	EL DEPORTISTA RECONOCERA LOS DIFERENTES CAMBIOS DE RITMO EN EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						EQUILIBRIO	EL DEPORTISTA DEBE CAMINAR POR LA LINEA DEL MEDIO CAMPO MIENTRAS LOS COMPAÑEROS INTENTAN HACERLO PERDER LA ESTABILIDAD LANZANDOLE BALONES
						ORIENTACION	CONOCER PUNTOS DISTALES Y PROXIMALES CON RELACION AL ELEMENTO
						DIFERENCIACION	CON BALONES , ESCALERAS CONOS Y AROS SE TRBAJARA AL DEPORTISTA EN LA DIFERENCIACION Y CAMBIOS DE RITMO
						REACCIÓN	POR MEDIO DE JUEGOS SE ADAPTARA AL DEPORTISTA A REACCIONAR ANTE UNA SITUACION UTILIZANDO EL PITO
				1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ADAPTACIÓN	SE LE ENSEAÑARA AL DEPORTISTA A ADAPTARSE A LOS CAMBIOS Y A RELACIONAR CON DIFERENTES JOVENES POR MEDIO DE JUEGOS
						CAMINAR	REALIZAR EJERCICIOS BASICOS PARA QUE EL NIÑO APRENDA A CAMINAR LENTO O RAPIDO EN UNA SUPERFICIE PLANA O DE EQUILIBRIO
						CORRER	APRENDER A SALTAR Y REALIZAN JUEGOS UBICANDOLE EN HILERAS Y DESPLAZANDOSEN HASTA LAOTRA CANCHA SALTANDO Y LUEGO ENTREGAN LA SOGA A SUS COMPAÑEROS HASTA PASAR TODOS EN ELMENOR TIRMPO POSIBLE
						SALTAR	POR MEDIO DE JUEGOS SE TRABAJARA EN EL DEPORTISTA LAS DIFERENTES FORMAS DE SALTO (LARGO CORTO HORIZONTAL Y VERTICAL)

				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	JUEGOS POPULARE	SE RESALTARAN LOS JUEGOS COMUNMENTE POPULARES
						JUEGOS AUTOCTON	REALIZAREMOS JUEGOS AUTOTONOS DEL MUNICIPIO Y EL DEPARTAMENTO
						JUEGOS TRADICION	CONCURSO DE JUEGOS TRADICIONALES
						JUEGOS RECREATIC	REALIZAREMOS JUEVOS RECREATIVOS INVOLUCRANDO A LOS PADRES DE FAMILIA
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	INTEGRACION ESCU	REALIZAR ENCUENTROS CON OTRAS ESCUELAS DEPORTIVAS
						JUEGO DEL MARTIL	REALIZAR ESTA ACTIVIDAD PARA DEPERTAR AL NIÑO Y MOTIVAR EL TRABAJO EN EQUIPO
						FUTBOL ENANOS	REALIZAR ENCUENTROS DE FUTBOL DE SALON EN CUCULLAS
						FUTBOL CARRETILLA	REALIZAR COMPETENCIAS DE FUTBOL DE SALON EN POSICION DE CARRETILLA

FECHA DE ENTREGA	marzo 2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS
PROVINCIA	RIO NEGRO

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

#DeporteQueProgresa

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL DE SALON

MUNICIPIO: EL PEÑON

NOMBRE DEL FORMADOR: CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9: 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8:00 AM A 10:0O AM	GRUPO			INICIACION 1-2					
	SEDE DE TRABAO			ESCUELA RURAL GUANACAS					
1:00 AM A2: 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
2:00 P.M. A 4 P.M.	GRUPO	INICIACION 1	INICIACION 1		INICIACION 1				
	SEDE DE TRABAJO	TALAUTA POLIDEPORTIVO	TALAUTA POLIDEPORTIVO		TALAUTA POLIDEPORTIVO				
4:00 P.M. A 6 P.M.	GRUPO	INICIACION 3	INICIACION 3	INICIACION 3	INICIACION 3				
	SEDE DE TRABAJO	TALAUTA POLIDEPORTIVO	TALAUTA POLIDEPORTIVO	TALAUTA POLIDEPORTIVO	TALAUTA POLIDEPORTIVO				
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR Camilo Triana

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 04

MUNICIPIO:EL PEÑON

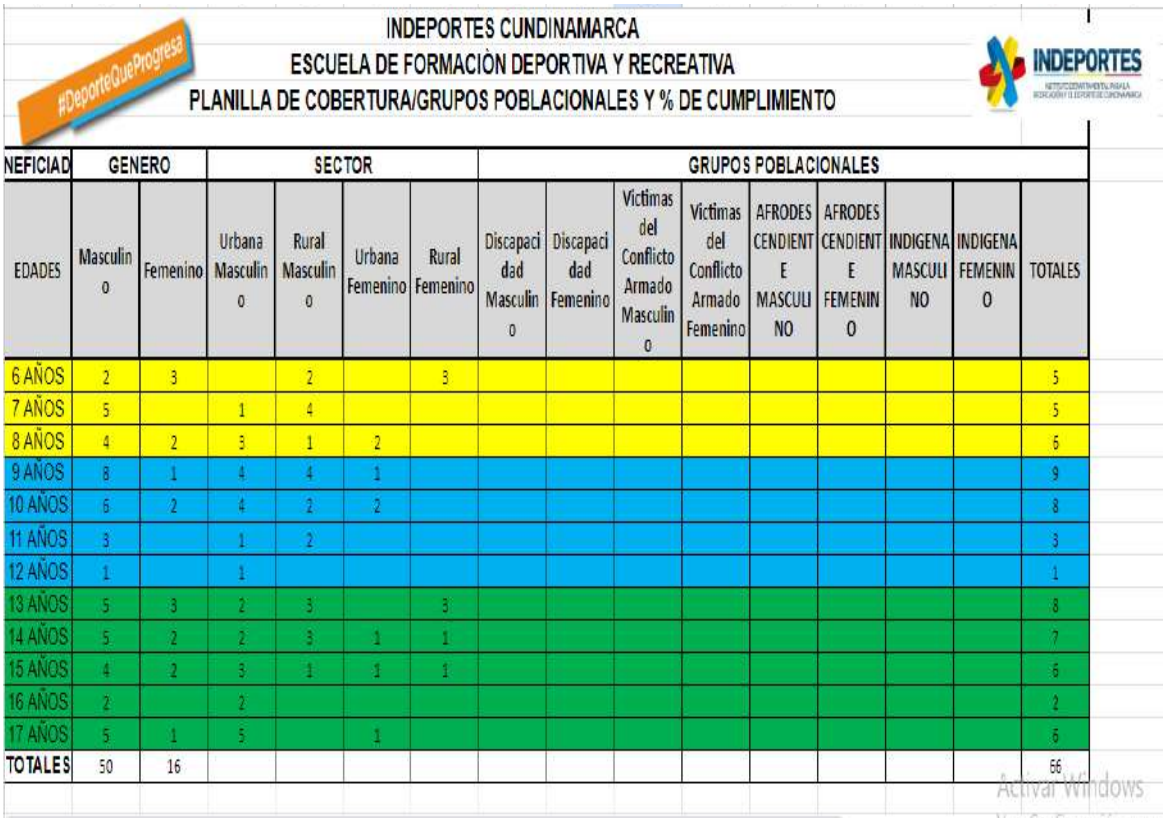
junio 2023

CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS

SESIONES	NIVEL FORMATIVO	FECHA	LUGAR	TEMA	objetivo
JUNIO	INICIACION 1	01/6/2023 AL 30/6/2023	TALAUTA- GUANACAS	FICIES DE CONTACTO CORPORALES CON EL BALON INCLUYENDO DESPLAZAM PASE CONTROL CONDUCCION	FAMILIARIZARLOS CON EL DEPORTE Y ELEMENTOS FUNDAMENTALES
	INICIACION 2	01/6/2023 AL 30/6/2023	SURCHA- TALAUTA	DESPLAZAMIENTOS CORPORALES CON EL BALON POR LA CANCHA IMPLEMENTANDO MOVIMIENTOS OFENSIVOS QUE INVOLUCRAN TECNICAS ESPECIFICAS PASE CONTROL CONDUCCION	
	FUNDAMENTACION 3	01/6/2023 AL 30/6/2023	TALAUTA	TRABAJO EN EQUIPO MEDIANTE FUNDAMENTACION TECNICA Y TACTICA APLICANDO EJERCICIOS DE DESPLAZAMIENTO SIN BALON PARA CONOCER SOBRE POSICIONES APLICANDO LAS TECNICAS INDUCIDAS AL DEPORTE	FAMILIALIZARLOS CON EL DEPORTE Y ELEMENTOS FUNDAMENTALES COMPAÑERISMO Y RESPETO DURANTE LA PRACTICA DEPORTIVA

OBSERVACIONES	EL TRABAJO DEL MES DE JUNIO SE FOCALIZO EN LAS TECNICAS APLICANDOLAS A EJERCICIOS TACTICOS CON DESPLAZAMIENTOS

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 05



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	2	3		2		3									5
7 AÑOS	5		1	4											5
8 AÑOS	4	2	3	1	2										6
9 AÑOS	8	1	4	4	1										9
10 AÑOS	6	2	4	2	2										8
11 AÑOS	3		1	2											3
12 AÑOS	1		1												1
13 AÑOS	5	3	2	3		3									8
14 AÑOS	5	2	2	3	1	1									7
15 AÑOS	4	2	3	1	1	1									6
16 AÑOS	2		2												2
17 AÑOS	5	1	5		1										6
TOTALES	50	16													66

Activar Windows

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 06





ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 07

JUNIO

INICIACIÓN 2

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	1/8/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	Enfatizar en la importancia que tiene el trabajo de equipo mediante ejercicios que estimulen indirectamente los fundamentos tecnico tacticos y patrones basicos de movimiento			SESION	69

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia del compañerismo en el deporte, caracteristica principal intensidad en los entrenamientos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Juego rompe hielo de estimulo auditivo 2. triki	Los jugadores corren por todo el campo deportivo, y al grito del entrenador reaccionan de la manera indicada en el menor tiempo posible(amigos: un abrazo, micos: uno se ataja encima del otro, Carretillas: realizan la popular carretilla, conejos: uno le pasa por entre las piernas al otro y matrimonio: uno alsa en brazos al otro. 2. Se dibujara un triki con aros a una distancia de 10 metros, se dividira el grupo en dos equipos (color azul y color naranja), saldra un jugador de cada equipo a colocar su punto en velocidad
12		pases	EJERCICIO 1	1. distintos segmentos coorporales	1. en parejas ubicados frente a frente a distancias variadas de 1, 2 y 3 metros, uno lo lanzara con la mano mientras el otro

Activar Windows

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	2/8/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	ejecutar de manera progresiva diferentes ejercicios tacticos mediante formas jugadas que estimulen el desarrollo tecnico y los diferentes patrones basicos de movimiento como los desplazamientos			SESION	70

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la autodisciplina hacia el deporte, caracteristica principal intensidad en los entrenamientos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. pantilos congelados con balon	1. cada jugador tomara un platillo y se ubicara en cualquier parte del campo deportivo, al estimulo auditivo del entrenador correr hacia otro platillo libre, gana el que sobreviva ya que entre estimulos el entrenador ira robando platillos 2. cada jugador tendra un balon, menos el que congela se tomara como referencia solo la mitad de la cancha y se contara como congelado el jugador que pierda la posecion del balo, para descongelarlo uno de sus compañeros le tiene que recuperar su balon sin salir de campo

Activar Windows

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	3/8/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	Enfatizar en la importancia que tiene el trabajo de equipo mediante ejercicios que estimulen indirectamente los fundamentos tecnico tacticos y patrones basicos de movimiento			SESION	71

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. Lectura o frase inspiradora, activacion muscular 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. platillos 2. congelados con balon	1. cada jugador tomara un platillo y se ubicara en cualquier parte del campo deportivo, al estimulo auditivo del entrenador correr hacia otro platillo libre, gana el que sobrevivia ya que entre estimulos el entrenador ira robando platillos 2. cada jugador tendra un balon, menos el que congela se tomara como referencia solo la mitad de la cancha y se contara como congelado el jugador que pierda la posecion del balo, para descongelarlo uno de sus compañeros le tiene que recuperar su balon sin salir del campo
					1. en parejas uno con los ojos vendados y el otro servira como guia de manera auditiva, el objetivo es que el que tiene los ojos

Activar Windows
Ve a Configuración para

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	8/8/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	Adaptar los diferentes fundamentos tecnicos aprendidos mediante situaciones reales de juego en los cuales se busca explotar la pasion con la que se practica el deporte			SESION	72

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la pasion hacia el deporte, caracteristica principal intensidad en los entrenamientos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Juego rompe hielo de estimulo auditivo 2. congelados con balon	1. Los jugadores corren por todo el campo deportivo, y al grito del entrenador reaccionan de la manera indicada en el menor tiempo posible(amigos, un abrazo, incos: uno se atuta encima del otro, Carretillas: realizan la popular carretilla, conejos: uno le pasa por entre las piernas al otro y matrimonio: uno alsa en brazos al otro 2. cada jugador tendra un balon, menos el que congela se tomara como referencia solo la mitad de la cancha y se contara como congelado el jugador que pierda la posecion del balo, para descongelarlo uno de sus compañeros le tiene que recuperar su balon sin salir del campo
8 Minutos		pasion	EJERCICIO 1	culebrita con balon y arcs	se delimitara una hilera con curvas dispuestas por arcs se dividira el grupo en dos uno a cada lado, a la señal los dos primeros inician saltando hasta donde se encuentren donde jugara piedra papel o tijera, el que pierde vuelve a la fila y de inmediate sale otro a bloquear al que gano, y asi sucesivamente hasta que un jugador corone el lado contrario

Activar Windows

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	9/8/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	Profundizar en la enseñanza de los diferentes fundamentos tacticos de ataque y defensa beneficiando indirectamente la tecnica y la resistencia			SESION	73

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia del compañerismo 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. transporatar el balon	1. el objetivo primordial es llevar el balon de un punto a a un punto be, divididos en dos equipos, se condicionara con distintas superdes coorporales y con distintos numeros de participantes por rondas
10		Ataque	EJERCICIO 1	rotacion en rombo	En grupos de 4 en un desplazamiento delimitado por platillos se realizaran pases y recorridos cortos para realizar una adaptacion

Activar Windows
Ve a Configuración para acti

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	10/8/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	profundizar el trabajo tecnico tactico mediante formas jugadas que beneficien las capacidades condicionales de los deportistas según su nivel de formacion			SESION	74

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia del compañerismo y del trabajo de equipo, caracteristica principal intensidad en los entrenamientos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Juego rompe hielo de estimulo auditivo 2. triki	Los jugadores corren por todo el campo deportivo, y al grito del entrenador reaccionan de la manera indicada en el menor tiempo posible: amigos: un abrazo, micos: uno se sitúa encima del otro, Carretillas: realizan la popular carretilla, conejos: uno le pasa por entre las piernas al otro y matrimonio: uno alsa en brazos al otro. 2. Se dibujara un triki con aros a una distancia de 10 metros, se dividira el grupo en dos equipos (color azul y color naranja), saldra un jugador de cada equipo a colocar su punto en velocidad
15		Regate	EJERCICIO 1	1. 1 vs 1 con 4 opciones de gol	1. en todo el campo se realizaran 4 estaciones con 4 opciones de gol cada una y se jugara 1 vs 1 ada jugador defiende dos porterias y puede marcar en dos porterias, el objetivo es fortalecer el dominio del balon, el regate, la orientacion y la atencion a medida que

Activar Windows
Ve a Configuración para acti

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	11/8/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	ejecutar de manera progresiva diferentes ejercicios tacticos mediante foras jugadas que estimulen el desarrollo tecnico y los diferentes patrones basicos de movimiento como los desplazamientos			SESION	75

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la AUTODISCIPLINA 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
15 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. La lleva 2. el gato y el raton	1. Un jugador escogido al azar o por voluntad propia empezara cogiendo, cada vez que toque un compañero, el pasara a coger 2. se jugara esta popular ronda infantil, condicionandola mediante acciones motrices complejas, como saltando en un pie, saltando en los dos o corriendo como perritos
10		Regate	EJERCICIO 1	1: 1 vs 1 con 4 opciones de gol	1. en todo el campo se realizaran 4 estaciones con 4 opciones de gol cada una y se jugara 1 vs 1 ada jugador defiende dos porterias y puede marcar en dos porterias, el objetivo es fortalecer el dominio del balon, el regate, la orientación y la adaptación, a medida que avance se puede variar con 2 vs 2 y 3 vs 3

Activar Windows
Ve a Configuración para

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPWTO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	14/8/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	Enfatizar en la importancia que tiene el tratajo de equipo mediante ejercicios que estimulen indirectamente los fundamentos tecnico tacticos y patrones basicos de movimiento			SESION	76

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2 Movilidad articular	1. Activicad integradora penitencias cruzadas, el grupo se divide en dos y planea una penitencia para el otro, al final se realiza una charla acerca del compañerismo y se informa que la penitencia que pusieron es la que tienen que hacer 2. Movilidad articular activa de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Juego rompe hielo de estimulo auditivo 2 triki	Los jugadores corren por todo el campo deportivo, y al grito del entrenador reaccionan de la manera indicada en el menor tiempo posible(amigos: un abrazo, micos: uno se ataita encima del otro, Carretillas: realizan la popular carretilla, conejos: uno le pasa por entre las piernas al otro y matrimonio: uno alsa en brazos al otro 2. Se dibujara un triki con aros a una distancia de 10 metros, se dividira el grupo en dos equipos (color azul y color naranja), saldra un jugador de cada equipo a colocar su punto en velocidad
12		conduccion	EJERCICIO 1	circuito de obstaculos	1. con diferentes zonas de contacto a la orden del entrenador realizar la conduccion solicitada llevando el balon de manera dominada entre los obstaculos que se delimitaran a una distancia de 10 o 15 cm,

Activar Windows
Ve a Configuración para acti

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	15/8/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	Adaptar los diferentes fundamentos tecnicos aprendidos mediante situaciones reales de juego en los cuales se busca explotar la pasion con la que se practica el deporte			SESION	77

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la pasion hacia el deporte, caracteristica principal intensidad en los entrenamientos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. platillos 2. congelados con balon	1. cada jugador tomara un platillo y se ubicara en cualquier parte del campo deportivo, al estimulo auditivo del entrenador correr hacia otro platillo libre, gana el que sobrevivia ya que entre estimulos el entrenador ira robando platillos 2. cada jugador tendra un balon, menos el que congela se tomara como referencia solo la mitad de la cancha y se contara como congelado el jugador que pierda la posecion del balo, para descongelarlo uno de sus compañeros le tiene que recuperar su balon sin salir del campo
8		pases	EJERCICIO 1	1. rondo	1.se ubicaran dos circulos de igual numero de participantes en el cual con un balon empezaran a realizarse pases de primera intencion estatico y en movimiento, a medida que se acople el ejercicio se introducira otro balon

Activar Windo

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	16/8/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	ejecutar de manera progresiva diferentes ejercicios tacticos mediante formas jugadas que estimulen el desarrollo tecnico y los diferentes patrones basicos de movimiento como los desplazamientos			SESION	78

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la autodisciplina hacia el deporte, caracteristica principal intensidad en los entrenamientos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Juego rompe hielo de estimulo auditivo 2. congelados con balon	1. Los jugadores corren por todo el campo deportivo, y al grito del entrenador reaccionan de la manera indicada en el menor tiempo posible(amigos: un abrazo, micos: uno se ataca encima del otro, Carretillas: realizan la popular carretilla, conejos: uno le pasa por entre las piernas al otro y matrimonio: uno alsa en brazos al otro. 2. cada jugador tendra un balon, menos el que congela se tomara como referencia solo la mitad de la cancha y se contara como congelado el jugador que pierda la posecion del balo, para descongelarlo uno de sus compañeros le tiene que recuperar su balon sin salir del campo

Activar Windo
Ve a Configuración

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	17/8/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	profundizar el trabajo tecnico tactico mediante formas jugadas que beneficien las capacidades condicionales de los deportistas según su nivel de formacion			SESION	79

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. Actividad integradora penitencias cruzadas, el grupo se divide en dos y plantea una penitencia para el otro, al final se realiza una charla acerca del compañerismo y se informa que la penitencia que pusieron es la que tienen que hacer 2. Movilidad articular activa de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. platillos 2. pase con obstaculo	1. cada jugador tomara un platillo y se ubicara en cualquier parte del campo deportivo, al estimulo auditivo del entrenador correr hacia otro platillo libre, gana el que sobreviva ya que entre estimulos el entrenador ira robando platillos 2. Una hilera de platillos colocados a 8 cm los jugadores en parejas tendrán que pasar realizando pases de manera controlada sin perder el control
					en grupos de 4 jugadores con un balon se jugara el popular rondo, donde el objetivo primordial sera delimitar un espacio

Activar Windows
Ve a Configuración par

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	22/8/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	Adaptar los diferentes fundamentos tecnicos aprendidos mediante situaciones reales de juego en los cuales se busca explotar la pasion con la que se practica el deporte			SESION	80

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora resaltando la importancia de la pasion hacia el deporte, caracteristica principal intensidad en los entrenamientos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. La lleva 2. Cadenita	1. Un jugador escogido al azar o por voluntad propia empezara cogiendo, cada vez que toque un compañero, el pasara a coger 2. Cadenita: tres compañeros inician en la mitad del campo cogidos de la mano, el objetivo es agarrar a los demás para que se sumen a la cadena, el resto cruzara de lado a lado esquivando la cadenita
12		pases	EJERCICIO 1	1. circuito de pases	1. en parejas en una un circuito de platillos cada uno separado del otro por 10 cm se realizaran pases ida y vuelta de manera coordinada sin perder el balon, luego se realizaran variaciones con distintos desplazamientos de manera triangular y en cuadro

Activar Windows
Ve a Configuración para

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	23/8/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO	inculcar el trabajo de equipo y la lealtad que se debe tener como deportista y como ser humano			SESION	81

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. Lectura o frase inspiradora, activacion muscular 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. platillos 2. congelados con balon	1. cada jugador tomara un platillo y se ubicara en cualquier parte del campo deportivo. al estimulo auditivo del entrenador correr hacia otro platillo libre, gana el que sobreviva ya que entre estimulos el entrenador ira robando platillos 2. cada jugador tendra un balon, menos el que congela se tomara como referencia solo la mitad de la cancha y se contara como congelado el jugador que pierda la posecion del balo, para descongelarlo uno de sus compañeros le tiene que recuperar su balon sin salir del campo
10		pases	EJERCICIO 1	1. distintos segmentos corporales	1. en parejas ubicados frente a frente a distancias variadas de 1, 2 y 3 metros, uno lo lanzara con la mano mientras el otro

Activar Windows
Ve a Configuración para

B C D E F G H I J K L M N O P Q R

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	24/8/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO	inculcar l trabajo de equipo y la lealtad que se debe tener como deportista y como ser humano			SESION	82

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. Lectura o frase inspiradora, activacion muscular 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1.anclas de fijacion	1. en una zona verde se les pedira a los deportistas que se acuesten boca arriba y se relajen mientres de fondo se pone una musica acorde a la situacion, a medida que se vanza se les pide recordar e inplantar en su cerebro momentos felices de su vida, un ser cercano que los motive, una palabra que les guste, el por que les gusta lo que hacen, buscando que ellos mismo identifiquen la manera de generar un estimulo en ciertos momentos
					cada uno tendra en la espalda una hoja dividida en dos, aspectos positivos y aspectos negativos, todos empezaran a correr por todo

Activar Windows
Ve a Configuración para act

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	25/8/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	Adaptar los diferentes fundamentos tecnicos aprendidos mediante situaciones reales de juego en los cuales se busca explotar la pasion con la que se practica el deporte			SESION	83

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FA SE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. Lectura o frase inspiradora, activacion muscular 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1 anclas de fijacion	1. en una zona verde se les pedira a los deportistas que se acuesten boca arriba y se relajen mientras de fondo se pone una musica acorde a la situacion, a medida que se vanza se les pide recorcar e implantar en su cerebro momentos felices de su vida, un ser cercano que los motive, una palabra que les guste, el por que les gusta lo que hacen. buscando que ellos mismo identifiquen la manera de generar un estimulo en ciertos momentos para esta sesion se les pedira traer un dibujo de la persona que mas quieren
10		teorico	EJERCICIO 1	charla motivacional acerca de la lealtad y el trabajo en	el objetivo primordial de estas dos sesiones de entrenamiento es fortalecer el ambiente grupal, realizando feedbaacks de manera

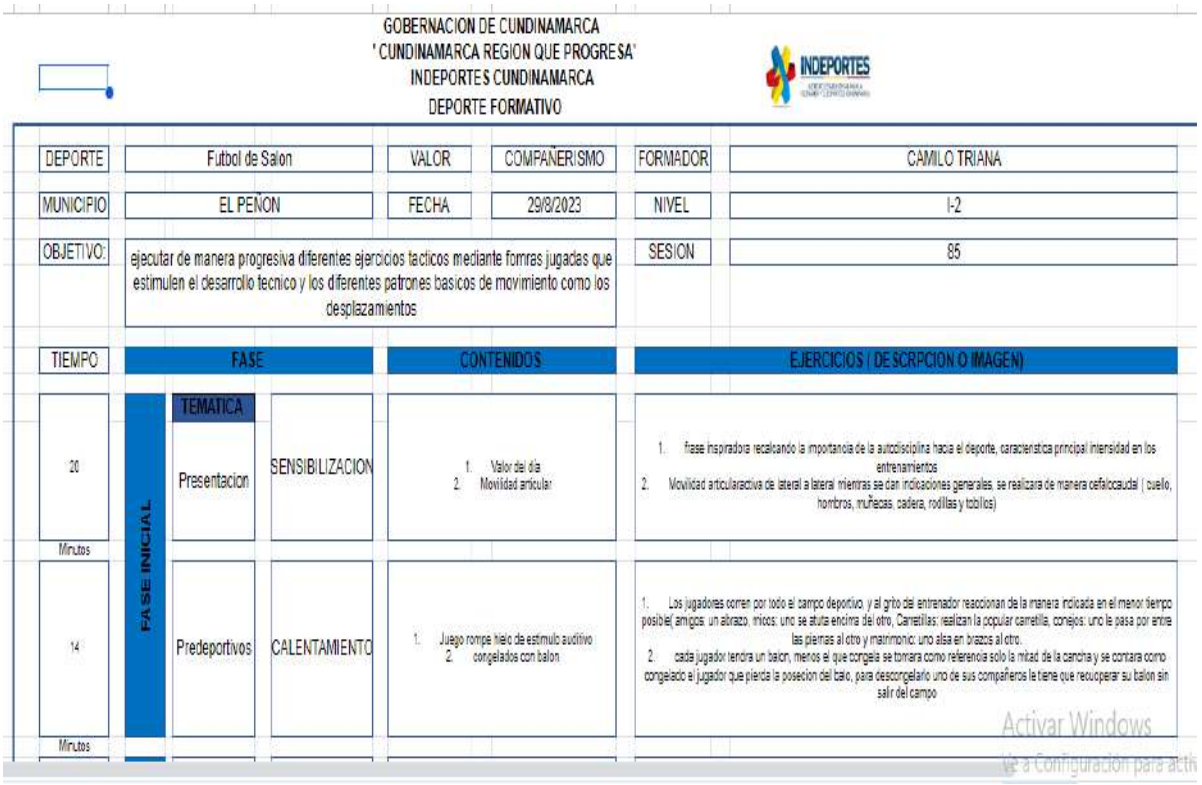
Activar Windows
Ve a Configuración para a

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	28/8/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	inculcar el trabajo de equipo y la lealtad que se debe tener como deportista y como ser humano			SESION	84

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FA SE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. Lectura o frase inspiradora, activacion muscular 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. platillos 2. congelados con balon	1. cada jugador tomara un platillo y se ubicara en cualquier parte del campo deportivo, al estimulo auditivo del entrenador correr hacia otro platillo libre, gana el que sobrevivia ya que entre estimulos el entrenador ira robando platillos 2. cada jugador tendra un balon, menos el que congela se tomara como referencia solo la mitad de la cancha y se contara como congelado el jugador que pierda la posecion del balo, para descongelarlo uno de sus compañeros le tiene que recuperar su balon sin salir del campo
10		pases	EJERCICIO 1	1. distintos segmentos corporales	1. en parejas ubicados frente a frente a distancias variadas de 1, 2 y 3 metros, uno lo lanzara con la mano mientras el otro

Activar Windows



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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	29/8/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	ejecutar de manera progresiva diferentes ejercicios tacticos mediante formas jugadas que estimulen el desarrollo tecnico y los diferentes patrones basicos de movimiento como los desplazamientos			SESION	85

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
		TEMATICA			
20 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la autodisciplina hacia el deporte, caracteristica principal intensidad en los entrenamientos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales. se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas. cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Juego rompe hielo de estimulo auditivo 2. congelados con balon	1. Los jugadores corren por todo el campo deportivo y al grito del entrenador reaccionan de la manera indicada en el menor tiempo posible(amigos: un abrazo, micos: uno se situa encima del otro, Carretillas: realizan la popular carretilla, conejos: uno le pasa por entre las piernas al otro y matrimonio: uno alsa en brazos al otro. 2. cada jugador tendra un balon, menos el que congela se tomara como referencia solo la mitad de la cancha y se contara como congelado el jugador que pierda la posecion del balo, para descongelarlo uno de sus compañeros le tiene que recuperar su balon sin salir del campo

Activar Windows
Ve a Configuración para activ

FUNDAMENTACIÓN 3

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	1/8/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	fortalecer el desarrollo de los gestos tecnicos principales en situaciones reales de juego, generando respuestas motrices adecuadas en el menor tiempo posible			SESION	69

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2 Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la iimportancia de compañerismo en el deporte y en la vida 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
15 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. metegol tapa	1. metegol tapa en parejas para fortalecer el compañerismo y de manera indireca mecanizar movimientos de ataque y defensa
					El portero inicia el ejercicio desde un poste. Un compañero lanzará un balón para que

Activar Windo
Ve a Configuració

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	2/8/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO	ejecutar de manera progresiva diferentes ejercicios tacticos mediante formas jugadas que estimulen el desarrollo tecnico y los diferentes patrones basicos de movimiento como los desplazamientos			SESION	70

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la autodisciplina y la cooperacion en la vida cotidiana 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales. se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
15 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	puntería	Lanzamientos este tiene que ver con formar grupos y comenzar a realizar lanzamientos sobre una diana hecha de cualquier material y allí se van haciendo acumulativos de punto por cada toque realizado a algún objeto de la diana.

Activar Windows
Ve a Configuración para

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	3/8/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	Profundizar en la enseñanza de los gestos tecnicos mediante ejercicios que trabajen indirectamente la resistencia, los desplazaientos y la velocidad			SESION	71

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. lectura o video inspirando a la practica del deporte mediante el compromiso y la pasion por los entrenamientos y juegos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	reaccion sin señales audivas	Se parte con todos los jugadores con un balón en un espacio delimitado, deben de conducir siguiendo las pautas que le marque el entrenador. La intención es ir variando la premisa cada poco tiempo, de forma que nos sirva para trabajar el manejo de balón y diferentes gestos técnicos. La particularidad radica en que el entrenador lleva dos o más petos en la mano de diferentes colores, cuando tire uno de estos al suelo, sin señal acústica, en función del color, los jugadores deberán realizar una acción diferente, de modo que "pierden" los últimos en conseguirla

Activar Windows
Ve a Configuración pa

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	8/8/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	profundizar en dierentes conceptos tacticos posibles a utilizar en competencia, mediante ejercicios variados que beneficien las capacidades condicionales y coordinativas			SESION	72

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la lealtad en la vida y en el deporte 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
15 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. cogidas 4 apoyos	1. Todos los deportistas estarán en 4 apoyos y se escogerá uno al azar para que empiece cogiedo, el juego esta condicionado únicamente con no poner las rodillas en el suelo en el momento que lo haga queda eliminado

Activar Windows
Ve a Configuración par

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	OBEDIENCIA	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	9/8/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	Profundizar en la enseñanza de los gestos tecnicos mediante ejercicios que trabajen indirectamente la resistencia, los desplazaientos y la velocidad			SESION	73

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL — TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. lectura o video inspirando a la practica del deporte mediante el compromiso y la pasion por los entrenamientos y juegos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14	Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Escalada en horizontal	1. Se ubicaran en la mitad de la cancha platillos en diferentes posiciones el objetivo es que los deportistas crucen del punto a al punto b pero únicamente apoyándose en los platillos, si toca el suelo, queda eliminado

Activar Windows
Ve a Configuración para

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	10/8/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	profundizar en diferentes conceptos tacticos posibles a utilizar en competencia, mediante ejercicios variados que beneficien las capacidades condicionales y coordinativas			SESION	74

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
12 Minutos	FASE INICIAL — TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la lealtad en la vida y en el deporte 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
12 Minutos	Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. beisbol	1. se ubicaran en diferentes estaciones, se escogera al azar un bateador y un lanzador, el bate sera su pierna habil y se tomara exactamente la misma metodologia del beisbol, tres strike y al pateaela salir a cambiar de estaciones para completar la carrera o el punto

Activar Windows
Ve a Configuración pa

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	11/8/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	fortalecer las capacidades condicionales como la resistencia, la fuerza y la velocidad mediante ejercicios tecnicos que beneficien indirectamente el desarrollo de acciones de juego			SESION	75

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la respeto en la vida y en el deporte 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales. se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
15 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	relevos	Los jugadores se forman en dos equipos y en fila, frente a una pared. El primer jugador de cada fila posee un balón y debe ir y volver hasta la pared controlando el balón y dejárselo en los pies al compañero. Este último entonces debe hacer lo mismo, mientras que el primero va al final de la fila. El primer equipo en completar dos vueltas a la fila gana.

Activar Windows
Ve a Configuración para

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	14/8/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	fortalecer las capacidades condicionales como la resistencia, la fuerza y la velocidad mediante ejercicios tecnicos que beneficien indirectamente el desarrollo de acciones de juego			SESION	76

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la autodisciplina en el deporte y en la vida 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales. se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
15 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	triki	Se dibujara un triki con aros a una distancia de 10 metros. se dividira el grupo en dos equipos (color azul y color naranja). saldra un jugador de cada equipo a colocar su punto en velocidad
					A la señal del entrenador salen dos jugadores a tocar con la mano un cono situado a 10 m.

Activar Windows
Ve a Configuración par

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	15/8/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	ejecutar de manera progresiva diferentes ejercicios tacticos mediante formas jugadas que estimulen el desarrollo tecnico y los diferentes patrones basicos de movimiento como los desplazamientos			SESION	77

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia del trabajo en equipo hacia el deporte, caracteristica principal intensidad en los entrenamientos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. beisbol	1. se ubicaran en diferentes estaciones, se escogera al azar un bateador y un lanzador, el bate sera su pierna habil y se tomara exactamente la misma metodologia del beisbol, tres strike y al pateara salir a cambiar de estaciones para completar la carrera o el punto

Activar Windows
Ve a Configuración pa

B C D E F G H I J K L M N O P Q R

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	16/8/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO	Profundizar en la enseñanza de los gestos tecnicos mediante ejercicios que trabajen indirectamente la resistencia, los desplazaientos y la velocidad			SESION	78

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando del respeto dentro y fuera de la cancha, entre ellos, a sus padres y a el entrenador y por el deporte que se practica 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	toques de coordinacion	Varios jugadores hacen 'jueguito' pasándose la pelota. Cuando uno la pasa debe decir un número (1, 2, 3, 4) y el receptor debe tocarla esa cantidad de veces, diciendo a la vez una palabra de esa cantidad de sílabas. Se practica la indispensable cualidad de pensar a la vez que se juega.
10		pase	EJERCICIO 1	diferentes tipos de pases y recepcion	Los jugadores se sitúan por parejas uno delante del otro encarados a unos 5 metros de

Activar Windows

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	17/8/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	fortalecer el desarrollo de los gestos tecnicos principales en situaciones reales de juego, generando respuestas motrices adecuadas en el menor tiempo posible			SESION	79

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	TEMATICA			
15 Minutos	FASE INICIAL — Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la respeto en el deporte y en la vida 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales. se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
15 Minutos	Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. beisbol	1. se ubicaran en diferentes estaciones, se escogera al azar un bateador y un lanzador. el bate sera su pierna habil y se tomara exactamente la misma metodologia del beisbol, tres strike y al pateaela salir a cambiar de estaciones para completar la carrera o el punto

Activar Windows
Ve a Configuración para

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	22/8/2023	NIVEL	F 3
OBJETIVO:	inculcar el trabajo de equipo y la lealtad que se debe tener como deportista y como ser humano			SESION	80

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	TEMATICA			
20 Minutos	FASE INICIAL — Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. Lectura o frase inspiradora, activacion muscular 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos	Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. platillos	1. cada jugador tomara un platillo y se ubicara en cualquier parte del campo deportivo, al estimulo auditivo del entrenador correr hacia otro platillo libre, gana el que sobrevivia ya que entre estimulos el entrenador ira robando platillo
				1. en parejas ubicados frente a frente a distancias variadas de 1, 2 y 3 metros, uno lo

Activar Windows
Ve a Configuración p

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	23/8/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	inculcar el trabajo de equipo y la lealtad que se debe tener como deportista y como ser humano			SESION	81

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL — TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. Lectura o frase inspiradora, activacion muscular 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos	Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. platillos	1. cada jugador tomara un platillo y se ubicara en cualquier parte del campo deportivo, al estimulo auditivo del entrenador correr hacia otro platillo libre, gana el que sobrevivia ya que entre estimulos el entrenador ira robando platillo
				1. en parejas ubicados frente a frente a distancias variadas de 1, 2 y 3 metros, un lo

Activar Windows
Ve a Configuración para

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	24/8/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	inculcar El trabajo de equipo y la lealtad que se debe tener como deportista y como ser humano			SESION	82

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL — TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. Lectura o frase inspiradora, activacion muscular 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos	Predeportivos	CALENTAMIENTO	1.anclas de fijacion	1. en una zona verde se les pedira a los deportistas que se acuesten boca arriba y se relajen mientres de fondo se pone una musica acorde a la situacion, a medida que se vanza se les pide recordar e inplantar en su cerebro momentos felices de su vida, un ser cercano que los motive, una palabra que les guste, el por que les gusta lo que hacen, buscando que ellos mismo identifiquen la manera de generar un estimulo en ciertos momentos
				A cada jugador le asignamos un número y los distribuimos libremente por el campo de

Activar Windo
Ve a Configuración

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	25/8/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	ejecutar de manera progresiva diferentes ejercicios tacticos mediante formas jugadas que estimulen el desarrollo tecnico y los diferentes patrones basicos de movimiento como los desplazamientos			SESION	83

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del ola 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia del compañerismo hacia el deporte, caracteristica principal intensidad en los entrenamientos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. beisbol	1. se ubicaran en diferentes estaciones, se escogera al azar un bateador y un lanzador, el bate sera su pierna habil y se tomara exactamente la misma metodologia del beisbol, tres strike y al patearla salir a cambiar de estaciones para completar la carrera o el purto

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	LEALTAD	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	28/8/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	Adaptar los diferentes fundamentos tecnicos aprendidos mediante situaciones reales de juego en los cuales se busca explotar la pasion con la que se practica el deporte			SESION	84

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. Lectura o frase inspiradora, activacion muscular 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1.anclas de fijacion	1. en una zona verde se les pedira a los deportistas que se acuesten boca arriba y se relajen mientres de fondo se pone una musica acorde a la situacion, a medida que se vanza se les pide recordar e inplantar en su cerebro momentos felices de su vida, un ser cercano que los motive, una palabra que les guste, el por que les gusta lo que hacen, buscando que ellos mismo identifiquen la manera de generar un estimulo en ciertos momentos para esta sesion se les pedira traer un dibujo de la persona que mas quieran

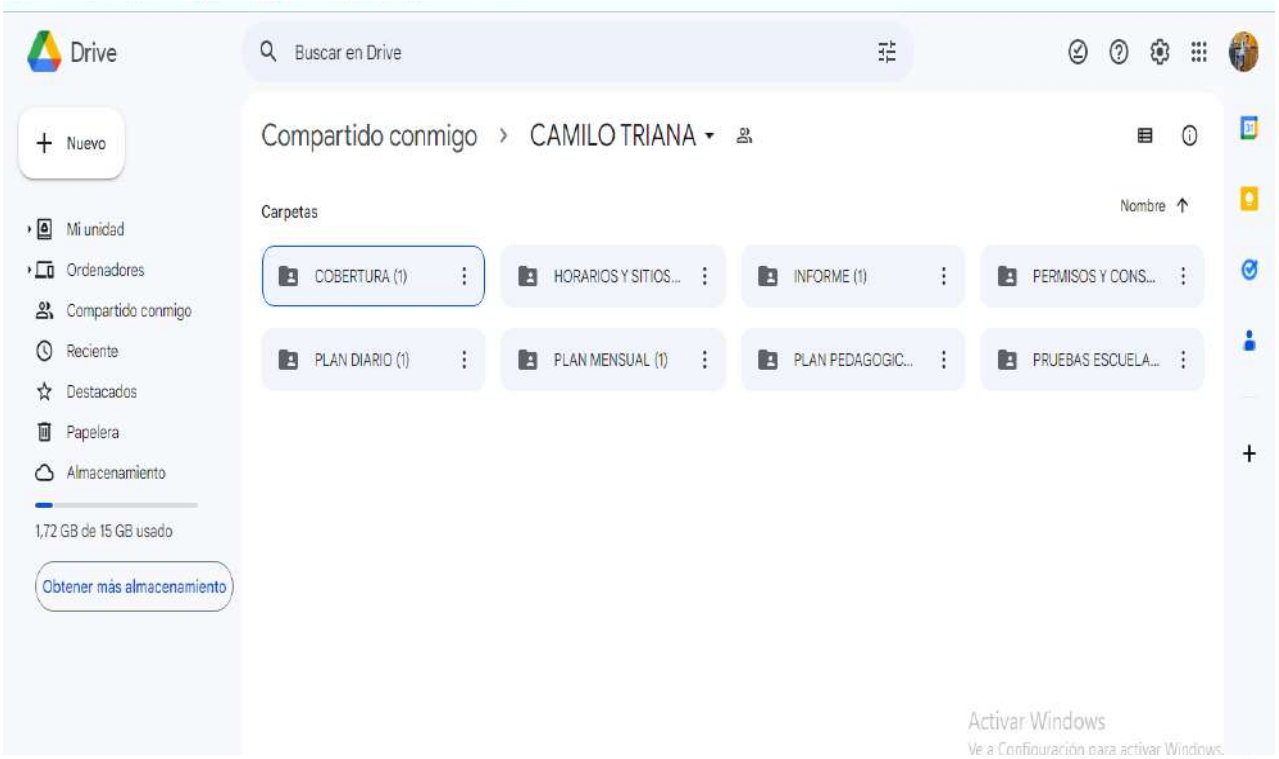
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
' CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA'
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	29/8/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	fortalecer el desarrollo de los gestos tecnicos principales en situaciones reales de juego, generando respuestas motrices adecuadas en el menor tiempo posible			SESION	85

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la respeto en el deporte y en la vida 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
15 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. beisbol	1. se ubicaran en diferentes estaciones, se escogera al azar un bateador y un lanzador el bate sera su pierna habil y se tomara exactamente la misma metodologia del beisbol, tres strike y al patearla salir a cambiar de estaciones para completar la carrera o el punto

Activar Windows
Ve a Configuración pa

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 08



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 09

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES: AGOSTO				MUNICIPIO:	EL PEÑON	
LUGAR: POLIDEVORTIVO TALAUTA				HORARIO DE PRACTICA:	2:00 - 4:00 PM. 4:00 - 6:00 PM	
DESARROLLO MENSUAL				NIVEL INICIACION		
				INICIACION		FUNDAMENTACION
				6 A 8 AÑOS	9 A 12 AÑOS	13- 17 AÑOS
	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x	X	X
			RESPONSABILIDAD			X
			COMPAÑERISMO	X	X	
			JUSTICIA			
			COOPERACION	X	X	X
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			X
			OBEDIENCIA	X	X	
			AUTODISCIPLINA			X
			PARTICIPACIÓN	X	X	
			PERSEVERANCIA			X
			AUTODOMINIO	X	X	
DESARROLLO MENSUAL			RECOMPENSA			
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON			X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X	X	
			RITMO			X
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION	X	X	X
			DIFERENCIACION	X	X	X
			REACCIÓN			X
			ADAPTACIÓN	X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD			X
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	X	X	X
			CONDUCCION	X	X	X
			REMATE			X
			RECEPCION		X	
		ENTOS ÍCOS	OFENSIVO			X
		ELEM TACT	DEFENSIVO			
			COBERTURAS			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

FIRMA FORMADOR: Camilo Triana

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 10

SE REALIZARÁ LA SEGUNDA FASE DE LAS PRUEBAS FÍSICAS EN SEPTIEMBRE CUANDO INDEPORTES INDIQUE Y ASÍ MISMO ANALIZAR RESULTADOS DE RENDIMIENTO

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 11

EL PEÑON – CUNDINAMARCA
ALCALDÍA MUNICIPAL
SECRETARIA DE PLANEACION
NIT – 899.999.460 - 4

TIPO DOCUMENTO:	COMUNICACIONES OFICIALES	CÓDIGO POSTAL	
		VERSIÓN	2018
NOMBRE DOCUMENTO:	OFICIOS	TRD	

HACE CONSTAR

Que **CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS**, identificado con la cedula de ciudadanía No. 1.072.339.055 de El Peñón Cundinamarca, presta sus servicios como instructor, con el objeto: **PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÒN QUE PROGRESA" PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES- CUNDINAMARCA**, durante el periodo comprendido entre el 01 al 31 de Julio de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en el contrato de prestación de servicios No. 347 de 2023.

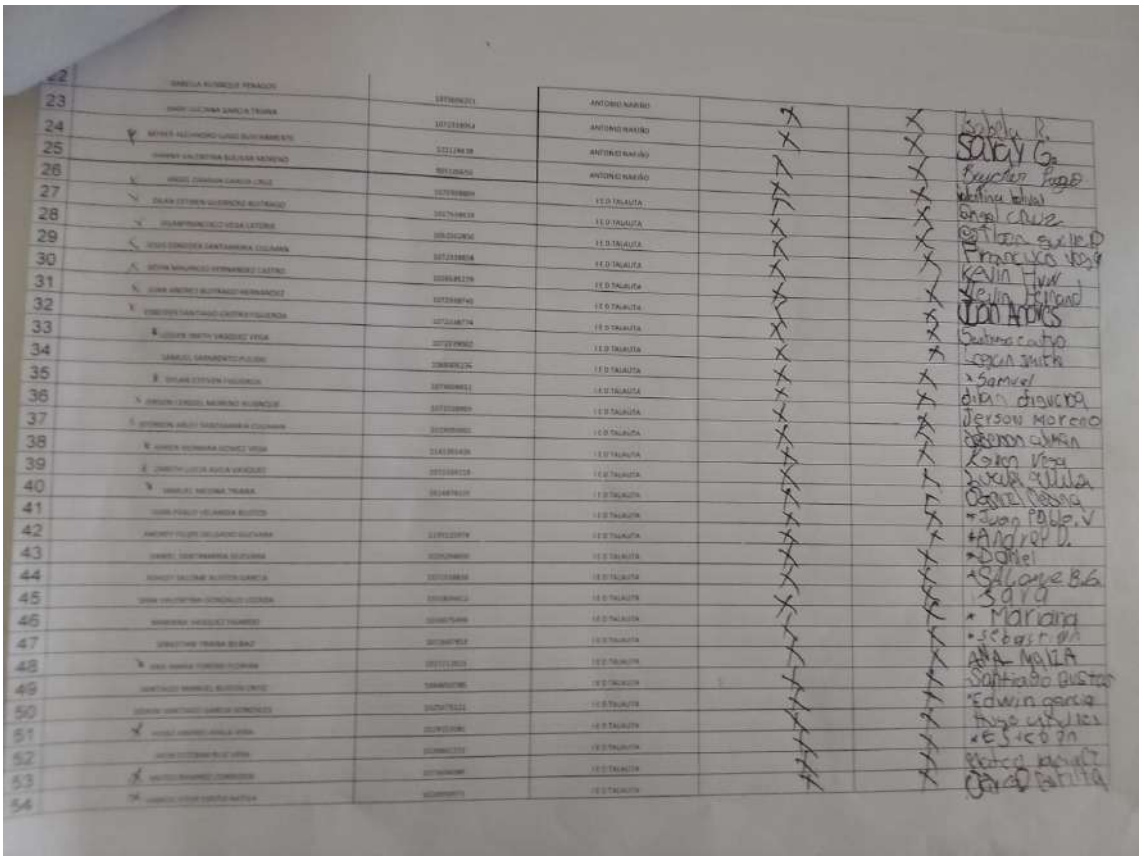
La presente se expide al día 1 del mes de agosto de 2023.

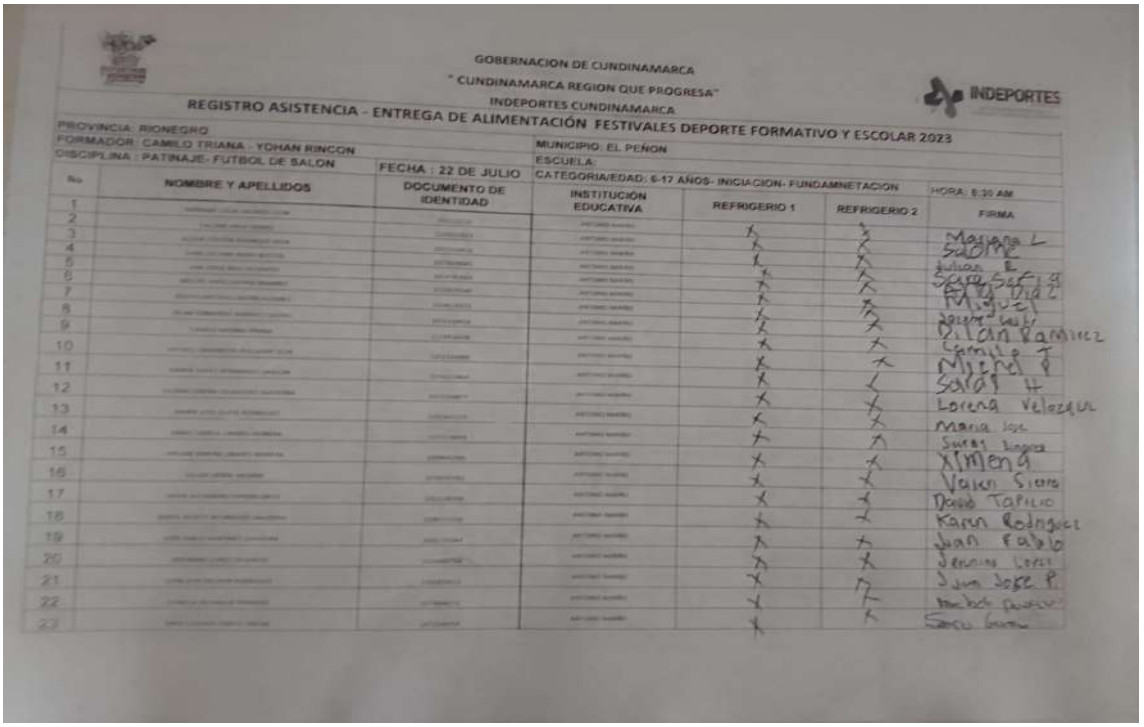
LIC. LEISY YAMILE BUSTOS
Coordinadora Deporte y Cultura

SERVIDOR PÚBLICO	ELABORADO	REVISADO	APROBADO
Nombres	Leisy Yamile Bustos Maldonado	Erika Y. Hernández Vásquez	Erika Y. Hernández Vásquez
Empleo	Auxiliar Administrativo	Secretaria de Planeación	Secretaria de Planeación
Fecha:	1 de agosto 2023	1 de agosto 2023	1 de agosto 2023
Firma			

ANEXO PDF ACTIVIDAD 12

EJECUCIÓN DE FESTIVAL DEPORTIVO DIA SABADO 22 DE JULIO EN EL PEÑÓN CENTRO





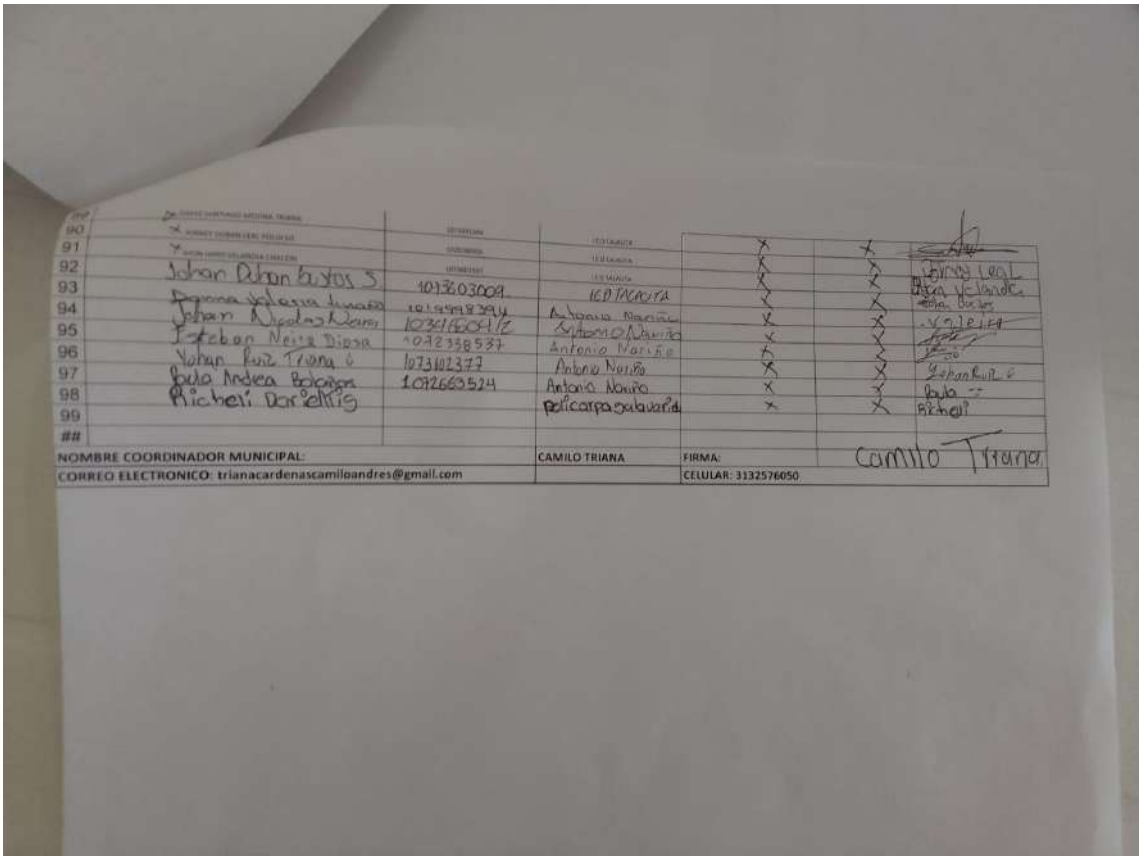
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

REGISTRO ASISTENCIA - ENTREGA DE ALIMENTACIÓN FESTIVALES DEPORTE FORMATIVO Y ESCOLAR 2023

PROVINCIA: RIONEGRO
FORMADOR: CAMILO TRIANA - YOHAN RINCON
DISCIPLINA : PATINAJE- FUTBOL DE SALON
FECHA : 22 DE JULIO
MUNICIPIO: EL PEÑON
ESCUELA:
CATEGORIA/EDAD: 6-17 AÑOS- INICIACION- FUNDAMNETACION
HORA: 8:30 AM

No.	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	INSTITUCIÓN EDUCATIVA	REFRIGERIO 1	REFRIGERIO 2	FIRMA
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						



90							
91							
92	Johan Duban Bustos S	1073603009		X	X		
93	Angie Valeria Linares	1014998394	IED TACACHIA	X	X		
94	Johan Nicolas Ramos	1073160412	Antonia Mariño	X	X		
95	Esteban Neira Diaza	1072358537	Antonio Mariño	X	X		
96	Yohan Ruiz Triana	1073102377	Antonio Mariño	X	X		
97	Julio Andres Bohorquez	1072663524	Antonio Mariño	X	X		
98	Richeri Daniel Ariza		Policarpa salavarrieta	X	X		
99							
##							

NOMBRE COORDINADOR MUNICIPAL: CAMILO TRIANA FIRMA: Camilo Triana

CORREO ELECTRONICO: trianacardenascamiloandres@gmail.com CELULAR: 3132576050






DEPORTE
FORMATIVO







ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 13



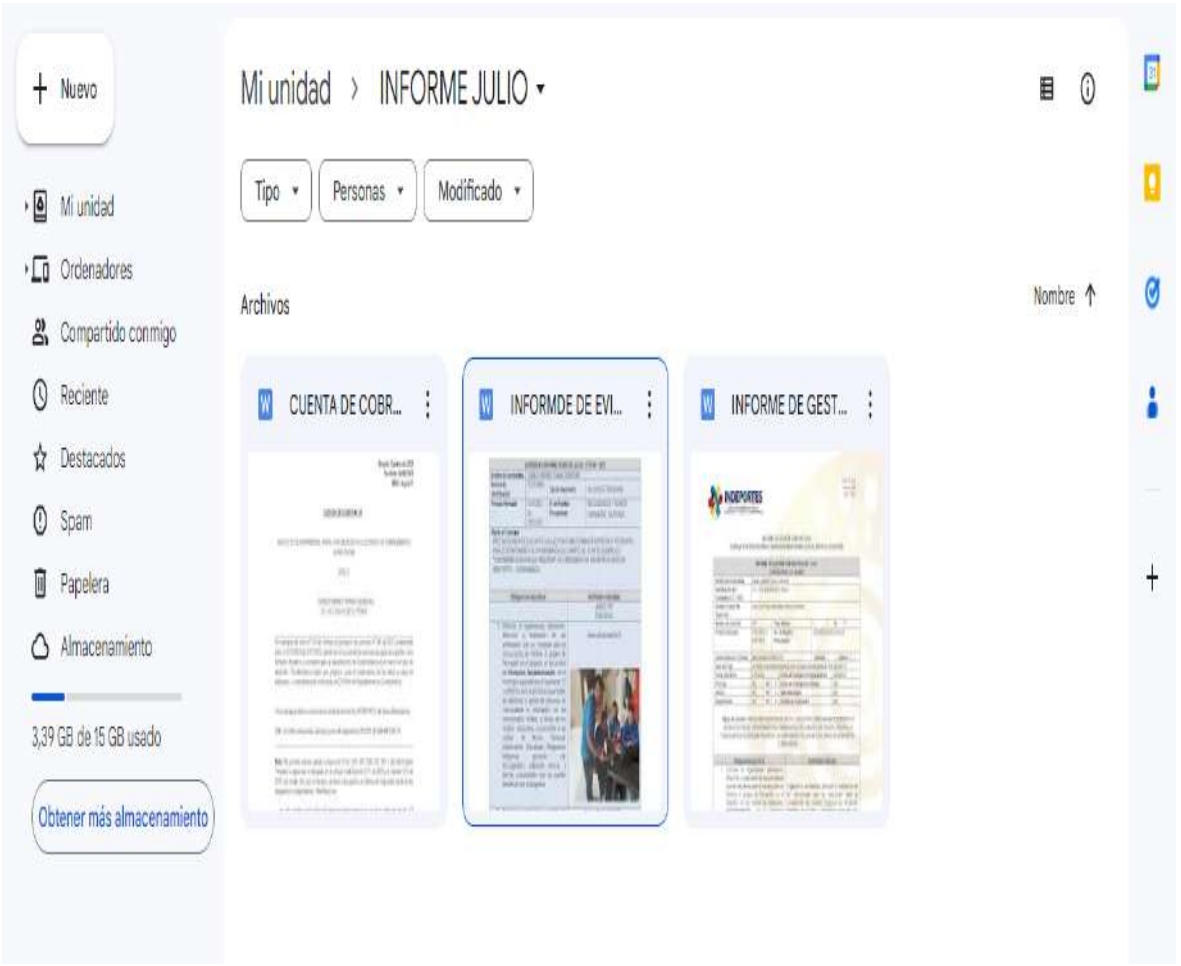




ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 014

INFORME QUE EN EL MOMENTO NO SOLICITE NADA EN EL ÁREA DE ARCHIVO

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 015



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 016



INICIACION 1	
	
FECHA Y LUGAR: EL PEÑON 22 DE JULIO 2023	**FECHA Y LUGAR: TALAUTA 3 DE JULIO 2023**
	
FECHA Y LUGAR: TALAUTA 13 DE JULIO 2023	**FECHA Y LUGAR: TALAUTA 10 DE JULIO 2023**

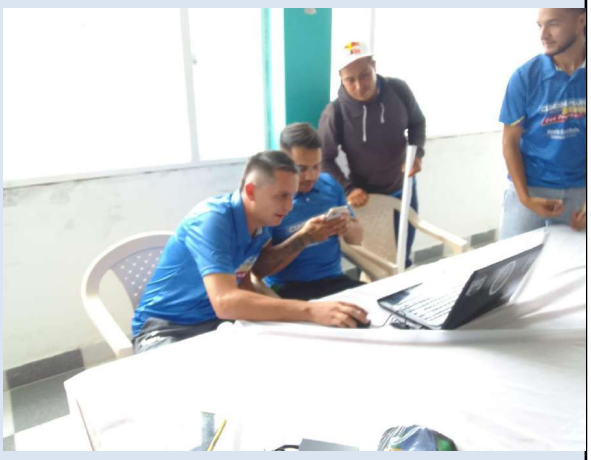
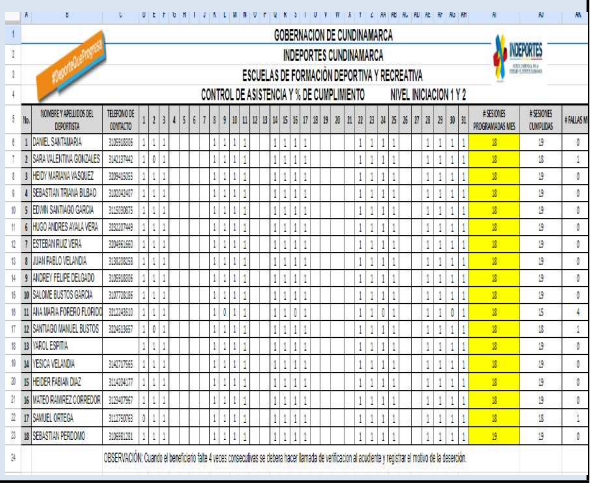
INICIACION 2	
	
FECHA Y LUGAR: SURCHA 5 DE JULIO	FECHA Y LUGAR: TALAUTA 6 DE JULIO
	
FECHA Y LUGAR: EL PEÑON 22 DE JULIO	FECHA Y LUGAR: EL PEÑON 22 DE JULIO

FUNDAMENTACION 3

	
FECHA Y LUGAR: EL PEÑON 19 DE JULIO	**FECHA Y LUGAR: TALAUTA 21 DE JULIO**
	
FECHA Y LUGAR: SURCHA 25 DE JULIO 2023	**FECHA Y LUGAR: TALAUTA 18 DE JULIO 2023**

EVIDENCIAS INFORME 06 MES DE SEPTIEMBRE - CTO 347 -2023			
Nombre del contratista	CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS		
Número de identificación	1072339055	**Tipo de documento**	CEDULA DE CIUDADANIA
Período informado	01/08/2023 AL 31/08/2023	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2023000329 FECHA DE EXPEDICIÓN : 24/ 02/ 2023

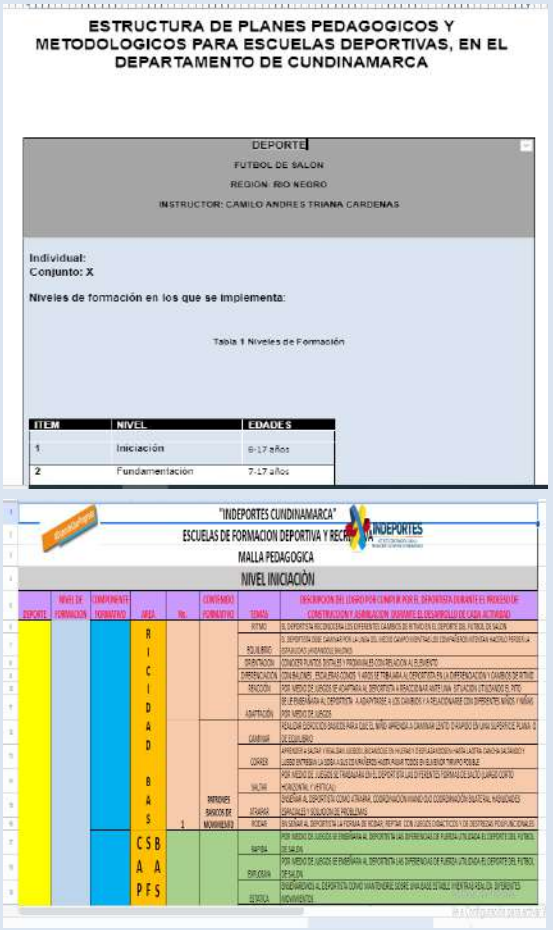
Objeto del Contrato:
PRESTACIÓN SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA

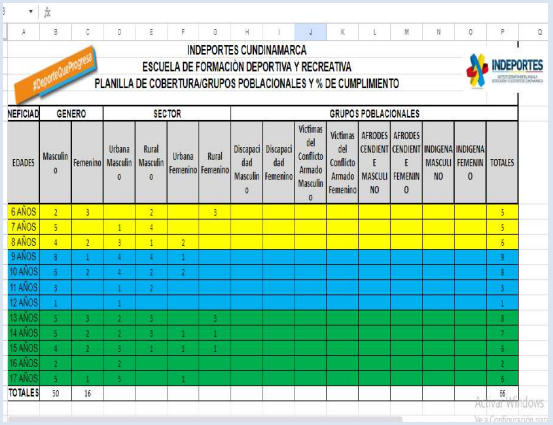
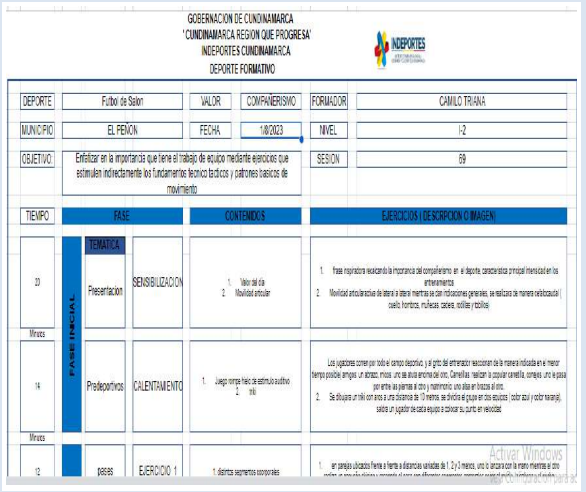
Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de **iniciación, fundamentación**, en el municipio 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.	Anexo pdf 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 .	Anexo pdf actividad No 02 

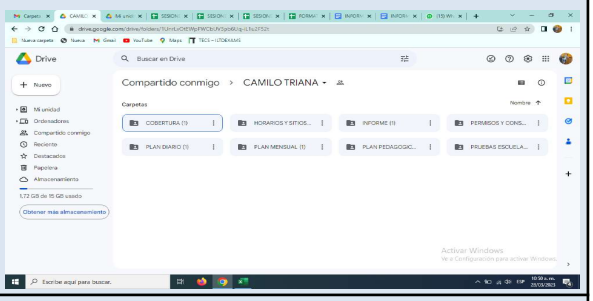
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION 1 Y 2

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES
1	DANIEL SANTAMARIA	3135518006	18	18	0
2	SARA VALENTINA GONZALES	3142127442	18	18	1
3	HEIDY MARIANA VASQUEZ	3209415053	18	18	0
4	SEBASTIAN TRIANA BUBAO	3102243427	18	18	0
5	EDWIN SANTIAGO GARCIA	3115330675	18	18	0
6	HUGO ANDRES AYALA VERA	3202227449	18	18	0
7	ESTEBAN RUIZ VERA	3204961693	18	18	0
8	JUAN PABLO VELANDIA	3138308253	18	18	0
9	ANDREY FELIPE DELGADO	3138918006	18	18	0
10	SALOME BUSTOS GARCIA	3107738186	18	18	0
11	ANA MARIA PORERO FLORIDO	3212249310	18	15	4
12	SANTIAGO MANUEL BUSTOS	3124918697	18	18	1
13	YAROL ESPITIA		18	18	0
14	YESICA VELANDIA	3142717593	18	18	0
15	HEIDER FABIAN DIAZ	3114204277	18	18	0
16	MATEO RAMIREZ CORREDOR	3125427567	18	18	0
17	SAMUEL ORTEGA	3112730763	18	18	1
18	SEBASTIAN PERDOMO	3138981281	19	19	0

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

3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	Anexo pdf actividad No 03  ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA DEPORTE FUTBOL DE SALON REGION: RIO NEGRO INSTRUCTOR: CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS Individual: Conjunto: X Niveles de formación en los que se implementa: Tabla 1 Niveles de Formación ITEM / NIVEL / EDADES 1 / Iniciación / 6-17 años 2 / Fundamentación / 7-17 años "INDEPORTES CUNDINAMARCA" ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA MALLA PEDAGOGICA NIVEL INICIACIÓN
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.	Anexo pdf actividad No 04  MUNICIPIO:EL PEÑON junio 2023 CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS SESIONES / NIVEL FORMATIVO / FECHA / LUGAR / TEMA / objetivo JUNIO INICIACION 1 — 01/6/2023 AL 30/6/2023 — TALAUTA- GUANACAS — FICIES DE CONTACTO CORPORALES CON EL BALON INCLUYENDO DESPLAZAM PASE CONTROL CONDUCCION INICIACION 2 — 01/6/2023 AL 30/6/2023 — SURCHA- TALAUTA — DESPLAZAMIENTOS CORPORALES CON EL BALON POR LA CANCHA IMPLEMENTANDO MOVIMIENTOS OFENSIVOS QUE INVOLUCRAN TECNICAS ESPECIFICAS PASE CONTROL CONDUCCION FAMILIARIZARLOS CON EL DEPORTE Y ELEMENTOS FUNDAMENTALES FUNDAMENTACION 3 — 01/6/2023 AL 30/6/2023 — TALAUTA — TRABAJO EN EQUIPO MEDIANTE FUNDAMENTACION TECNICA Y TACTICA APLICANDO EJERCICIOS DE DESPLAZAMIENTO SIN BALON PARA CONOCER SOBRE POSICIONES APLICANDO LAS TECNICAS INDUCIDAS AL DEPORTE — FAMILIALIZARLOS CON EL DEPORTE Y ELEMENTOS FUNDAMENTALES COMPAÑERISMO Y RESPETO DURANTE LA PRACTICA DEPORTIVA OBSERVACIONES: EL TRABAJO DEL MES DE JUNIO SE FOCALIZO EN LAS TECNICAS APLICANDOLAS A EJERCICIOS TACTICOS CON DESPLAZAMIENTOS
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	Anexo pdf actividad No 05

cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO #DeporteQueProgresa INDEPORTES BENEFICIADOS | GENERO | SECTOR | GRUPOS POBLACIONALES EDADES | Masculino | Femenino | Urbana Masculino | Rural Masculino | Urbana Femenino | Rural Femenino | Discapacidad Masculino | Discapacidad Femenino | Victimas del Conflicto Armado Masculino | Victimas del Conflicto Armado Femenino | AFRODESCENDIENTE MASCULINO | AFRODESCENDIENTE FEMENINO | INDIGENA MASCULINO | INDIGENA FEMENINO | TOTALES 6 AÑOS | 2 | 3 | | 2 | | 3 | | | | | | | | 5 7 AÑOS | 5 | | 1 | 4 | | | | | | | | | | | 5 8 AÑOS | 4 | 2 | 3 | 1 | 2 | | | | | | | | | | 6 9 AÑOS | 8 | 1 | 4 | 4 | 1 | | | | | | | | | | 9 10 AÑOS | 6 | 2 | 4 | 2 | 2 | | | | | | | | | | 8 11 AÑOS | 3 | | 1 | 2 | | | | | | | | | | | 3 12 AÑOS | 1 | | 1 | | | | | | | | | | | | 1 13 AÑOS | 5 | 3 | 2 | 3 | | 3 | | | | | | | | | 8 14 AÑOS | 5 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | | | | | | | | | 7 15 AÑOS | 4 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | 6 16 AÑOS | 2 | | 2 | | | | | | | | | | | | 2 17 AÑOS | 5 | 1 | 5 | | 1 | | | | | | | | | | 6 TOTALES | 50 | 16 | | | | | | | | | | | | | 66
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.	Anexo pdf actividad No 06 
7. Preparar y ejecutar **9 sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 **sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos . La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria	Anexo pdf actividad No 07  GOBERNACION DE CUNDINAMARCA 'CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA' INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIVO INDEPORTES DEPORTE | Futbol de Salon | VALOR | COMPAÑERISMO | FORMADOR | CAMILO TRIANA MUNICIPIO | EL PEÑON | FECHA | 1/8/2023 | NIVEL | I-2 OBJETIVO | Enfatizar en la importancia que tiene el trabajo de equipo mediante ejercicios que estimulen indirectamente los fundamentos tecnico tacticos y patrones basicos de movimiento | SESION | 09 TIEMPO | FASE | CONTENIDOS | EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN) 20 Minutos | FASE INICIAL | TEMATICA | Presentacion | SENSIBILIZACION | 1. Valor del dia 2. Movilidad articular | 1. Frase inspiradora resaltando la importancia del compañerismo en el deporte, caracteristica principal inherente en los entrenamientos 2. Movilidad articular/activa de obtener a obtener mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera ordenada (cuello, hombros, munecas, cadera, rodillas y tobillos 14 Minutos | Predeportivos | CALENTAMIENTO | 1. Juego rompe hielo: de estimulo auditivo 2. Info | Los jugadores corren por todo el campo deportivo, y al grito del entrenador reaccionan de la manera indicada en el menor tiempo posible: amigos: un abrazo; moos: uno se avisa enorme del oro; Camellas: realizan la popular camella, sonajas: uno a pasa por entre las piernas al otro y nuevamente uno atras en brazos al otro. 2. Se dibujara un riel con ares a una distancia de 10 metros se dividira el grupo en dos equipos (color azul y color naranja), cada uno de los jugadores de cada equipo a correr su turno en relevos 12 | pases | EJERCICIO 1 | 1. distintos segmentos corporales | 1. en parejas ubicados frente a frente a distancias variadas de 1, 2 o 3 metros, uno le arroja con la mano mientras el otro

por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	
8. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	Anexo pdf actividad No 08 https://drive.google.com/drive/folders/1UnrLxOtEWpFWCbUV3pb6Uq-iL1u2F52t 
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.	Anexo pdf actividad No 09 
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.	Anexo pdf actividad No 10 Realice en el mes de abril las pruebas correspondientes a las evaluaciones físicas en las categorías de iniciación en el deporte fútbol de salón donde se hizo la respectiva tabulación y observación de datos para el informe establecido. Así mismo se entregó el consolidado de las pruebas realizadas.

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.	Anexo pdf actividad No 011
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.	Anexo pdf actividad No 12
13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Anexo pdf actividad No 13

EL PEÑON – CUNDINAMARCA
ALCALDÍA MUNICIPAL
SECRETARIA DE PLANEACION
NIT – 899.999.460 - 4

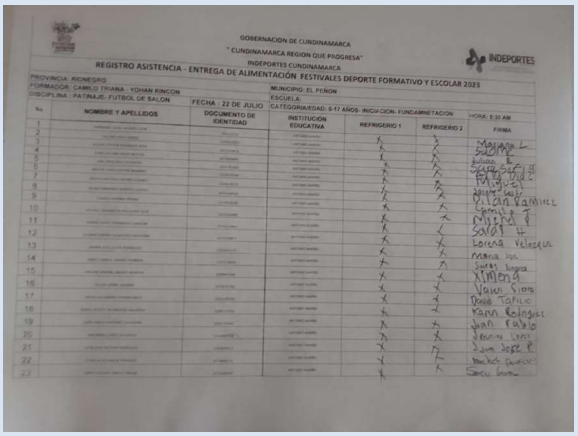
HACE CONSTAR

Que **CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS**, identificado con la cedula de ciudadanía No. 1.072.339.055 de El Peñón Cundinamarca, presta sus servicios como instructor, con el objeto: **PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÒN QUE PROGRESA" PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES- CUNDINAMARCA**, durante el periodo comprendido entre el 01 al 31 de Agosto de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en el contrato de prestación de servicios No. 347 de 2023.

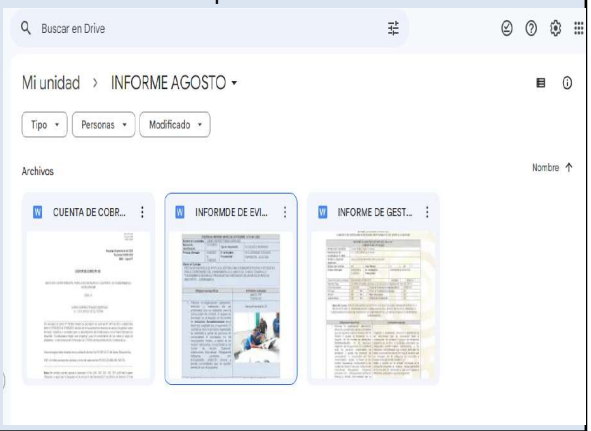
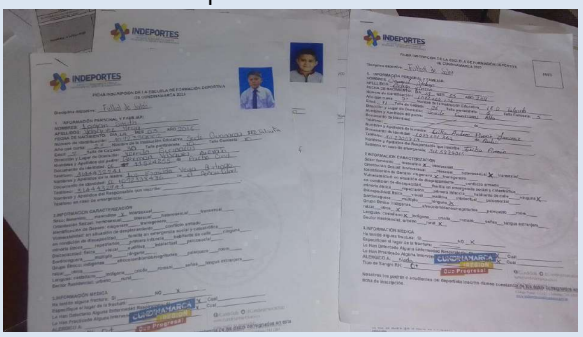
La presente se expide al día 1 del mes de Septiembre de 2023.

LIC. LEISY YAMILE BUSTOS
Coordinadora Deporte y Cultura

SERVIDOR PUBLICO	ELABORADO	REVISADO	APROBADO
Nombre	Laura Yanibe Bueno Maldonado	Erika Y. Hernandez Vásquez	Erika Y. Hernández Vásquez
Empleo	Auxiliar Administrativo	Secretaria de Planeación	Secretaria de Planeación
Fecha	1 de septiembre 2023	1 de septiembre 2023	1 de septiembre 2023
Firma			





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.	Anexo pdf actividad No 14 Informe que en el momento no solicite nada en el área de archivo
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).	Anexo pdf actividad No 15 
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	Anexo pdf actividad No 16 

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 01





ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 02

ASISTENCIA AGOSTO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION 1 Y 2

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	%
1	DANIEL SANTAMARIA	3105918306	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1	18	19	0	
2	SARA VALENTINA GONZALES	3142137442	1	0	1					1	1	1	1			1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1	18	18	1	
3	HEIDY MARIANA VASQUEZ	3209415065	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1	18	19	0	
4	SEBASTIAN TRIANA BILBAO	3102042407	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1	18	19	0	
5	EDWIN SANTIAGO GARCIA	3115030675	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1	18	19	0	
6	HUGO ANDRES AYALA VERA	3232207449	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1	18	19	0	
7	ESTEBAN RUIZ VERA	3204961660	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1	18	19	0	
8	JUAN PABLO VELANDIA	3138208158	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1	18	19	0	
9	ANDREY FELIPE DELGADO	3105918306	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1	18	19	0	
10	SALOME BUSTOS GARCIA	3107728186	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1	18	19	0	
11	ANA MARIA FORERO FLORIDO	3112243810	1	1	1					1	0	1	1			1	1	0	1					1	1	0	1			1	1	0	1	18	15	4	
12	SANTIAGO MANUEL BUSTOS	3204513657	1	0	1					1	1	1	1			1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1	18	18	1	
13	YAROL ESPITIA		1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1	18	19	0	
14	YESICA VELANDIA	3142717565	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1	18	19	0	
15	HEIDER FABIAN DIAZ	3114204177	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1	18	19	0	
16	MATEO RAMIREZ CORREDOR	3123407967	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1	18	19	0	
17	SAMUEL ORTEGA	3112730763	0	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1	18	18	1	
18	SEBASTIAN PERDOMO	3106561181	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1	19	19	0	

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

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAMENTACION 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 MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	%
1	KALET ALVAREZ	3204279675	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1	18	19	0	
2	JUAN DAVID RUIZ	3145067906	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1	18	19	0	
3	HUGO AYALA	3127882763	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1	18	19	0	
4	MARIANA DIAZ	3124187825	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1	18	19	0	
5	JUAN DAVID MUÑOZ	3215996484	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1	18	19	0	
6	JERONIMO RIAÑO	3208189830	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1	18	19	0	
7	FREYDER RIAÑO	3102618973	0	1	0					1	1	1	1			1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1	18	17	2	
8	ALEJANDRO GARCIA	3132816630	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1	18	19	0	
9	LINA GARCIA	3102566432	1	1	1					1	0	1	1			1	0	1	1					1	0	1	1			1	0	1	1	18	15	4	
10	JULIANA VERA	3124687295	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1	18	19	0	
11	MAICOL REY		1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1	18	19	0	
12	NICOLAS VERA		1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1	18	19	0	
13	MARIO PONTON	3204852150	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1	18	19	0	
14	DEIBY		0	1	0					1	1	1	1			1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1	18	17	2	
15																																		0	0	0	



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION 1-2

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES
1	ANGEL DAMIAN GARCIA	3144346631	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1	9	19	0
2	DILAN ESTIVEN GUERRERO	3123577505	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1	9	19	0
3	DILAN VEGA LA TORRE	3222320843	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1	9	19	0
4	JESUS SANTA MARIA	3138133549	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1	9	19	0
5	KEVIN MAURICIO HERNANDEZ	3204684322	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1	9	19	0
6	JUAN BUITRAGO HERNANDEZ	3003204943	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1	9	19	0
7	ESNEIDER CASTRO	3142011263	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1	9	19	0
8	LOGAN VASQUEZ	3144432741	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1	9	19	0
9	SAMUEL SARMIENTO	3108655659	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1	9	19	0
10	DYLAN FIGUEROA	3229000215	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1	9	19	0
11	JERSON CEDIEL MORENO	3132205700	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1	9	19	0
12	JEFERSON SANTA MARIA	3138133549	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	0					1	1	1	1			1	1	1	1	9	18	1
13	KAREN XIOMARA GOMEZ		1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1	9	19	0
14	LUCIA AVILA	3225346964	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1	9		
15	KEVIN PULGARIN	3125068906	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1	9	19	0
16	LUZ FERNANDEZ	3133271796	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1	9	19	0
17	NELSON YILCHES	3142193625	0	1	0					1	1	1	1			1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1	9	17	2
18	JOHAN MELENDEZ		1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	0					1	1	1	1			1	1	1	1	9	18	1
19	YEISON ARBELAEZ	3115100115	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1	9	19	0
20	LAUREN MARIA ARBELAEZ	3115100115	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1	9	19	0
21	JAROL ARBELAEZ	3115100115	1	0	1					0	1	1	1			0	1	1	1					0	1	1	1			0	1	1	1	9	14	5
22	MARLON ANDREY ORDOÑEZ	3138926060	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1	9	19	0
23	JOHAN ESNEIDER REAL	3123496620	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1					1	1	1	1			1	1	1	1	9	19	0

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 03

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

DEPORTE

FUTBOL DE SALON

REGION: RIO NEGRO

INSTRUCTOR: CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS

Individual:
Conjunto: X

Niveles de formación en los que se implementa:

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

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
			RICIDAD BAS			RITMO	EL DEPORTISTA RECONOCERA LOS DIFERENTES CAMBIOS DE RITMO EN EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						EQUILIBRIO	EL DEPORTISTA DEBE CAMINAR POR LA LINEA DEL MEDIO CAMPO MIENTRAS LOS COMPAÑEROS INTENTAN HACERLO PERDER LA ESTABILIDAD LANZANDOLE BALONES
						ORIENTACION	CONOCER PUNTOS DISTALES Y PROXIMALES CON RELACION AL ELEMENTO
						DIFERENCIACION	CON BALONES , ESCALERAS CONOS Y AROS SE TRBAJARA AL DEPORTISTA EN LA DIFERENCIACION Y CAMBIOS DE RITMO
						REACCIÓN	POR MEDIO DE JUEGOS SE ADAPTARA AL DEPORTISTA A REACCIONAR ANTE UNA SITUACION UTILIZANDO EL PITO
						ADAPTACIÓN	SE LE ENSEAÑARA AL DEPORTISTA A ADAPYTARSE A LOS CAMBIOS Y A RELACIONARSE CON DIFERENTES NIÑOS Y NIÑAS POR MEDIO DE JUEGOS
				1	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	REALIZAR EJERCICIOS BASICOS PARA QUE EL NIÑO APRENDA A CAMINAR LENTO O RAPIDO EN UNA SUPERFICIE PLANA O DE EQUILIBRIO
						CORRER	APRENDER A SALTAR Y REALIZAN JUEGOS UBICANDOLE EN HILERAS Y DESPLAZANDOSEN HASTA LAOTRA CANCHA SALTANDO Y LUEGO ENTREGAN LA SOGA A SUS COMPAÑEROS HASTA PASAR TODOS EN ELMENOR TIRMPO POSIBLE
						SALTAR	POR MEDIO DE JUEGOS SE TRABAJARA EN EL DEPORTISTA LAS DIFERENTES FORMAS DE SALTO (LARGO CORTO HORIZONTAL Y VERTICAL)
						ATRAPAR	ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO ATRAPAR, COORDINACION MANO OJO COORDINACIÓN BILATERAL HABILIDADES ESPACIALES Y SOLUCION DE PROBLEMAS
						RODAR	EN SEÑAR AL DEPORTISTA LA FORMA DE RODAR, REPTAR CON JUEGOS DIDACTICOS Y DE DESTREZAS POLIFUNCIONALES
			CSBA PFS			RAPIDA	POR MEDIO DE JUEGOS SE ENSEÑARA AL DEPORTISTA LAS DIFERENCIAS DE FUERZA UTILIZADA EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						EXPLOSIVA	POR MEDIO DE JUEGOS SE ENSEÑARA AL DEPORTISTA LAS DIFERENCIAS DE FUERZA UTILIZADA EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						ESTATICA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO MANTENERSE SOBRE UNA BASE ESTABLE MIENTRAS REALIZA DIFERENTES MOVIMIENTOS

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA			ACOPLAMIENTO	EL DEPORTISTA EN UNA ESCALERA DIDACTICA REALIZARA EJERCICIOS DE COORDINACIÓN Y ACOPLAMIENTO VARIAS VECES CRUZANDO EN SKIPPNG DE UN LADO PARA EL OTRO
						RITMO	EL DEPORTISTA RECONOCERA LOS DIFERENTES CAMBIOS DE RITMO EN EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						EQUILIBRIO	EL DEPORTISTA DEBE CAMINAR POR LA LINEA DEL MEDIO CAMPO MIENTRAS LOS COMPAÑEROS INTENTAN HACERLO PERDER LA ESTABILIDAD LANZANDOLE BALONES
						ORIENTACION	CONOCER PUNTOS DISTALES Y PROXIMALES CON RELACION AL ELEMENTO
						DIFERENCIACION	CON BALONES , ESCALERAS CONOS Y AROS SE TRBAJARA AL DEPORTISTA EN LA DIFERENCIACION Y CAMBIOS DE RITMO
						REACCIÓN	POR MEDIO DE JUEGOS SE ADAPTARA AL DEPORTISTA A REACCIONAR ANTE UNA SITUACION UTILIZANDO EL PITO
				1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ADAPTACIÓN	SE LE ENSEAÑARA AL DEPORTISTA A ADAPTARSE A LOS CAMBIOS Y A RELACIONAR CON DIFERENTES JOVENES POR MEDIO DE JUEGOS
						CAMINAR	REALIZAR EJERCICIOS BASICOS PARA QUE EL NIÑO APRENDA A CAMINAR LENTO O RAPIDO EN UNA SUPERFICIE PLANA O DE EQUILIBRIO
						CORRER	APRENDER A SALTAR Y REALIZAN JUEGOS UBICANDOLE EN HILERAS Y DESPLAZANDOSEN HASTA LAOTRA CANCHA SALTANDO Y LUEGO ENTREGAN LA SOGA A SUS COMPAÑEROS HASTA PASAR TODOS EN ELMENOR TIRMPO POSIBLE
						SALTAR	POR MEDIO DE JUEGOS SE TRABAJARA EN EL DEPORTISTA LAS DIFERENTES FORMAS DE SALTO (LARGO CORTO HORIZONTAL Y VERTICAL)

				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	JUEGOS POPULARE	SE RESALTARAN LOS JUEGOS COMUNMENTE POPULARES
						JUEGOS AUTOCTON	REALIZAREMOS JUEGOS AUTOTONOS DEL MUNICIPIO Y EL DEPARTAMENTO
						JUEGOS TRADICION	CONCURSO DE JUEGOS TRADICIONALES
						JUEGOS RECREATIC	REALIZAREMOS JUEVOS RECREATIVOS INVOLUCRANDO A LOS PADRES DE FAMILIA
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	INTEGRACION ESCU	REALIZAR ENCUENTROS CON OTRAS ESCUELAS DEPORTIVAS
						JUEGO DEL MARTIL	REALIZAR ESTA ACTIVIDAD PARA DEPERTAR AL NIÑO Y MOTIVAR EL TRABAJO EN EQUIPO
						FUTBOL ENANOS	REALIZAR ENCUENTROS DE FUTBOL DE SALON EN CUCULLAS
						FUTBOL CARRETILLA	REALIZAR COMPETENCIAS DE FUTBOL DE SALON EN POSICION DE CARRETILLA

FECHA DE ENTREGA	marzo 2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS
PROVINCIA	RIO NEGRO

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

#DeporteQueProgresa

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL DE SALON

MUNICIPIO: EL PEÑON

NOMBRE DEL FORMADOR: CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9: 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8:00 AM A 10:0O AM	GRUPO			INICIACION 1-2					
	SEDE DE TRABAO			ESCUELA RURAL GUANACAS					
1:00 AM A2: 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
2:00 P.M. A 4 P.M.	GRUPO	INICIACION 1	INICIACION 1		INICIACION 1				
	SEDE DE TRABAJO	TALAUTA POLIDEPORTIVO	TALAUTA POLIDEPORTIVO		TALAUTA POLIDEPORTIVO				
4:00 P.M. A 6 P.M.	GRUPO	INICIACION 3	INICIACION 3	INICIACION 3	INICIACION 3				
	SEDE DE TRABAJO	TALAUTA POLIDEPORTIVO	TALAUTA POLIDEPORTIVO	TALAUTA POLIDEPORTIVO	TALAUTA POLIDEPORTIVO				
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR Camilo Triana

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 04

MUNICIPIO:EL PEÑON

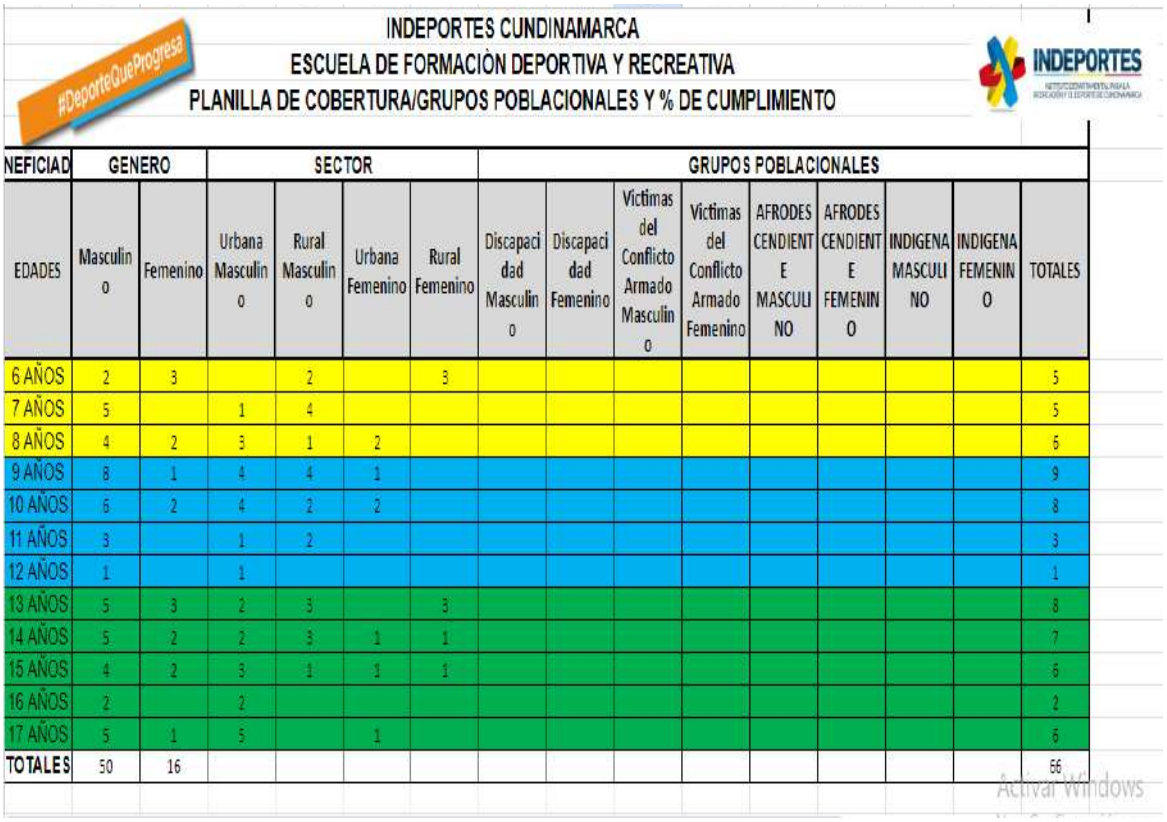
junio 2023

CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS

SESIONES	NIVEL FORMATIVO	FECHA	LUGAR	TEMA	objetivo
JUNIO	INICIACION 1	01/6/2023 AL 30/6/2023	TALAUTA- GUANACAS	FICIES DE CONTACTO CORPORALES CON EL BALON INCLUYENDO DESPLAZAM PASE CONTROL CONDUCCION	FAMILIARIZARLOS CON EL DEPORTE Y ELEMENTOS FUNDAMENTALES
	INICIACION 2	01/6/2023 AL 30/6/2023	SURCHA- TALAUTA	DESPLAZAMIENTOS CORPORALES CON EL BALON POR LA CANCHA IMPLEMENTANDO MOVIMIENTOS OFENSIVOS QUE INVOLUCRAN TECNICAS ESPECIFICAS PASE CONTROL CONDUCCION	
	FUNDAMENTACION 3	01/6/2023 AL 30/6/2023	TALAUTA	TRABAJO EN EQUIPO MEDIANTE FUNDAMENTACION TECNICA Y TACTICA APLICANDO EJERCICIOS DE DESPLAZAMIENTO SIN BALON PARA CONOCER SOBRE POSICIONES APLICANDO LAS TECNICAS INDUCIDAS AL DEPORTE	FAMILIALIZARLOS CON EL DEPORTE Y ELEMENTOS FUNDAMENTALES COMPAÑERISMO Y RESPETO DURANTE LA PRACTICA DEPORTIVA

OBSERVACIONES	EL TRABAJO DEL MES DE JUNIO SE FOCALIZO EN LAS TECNICAS APLICANDOLAS A EJERCICIOS TACTICOS CON DESPLAZAMIENTOS

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 05



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	2	3		2		3									5
7 AÑOS	5		1	4											5
8 AÑOS	4	2	3	1	2										6
9 AÑOS	8	1	4	4	1										9
10 AÑOS	6	2	4	2	2										8
11 AÑOS	3		1	2											3
12 AÑOS	1		1												1
13 AÑOS	5	3	2	3		3									8
14 AÑOS	5	2	2	3	1	1									7
15 AÑOS	4	2	3	1	1	1									6
16 AÑOS	2		2												2
17 AÑOS	5	1	5		1										6
TOTALES	50	16													66

Activar Windows

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 06





ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 07

SEPTIEMBRE

INICIACIÓN 2

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	1/8/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	Enfatizar en la importancia que tiene el trabajo de equipo mediante ejercicios que estimulen indirectamente los fundamentos tecnico tacticos y patrones basicos de movimiento			SESION	69

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia del compañerismo en el deporte, caracteristica principal intensidad en los entrenamientos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Juego rompe hielo de estimulo auditivo 2. triki	Los jugadores corren por todo el campo deportivo, y al grito del entrenador reaccionan de la manera indicada en el menor tiempo posible(amigos: un abrazo, micos: uno se ayuda encima del otro, Carretillas: realizan la popular carretilla, conejos: uno le pasa por entre las piernas al otro y matrimonio: uno alza en brazos al otro. 2. Se dibujara un triki con aros a una distancia de 10 metros, se dividira el grupo en dos equipos (color azul y color naranja), saldra un jugador de cada equipo a colocar su punto en velocidad
12		pases	EJERCICIO 1	1. distintos segmentos coorporales	1. en parejas ubicados frente a frente a distancias variadas de 1, 2 y 3 metros, uno lo lanzara con la mano mientras el otro

Activar Windows

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	2/8/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	ejecutar de manera progresiva diferentes ejercicios tacticos mediante formas jugadas que estimulen el desarrollo tecnico y los diferentes patrones basicos de movimiento como los desplazamientos			SESION	70

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la autodisciplina hacia el deporte, caracteristica principal intensidad en los entrenamientos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. platillos 2. congelados con balon	1. cada jugador tomara un platillo y se ubicara en cualquier parte del campo deportivo, al estimulo auditivo del entrenador correr hacia otro platillo libre, gana el que sobrevivia ya que entre estimulos el entrenador ira robando platillos 2. cada jugador tendra un balon, menos el que congela se tomara como referencia solo la mitad de la cancha y se contara como congelado el jugador que pierda la posecion del balo, para descongelarlo uno de sus compañeros le tiene que recuperar su balon sin salir del campo

Activar Windows

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	3/8/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	Enfatizar en la importancia que tiene el trabajo de equipo mediante ejercicios que estimulen indirectamente los fundamentos tecnico tacticos y patrones basicos de movimiento			SESION	71

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. Lectura o frase inspiradora, activacion muscular 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. platillos 2. congelados con balon	1. cada jugador tomara un platillo y se ubicara en cualquier parte del campo deportivo, al estimulo auditivo del entrenador correr hacia otro platillo libre, gana el que sobrevivia ya que entre estimulos el entrenador ira robando platillos 2. cada jugador tendra un balon, menos el que congela se tomara como referencia solo la mitad de la cancha y se contara como congelado el jugador que pierda la posecion del balo, para descongelarlo uno de sus compañeros le tiene que recuperar su balon sin salir del campo
					1. en parejas uno con los ojos vendados y el otro servira como guia de manera auditiva, el objetivo es que el que tiene los ojos

Activar Windows
Ve a Configuración para

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	8/8/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	Adaptar los diferentes fundamentos tecnicos aprendidos mediante situaciones reales de juego en los cuales se busca explotar la pasion con la que se practica el deporte			SESION	72

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la pasion hacia el deporte, caracteristica principal intensidad en los entrenamientos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Juego rompe hielo de estimulo auditivo 2. congelados con balon	1. Los jugadores corren por todo el campo deportivo, y al grito del entrenador reaccionan de la manera indicada en el menor tiempo posible(amigos: un abrazo, micos: uno se ataca encima del otro, Carretillas: realican la popular carretilla, conejos: uno le pasa por entre las piernas al otro y matrimonio: uno alsa en brazos al otro 2. cada jugador tendra un balon, menos el que congela se tomara como referencia solo la mitad de la cancha y se contara como congelado el jugador que pierda la posecion del balo, para descongelarlo uno de sus compañeros le tiene que recuperar su balon sin salir del campo
8 Minutos		pasion	EJERCICIO 1	culebrita con balon y arcs	se delimitara una hilera con curvas dispuestas por arcs se dividira el grupo en dos uno a cada lado, a la señal los dos primeros inician saltando hasta donde se encuentren donde jugara piedra gael o tijera, el que pierde vuelve a la fila y de inmediate sale otro a bloquear al que gano, y asi sucesivamente hasta que un jugador corone el lado contrario

Activar Windows

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	9/8/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	Profundizar en la enseñanza de los diferentes fundamentos tacticos de ataque y defensa beneficiando indirectamente la tecnica y la resistencia			SESION	73

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia del compañerismo 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales. se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. transporatar el balon	1. el objetivo primordial es llevar el balon de un punto a a un punto be, divididos en dos equipos, se condicionara con distintas superoes coorporales y con distintos numeros de participantes por rondas
10		Ataque	EJERCICIO 1	rotacion en rombo	En grupos de 4 en un desplazamiento delimitado por platillos se realizaran pases y recorridos cortos para realizar una adaptacion

Activar Windows
Ve a Configuración para acti

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	10/8/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	profundizar el trabajo tecnico tactico mediante formas jugadas que beneficien las capacidades condicionales de los deportistas según su nivel de formacion			SESION	74

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia del compañerismo y del trabajo de equipo. caracteristica principal intensidad en los entrenamientos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Juego rompe hielo de estimulo auditivo 2. triki	Los jugadores corren por todo el campo deportivo, y al grito del entrenador reaccionan de la manera indicada en el menor tiempo posible(amigos: un abrazo, micos: uno se sitúa encima del otro, Carretillas: realizan la popular carretilla, conejos: uno le pasa por entre las piernas al otro y matrimonio: uno alsa en brazos al otro. 2. Se dibujara un triki con aros a una distancia de 10 metros, se dividira el grupo en dos equipos (color azul y color naranja), saldra un jugador de cada equipo a colocar su punto en velocidad
15		Regate	EJERCICIO 1	1. 1 vs 1 con 4 opciones de gol	1. en todo el campo se realizaran 4 estaciones con 4 opciones de gol cada una y se jugara 1 vs 1 ada jugador defiende dos porterias y puede marcar en dos porterias, el objetivo es fortalecer el dominio del balon, el regate, la orientación y la anticipación y mejora sus

Activar Windows
Ve a Configuración para acti

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	11/8/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	ejecutar de manera progresiva diferentes ejercicios tacticos mediante foras jugadas que estimulen el desarrollo tecnico y los diferentes patrones basicos de movimiento como los desplazamientos			SESION	75

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la AUTODISCIPLINA 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
15 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. La lleva 2. el gato y el raton	1. Un jugador escogido al azar o por voluntad propia empezara cogiendo, cada vez que toque un compañero, el pasara a coger 2. se jugara esta popular ronda infantil, condicionandola mediante acciones motrices complejas, como saltando en un pie, saltando en los dos o corriendo como perritos
10		Regate	EJERCICIO 1	1: 1 vs 1 con 4 opciones de gol	1. en todo el campo se realizaran 4 estaciones con 4 opciones de gol cada una y se jugara 1 vs 1 ada jugador defiende dos porterias y puede marcar en dos porterias, el objetivo es fortalecer el dominio del balon, el regate, la orientación y la adaptación, a medida que avance se puede variar con 2 vs 2 y 3 vs 3

Activar Windows
Ve a Configuración para

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPWTO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	14/8/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	Enfatizar en la importancia que tiene el tracajo de equipo mediante ejercicios que estimulen indirectamente los fundamentos tecnico tacticos y patrones basicos de movimiento			SESION	76

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2 Movilidad articular	1. Actividad integradora penitencias cruzadas, el grupo se divide en dos y planea una penitencia para el otro, al final se realiza una charla acerca del compañerismo y se informa que la pentencia que pusieron es la que tienen que hacer 2. Movilidad articular activa de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Juego rompe hielo de estimulo auditivo 2 triki	Los jugadores corren por todo el campo deportivo, y al grito del entrenador reaccionan de la manera indicada en el menor tiempo posible(amigos: un abrazo, micos: uno se ataita encima del otro, Carretillas: realizan la popular carretilla, conejos: uno le pasa por entre las piernas al otro y matrimonio: uno alsa en brazos al otro 2. Se dibujara un triki con aros a una distancia de 10 metros, se dividira el grupo en dos equipos (color azul y color naranja), saldra un jugador de cada equipo a colocar su punto en velocidad
12		conduccion	EJERCICIO 1	circuito de obstaculos	1. con diferentes zonas de contacto a la orden del entrenador realizar la conduccion solicitada llevando el balon de manera dominada entre los obstaculos que se delimitaran a una distancia de 10 o 15 cm,

Activar Windows
Ve a Configuración para act

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	15/8/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	Adaptar los diferentes fundamentos tecnicos aprendidos mediante situaciones reales de juego en los cuales se busca explotar la pasion con la que se practica el deporte			SESION	77

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la pasion hacia el deporte, caracteristica principal intensidad en los entrenamientos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. platillos 2. congelados con balon	1. cada jugador tomara un platillo y se ubicara en cualquier parte del campo deportivo, al estimulo auditivo del entrenador correr hacia otro platillo libre, gana el que sobreviviia ya que entre estimulos el entrenador ira robando platillos 2. cada jugador tendra un balon, menos el que congela se tomara como referencia solo la mitad de la cancha y se contara como congelado el jugador que pierda la posecion del balo, para descongelarlo uno de sus compañeros le tiene que recuperar su balon sin salir del campo
8		pases	EJERCICIO 1	1. rondo	1.se ubicaran dos circulos de igual numero de participantes en el cual con un balon empezaran a realizarse pases de primera intencion estatico y en movimiento, a medida que se acople el ejercicio se introducira otro balon

Activar Windows

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	16/8/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	ejecutar de manera progresiva diferentes ejercicios tacticos mediante formas jugadas que estimulen el desarrollo tecnico y los diferentes patrones basicos de movimiento como los desplazamientos			SESION	78

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la autodisciplina hacia el deporte, caracteristica principal intensidad en los entrenamientos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Juego rompe hielo de estimulo auditivo 2. congelados con balon	1. Los jugadores corren por todo el campo deportivo, y al grito del entrenador reaccionan de la manera indicada en el menor tiempo posible(amigos: un abrazo, mocos: uno se atuta encima del otro, Carretillas: realizan la popular carretilla, conejos: uno le pasa por entre las piernas al otro y matrimonio: uno alsa en brazos al otro. 2. cada jugador tendra un balon, menos el que congela se tomara como referencia solo la mitad de la cancha y se contara como congelado el jugador que pierda la posecion del balo, para descongelarlo uno de sus compañeros le tiene que recuperar su balon sin salir del campo

Activar Windows
Ve a Configuración

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	17/8/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	profundizar el trabajo tecnico tactico mediante formas jugadas que beneficien las capacidades condicionales de los deportistas según su nivel de formacion			SESION	79

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. Actividad integradora penitencias cruzadas, el grupo se divide en dos y planea una penitencia para el otro, al final se realiza una charla acerca del compañerismo y se informa que la penitencia que pusieron es la que tienen que hacer 2. Movilidad articular activa de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. platilos 2. pase con obstaculo	1. cada jugador tomara un platillo y se ubicara en cualquier parte del campo deportivo, al estimulo auditivo del entrenador correr hacia otro platillo libre, gana el que sobreviva ya que entre estimulos el entrenador ira robando platillos 2. Una hilera de platillos colocados a 8 cm los jugadores en parejas tendrán que pasar realizando pases de manera controlada sin perder el control
					en grupos de 4 jugadores con un balon se jugara el popular rondo, donde el objetivo primordial sera delimitar un espacio

Activar Windows
Ve a Configuración par

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	22/8/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	Adaptar los diferentes fundamentos tecnicos aprendidos mediante situaciones reales de juego en los cuales se busca explotar la pasion con la que se practica el deporte			SESION	80

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora resaltando la importancia de la pasion hacia el deporte, caracteristica principal intensidad en los entrenamientos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. La lleva 2. Cadenita	1. Un jugador escogido al alzar o por voluntad propia empezara cogiendo, cada vez que toque un compañero, el pasara a coger 2. Cadenita, tres compañeros inician en la mitad del campo cogidos de la mano, el objetivo es agarrar a los demás para que se sumen a la cadena, el resto cruzara de lado a lado esquivando la cadenita
12		pases	EJERCICIO 1	1. circuito de pases	1. en parejas en una un circuito de platillos cada uno separado del otro por 10 cm se realizaran pases ida y vuelta de manera coordinada sin perder el balon, luego se realizaran variaciones con distintos desplazamientos de manera triangular y en cuadro

Activar Windows
Ve a Configuración para

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	23/8/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	inculcar el trabajo de equipo y la lealtad que se debe tener como deportista y como ser humano			SESION	81

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. Lectura o frase inspiradora, activacion muscular 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. platillos 2. congelados con balon	1. cada jugador tomara un platillo y se ubicara en cualquier parte del campo deportivo, al estimulo auditivo del entrenador correr hacia otro platillo libre, gana el que sobreviva ya que entre estimulos el entrenador ira robando platillos 2. cada jugador tendra un balon, menos el que congela se tomara como referencia solo la mtad de la cancha y se contara como congelado el jugador que pierda la posecion del balo, para descongelarlo uno de sus compañeros le tiene que recuperar su balon sin salir del campo
10		pases	EJERCICIO 1	1. distintos segmentos corporales	1. en parejas ubicados frente a frente a distancias variadas de 1, 2 y 3 metros, uno lo lanzara con la mano mientras el otro

Activar Windows
Ve a Configuración para

B C D E F G H I J K L M N O P Q R

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	24/8/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	inculcar l trabajo de equipo y la lealtad que se debe tener como deportista y como ser humano			SESION	82

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. Lectura o frase inspiradora, activacion muscular 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1.anclas de fijacion	1. en una zona verde se les pedira a los deportistas que se acuesten boca arriba y se relajen mientres de fondo se pone una musica acorde a la situacion, a medida que se vanza se les pide recordar e inplantar en su cerebro momentos felices de su vida, un ser cercano que los motive, una palabra que les guste, el por que les gusta lo que hacen, buscando que ellos mismo identifiquen la manera de generar un estimulo en ciertos momentos
					cada uno tendra en la espalda una hoja dividida en dos, aspectos positivos y aspectos negativos, todos empezaran a correr por todo

Activar Windows
Ve a Configuración para act

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	25/8/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	Adaptar los diferentes fundamentos tecnicos aprendidos mediante situaciones reales de juego en los cuales se busca explotar la pasion con la que se practica el deporte			SESION	83

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FA SE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. Lectura o frase inspiradora, activacion muscular 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1 anclas de fijacion	1. en una zona verde se les pedira a los deportistas que se acuesten boca arriba y se relajen mientras de fondo se pone una musica acorde a la situacion, a medida que se vanza se les pide recorcar e implantar en su cerebro momentos felices de su vida, un ser cercano que los motive, una palabra que les guste, el por que les gusta lo que hacen. buscando que ellos mismo identifiquen la manera de generar un estimulo en ciertos momentos para esta sesion se les pedira traer un dibujo de la persona que mas quieren
10		teorico	EJERCICIO 1	charla motivacional acerca de la lealtad y el trabajo en	el objetivo primordial de estas dos sesiones de entrenamiento es fortalecer el ambiente grupal, realizando feedbaacks de manera

Activar Windows
Ve a Configuración para a

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	28/8/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	inculcar el trabajo de equipo y la lealtad que se debe tener como deportista y como ser humano			SESION	84

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FA SE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. Lectura o frase inspiradora, activacion muscular 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. platillos 2. congelados con balon	1. cada jugador tomara un platillo y se ubicara en cualquier parte del campo deportivo, al estimulo auditivo del entrenador correr hacia otro platillo libre, gana el que sobrevivia ya que entre estimulos el entrenador ira robando platillos 2. cada jugador tendra un balon, menos el que congela se tomara como referencia solo la mitad de la cancha y se contara como congelado el jugador que pierda la posecion del balo, para descongelarlo uno de sus compañeros le tiene que recuperar su balon sin salir del campo
10		pases	EJERCICIO 1	1. distintos segmentos corporales	1. en parejas ubicados frente a frente a distancias variadas de 1, 2 y 3 metros, uno lo lanzara con la mano mientras el otro

Activar Windows

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	29/8/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	ejecutar de manera progresiva diferentes ejercicios tacticos mediante formas jugadas que estimulen el desarrollo tecnico y los diferentes patrones basicos de movimiento como los desplazamientos			SESION	85

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
		TEMATICA			
20 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la autodisciplina hacia el deporte, caracteristica principal intensidad en los entrenamientos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales. se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas. cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Juego rompe hielo de estimulo auditivo 2. congelados con balon	1. Los jugadores corren por todo el campo deportivo y al grito del entrenador reaccionan de la manera indicada en el menor tiempo posible(amigos: un abrazo, micos: uno se sitúa encima del otro, Carretillas: realizan la popular carretilla, conejos: uno le pasa por entre las piernas al otro y matrimonio: uno alsa en brazos al otro. 2. cada jugador tendra un balon, menos el que congela se tomara como referencia solo la mitad de la cancha y se contara como congelado el jugador que pierda la posecion del balo, para descongelarlo uno de sus compañeros le tiene que recuperar su balon sin salir del campo

Activar Windows
Ve a Configuración para activ

FUNDAMENTACIÓN 3

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	1/8/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	fortalecer el desarrollo de los gestos tecnicos principales en situaciones reales de juego, generando respuestas motrices adecuadas en el menor tiempo posible			SESION	69

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la iimportancia de compañerismo en el deporte y en la vida 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobilcs)
15 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. metegol tapa	1. metegol tapa en parejas para fortalecer el compañerismo y de manera indireca mecanizar movimientos de ataque y defensa
					El portero inicia el ejercicio desde un poste. Un compañero lanzará un balón para que

Activar Windo
Ve a Configuració

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	2/8/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO	ejecutar de manera progresiva diferentes ejercicios tacticos mediante formas jugadas que estimulen el desarrollo tecnico y los diferentes patrones basicos de movimiento como los desplazamientos			SESION	70

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la autodisciplina y la cooperacion en la vita cotidiana 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobilcs)
15 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	punteria	Lanzamientos este tiene que ver con formar grupos y comenzar a realizar lanzamientos sobre una diana hecha de cualquier material y allí se van haciendo acumulativos de punto por cada toque realizado a algún objeto de la diana.

Activar Windows
Ve a Configuración para

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	3/8/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	Profundizar en la enseñanza de los gestos tecnicos mediante ejercicios que trabajen indirectamente la resistencia, los desplazaientos y la velocidad			SESION	71

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. lectura o video inspirando a la practica del deporte mediante el compromiso y la pasion por los entrenamientos y juegos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	reaccion sin señales audivas	Se parte con todos los jugadores con un balón en un espacio delimitado, deben de conducir siguiendo las pautas que le marque el entrenador. La intención es ir variando la premisa cada poco tiempo, de forma que nos sirva para trabajar el manejo de balón y diferentes gestos técnicos. La particularidad radica en que el entrenador lleva dos o más petos en la mano de diferentes colores, cuando tire uno de estos al suelo, sin señal acústica, en función del color, los jugadores deberán realizar una acción diferente, de modo que "pierden" los últimos en conseguirla

Activar Windows
Ve a Configuración pa

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	8/8/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	profundizar en dierentes conceptos tacticos posibles a utilizar en competencia, mediante ejercicios variados que beneficien las capacidades condicionales y coordinativas			SESION	72

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la lealtad en la vida y en el deporte 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
15 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. cogidas 4 apoyos	1. Todos los deportistas estarán en 4 apoyos y se escogerá uno al azar para que empiece cogiedo, el juego esta condicionado únicamente con no poner las rodillas en el suelo en el momento que lo haga queda eliminado

Activar Windows
Ve a Configuración par

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	OBEDIENCIA	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	9/8/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	Profundizar en la enseñanza de los gestos tecnicos mediante ejercicios que trabajen indirectamente la resistencia, los desplazaientos y la velocidad			SESION	73

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL — TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. lectura o video inspirando a la practica del deporte mediante el compromiso y la pasion por los entrenamientos y juegos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14	Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Escalada en horizontal	1. Se ubicaran en la mitad de la cancha platillos en diferentes posiciones el objetivo es que los deportistas crucen del punto a al punto b pero únicamente apoyándose en los platillos, si toca el suelo, queda eliminado

Activar Windows
Ve a Configuración para

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	10/8/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	profundizar en diferentes conceptos tacticos posibles a utilizar en competencia, mediante ejercicios variados que beneficien las capacidades condicionales y coordinativas			SESION	74

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
12 Minutos	FASE INICIAL — TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la lealtad en la vida y en el deporte 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
12 Minutos	Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. beisbol	1. se ubicaran en diferentes estaciones, se escogera al azar un bateador y un lanzador, el bate sera su pierna habil y se tomara exactamente la misma metodologia del beisbol, tres strike y al pateaela salir a cambiar de estaciones para completar la carrera o el punto

Activar Windows
Ve a Configuración pa

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	11/8/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	fortalecer las capacidades condicionales como la resistencia, la fuerza y la velocidad mediante ejercicios tecnicos que beneficien indirectamente el desarrollo de acciones de juego			SESION	75

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la respeto en la vida y en el deporte 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales. se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
15 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	relevos	Los jugadores se forman en dos equipos y en fila, frente a una pared. El primer jugador de cada fila posee un balón y debe ir y volver hasta la pared controlando el balón y dejárselo en los pies al compañero. Este último entonces debe hacer lo mismo, mientras que el primero va al final de la fila. El primer equipo en completar dos vueltas a la fila gana.

Activar Windows
Ve a Configuración para

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	14/8/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	fortalecer las capacidades condicionales como la resistencia, la fuerza y la velocidad mediante ejercicios tecnicos que beneficien indirectamente el desarrollo de acciones de juego			SESION	76

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la autodisciplina en el deporte y en la vida 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales. se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
15 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	triki	Se dibujara un triki con aros a una distancia de 10 metros. se dividira el grupo en dos equipos (color azul y color naranja). saldra un jugador de cada equipo a colocar su punto en velocidad
					A la señal del entrenador salen dos jugadores a tocar con la mano un cono situado a 10 m.

Activar Windows
Ve a Configuración par

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	15/8/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	ejecutar de manera progresiva diferentes ejercicios tacticos mediante formas jugadas que estimulen el desarrollo tecnico y los diferentes patrones basicos de movimiento como los desplazamientos			SESION	77

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia del trabajo en equipo hacia el deporte, caracteristica principal intensidad en los entrenamientos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. beisbol	1. se ubicaran en diferentes estaciones, se escogera al azar un bateador y un lanzador, el bate sera su pierna habil y se tomara exactamente la misma metodologia del beisbol, tres strike y al pateara salir a cambiar de estaciones para completar la carrera o el punto

Activar Windows
Ve a Configuración pa

B C D E F G H I J K L M N O P Q R

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	16/8/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO	Profundizar en la enseñanza de los gestos tecnicos mediante ejercicios que trabajen indirectamente la resistencia, los desplazaientos y la velocidad			SESION	78

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando del respeto dentro y fuera de la cancha, entre ellos, a sus padres y a el entrenador y por el deporte que se practica 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	toques de coordinacion	Varios jugadores hacen 'jueguito' pasándose la pelota. Cuando uno la pasa debe decir un número (1, 2, 3, 4) y el receptor debe tocarla esa cantidad de veces, diciendo a la vez una palabra de esa cantidad de sílabas. Se practica la indispensable cualidad de pensar a la vez que se juega.
10		pase	EJERCICIO 1	diferentes tipos de pases y recepcion	Los jugadores se sitúan por parejas uno delante del otro encarados a unos 5 metros de

Activar Windows

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	17/8/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	fortalecer el desarrollo de los gestos tecnicos principales en situaciones reales de juego, generando respuestas motrices adecuadas en el menor tiempo posible			SESION	79

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	TEMATICA			
15 Minutos	FASE INICIAL — Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la respeto en el deporte y en la vida 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales. se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
15 Minutos	Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. beisbol	1. se ubicaran en diferentes estaciones, se escogera al azar un bateador y un lanzador. el bate sera su pierna habil y se tomara exactamente la misma metodologia del beisbol, tres strike y al pateaela salir a cambiar de estaciones para completar la carrera o el punto

Activar Windows
Ve a Configuración para

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	22/8/2023	NIVEL	F 3
OBJETIVO:	inculcar el trabajo de equipo y la lealtad que se debe tener como deportista y como ser humano			SESION	80

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	TEMATICA			
20 Minutos	FASE INICIAL — Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. Lectura o frase inspiradora, activacion muscular 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos	Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. platillos	1. cada jugador tomara un platillo y se ubicara en cualquier parte del campo deportivo, al estimulo auditivo del entrenador correr hacia otro platillo libre, gana el que sobrevivia ya que entre estimulos el entrenador ira robando platillo
				1. en parejas ubicados frente a frente a distancias variadas de 1, 2 y 3 metros, uno lo

Activar Windows
Ve a Configuración p

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	23/8/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	inculcar el trabajo de equipo y la lealtad que se debe tener como deportista y como ser humano			SESION	81

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL — TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. Lectura o frase inspiradora, activacion muscular 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos	Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. platillos	1. cada jugador tomara un platillo y se ubicara en cualquier parte del campo deportivo, al estimulo auditivo del entrenador correr hacia otro platillo libre, gana el que sobrevivia ya que entre estimulos el entrenador ira robando platillo
				1. en parejas ubicados frente a frente a distancias variadas de 1, 2 y 3 metros, un lo

Activar Windows
Ve a Configuración para

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	24/8/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	inculcar El trabajo de equipo y la lealtad que se debe tener como deportista y como ser humano			SESION	82

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL — TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. Lectura o frase inspiradora, activacion muscular 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos	Predeportivos	CALENTAMIENTO	1.anclas de fijacion	1. en una zona verde se les pedira a los deportistas que se acuesten boca arriba y se relajen mientres de fondo se pone una musica acorde a la situacion, a medida que se vanza se les pide recordar e inplantar en su cerebro momentos felices de su vida, un ser cercano que los motive, una palabra que les guste, el por que les gusta lo que hacen, buscando que ellos mismo identifiquen la manera de generar un estimulo en ciertos momentos
				A cada jugador le asignamos un número y los distribuimos libremente por el campo de

Activar Windo
Ve a Configuración

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	25/8/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	ejecutar de manera progresiva diferentes ejercicios tacticos mediante formas jugadas que estimulen el desarrollo tecnico y los diferentes patrones basicos de movimiento como los desplazamientos			SESION	83

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del ola 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia del compañerismo hacia el deporte, caracteristica principal intensidad en los entrenamientos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. beisbol	1. se ubicaran en diferentes estaciones, se escogera al azar un bateador y un lanzador, el bate sera su pierna habil y se tomara exactamente la misma metodologia del beisbol, tres strike y al patearla salir a cambiar de estaciones para completar la carrera o el purto

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	LEALTAD	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	28/8/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	Adaptar los diferentes fundamentos tecnicos aprendidos mediante situaciones reales de juego en los cuales se busca explotar la pasion con la que se practica el deporte			SESION	84

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. Lectura o frase inspiradora, activacion muscular 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1.anclas de fijacion	1. en una zona verde se les pedira a los deportistas que se acuesten boca arriba y se relajen mientres de fondo se pone una musica acorde a la situacion, a medida que se vanza se les pide recordar e inplantar en su cerebro momentos felices de su vida, un ser cercano que los motive, una palabra que les guste, el por que les gusta lo que hacen, buscando que ellos mismo identifiquen la manera de generar un estimulo en ciertos momentos para esta sesion se les pedira traer un dibujo de la persona que mas quieran

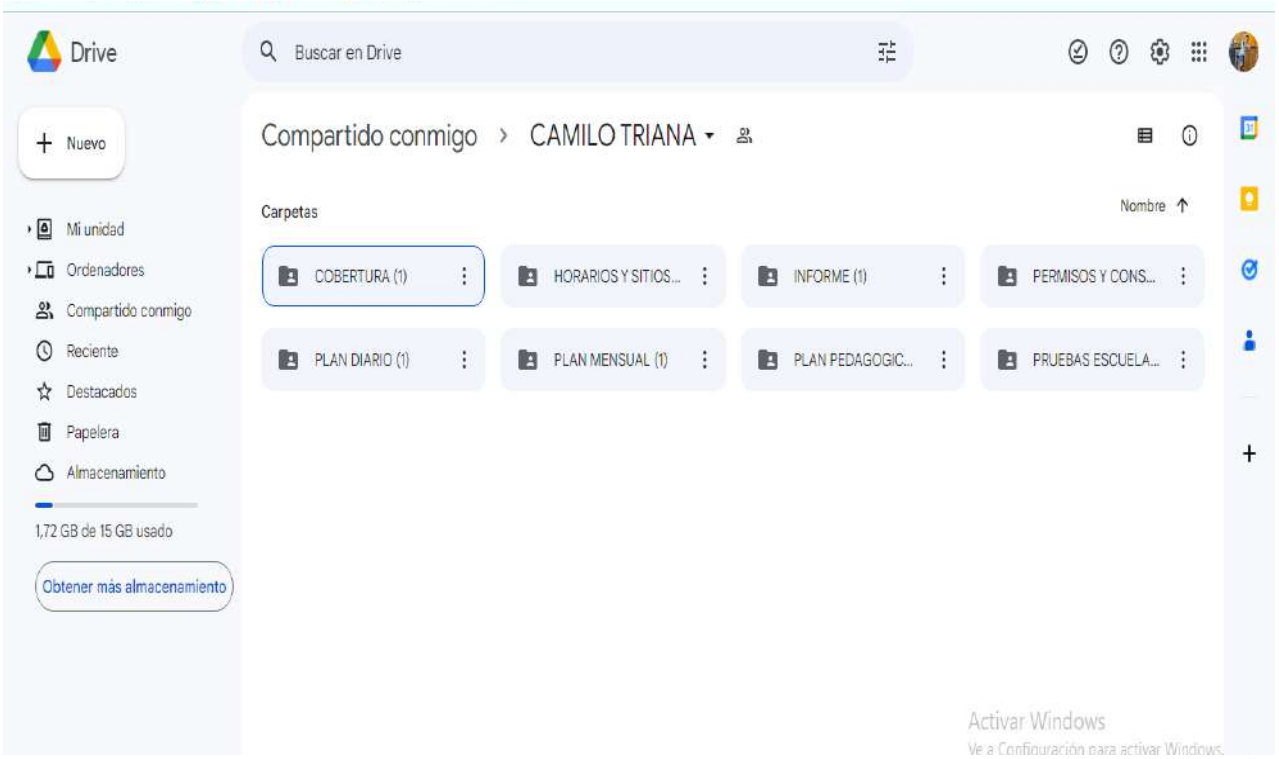
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
' CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA'
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	29/8/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	fortalecer el desarrollo de los gestos tecnicos principales en situaciones reales de juego, generando respuestas motrices adecuadas en el menor tiempo posible			SESION	85

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la respeto en el deporte y en la vida 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
15 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. beisbol	1. se ubicaran en diferentes estaciones, se escogera al azar un bateador y un lanzador, el bate sera su pierna habil y se tomara exactamente la misma metodologia del beisbol, tres strike y al patearla salir a cambiar de estaciones para completar la carrera o el punto

Activar Windows
Ve a Configuración pa

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 08



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 09

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES: SEPTIEMBRE				MUNICIPIO:	EL PEÑON	
LUGAR: POLIDEVORTIVO TALAUTA				HORARIO DE PRACTICA:	2:00 - 4:00 PM.	4:00 - 6:00 PM
DESARROLLO MENSUAL				NIVEL INICIACION		
				INICIACION		FUNDAMENTACION
				6 A 8 AÑOS	9 A 12 AÑOS	13- 17 AÑOS
	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x	X	X
			RESPONSABILIDAD			X
			COMPAÑERISMO	X	X	
			JUSTICIA			
			COOPERACION	X	X	X
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			X
			OBEDIENCIA	X	X	
			AUTODISCIPLINA			X
			PARTICIPACIÓN	X	X	
			PERSEVERANCIA			X
			AUTODOMINIO	X	X	
			RECOMPENSA			
	TE AL	IO	INTRODUCCIPON			X
DESARROLLO MENSUAL			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X	X	
			RITMO			X
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION	X	X	X
			DIFERENCIACION	X	X	X
			REACCIÓN			X
			ADAPTACIÓN	X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD			X
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	X	X	X
			CONDUCCION	X	X	X
			REMATE			X
			RECEPCION		X	
		ELEMENTOS TACTICOS	OFENSIVO			X
			DEFENSIVO			
			COBERTURAS			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
		RECREATIVO	CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

FIRMA FORMADOR: Camilo Triana

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 10

SE REALIZARÁ LA SEGUNDA FASE DE LAS PRUEBAS FÍSICAS EN SEPTIEMBRE CUANDO INDEPORTES INDIQUE Y ASÍ MISMO ANALIZAR RESULTADOS DE RENDIMIENTO

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 11

EL PEÑON – CUNDINAMARCA
ALCALDÍA MUNICIPAL
SECRETARIA DE PLANEACION
NIT – 899.999.460 - 4

TIPO DOCUMENTO:	COMUNICACIONES OFICIALES	CÓDIGO POSTAL	
		VERSIÓN	2018
NOMBRE DOCUMENTO:	OFICIOS	TRD	

HACE CONSTAR

Que **CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS**, identificado con la cedula de ciudadanía No. 1.072.339.055 de El Peñón Cundinamarca, presta sus servicios como instructor, con el objeto: **PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÒN QUE PROGRESA" PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES- CUNDINAMARCA**, durante el periodo comprendido entre el 01 al 31 de Agosto de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en el contrato de prestación de servicios No. 347 de 2023.

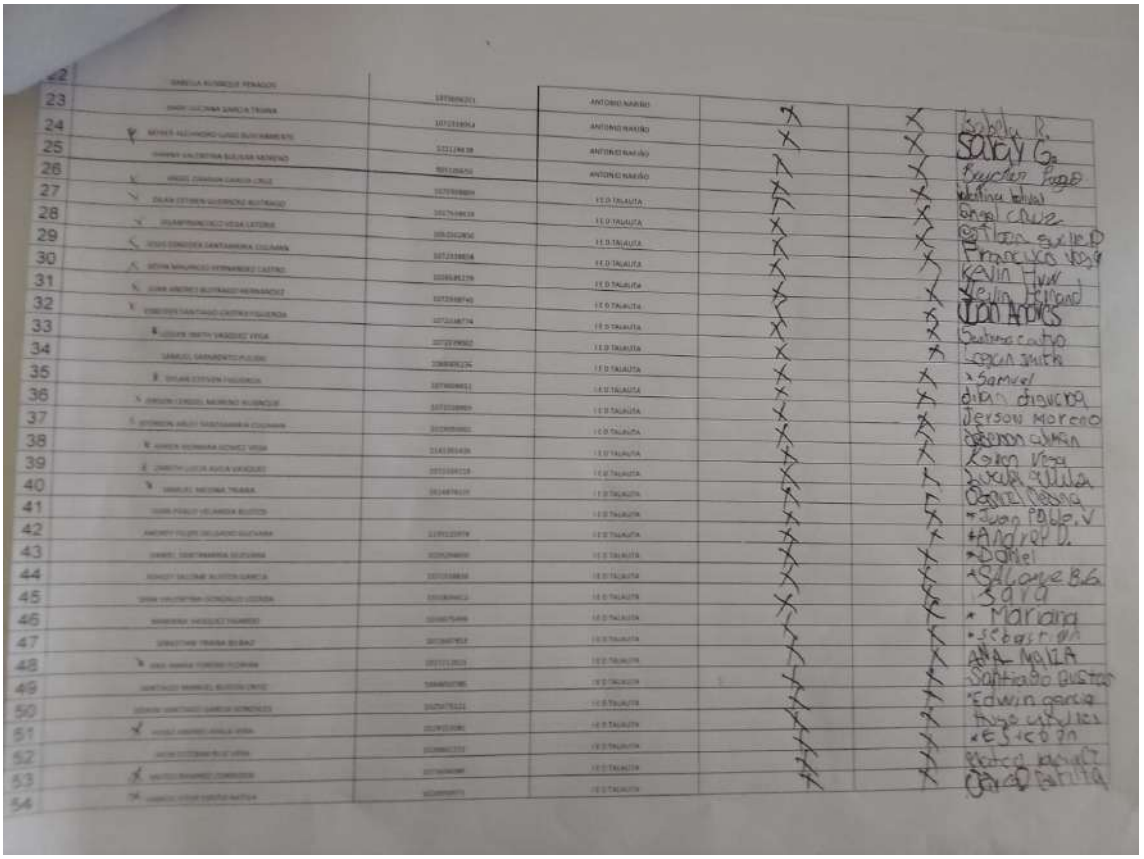
La presente se expide al día 1 del mes de Septiembre de 2023.

LIC. LEISY YAMILE BUSTOS
Coordinadora Deporte y Cultura

SERVIDOR PÚBLICO	ELABORADO	REVISADO	APROBADO
Nombres	Leisy Yamile Bustos Maldonado	Erika Y. Hernández Vásquez	Erika Y. Hernández Vásquez
Empleo	Auxiliar Administrativo	Secretaria de Planeación	Secretaria de Planeación
Fecha:	1 de septiembre 2023	1 de septiembre 2023	1 de septiembre 2023
Firma			

ANEXO PDF ACTIVIDAD 12

EJECUCIÓN DE FESTIVAL DEPORTIVO DIA SABADO 22 DE JULIO EN EL PEÑÓN CENTRO



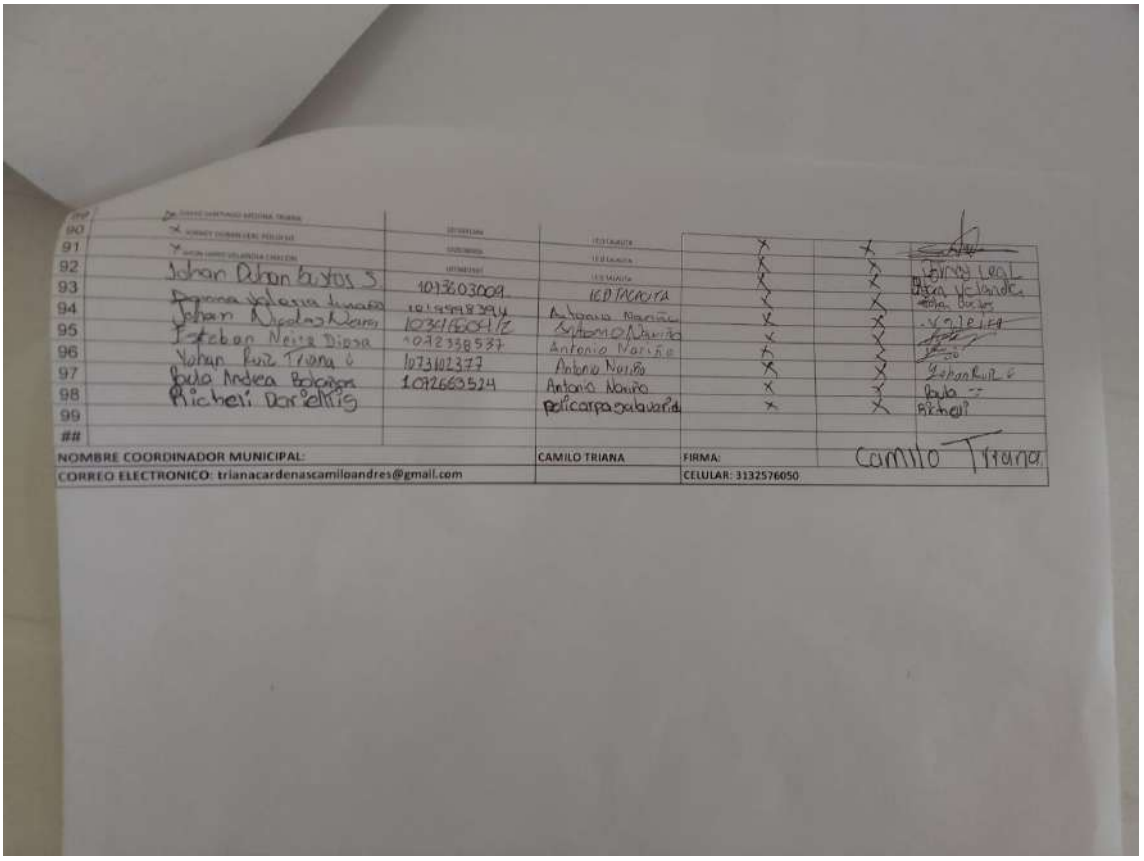
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

REGISTRO ASISTENCIA - ENTREGA DE ALIMENTACIÓN FESTIVALES DEPORTE FORMATIVO Y ESCOLAR 2023

PROVINCIA: RIONEGRO
FORMADOR: CAMILO TRIANA - YOHAN RINCON
DISCIPLINA: PATINAJE- FUTBOL DE SALON
FECHA: 22 DE JULIO
MUNICIPIO: EL PEÑON
ESCUELA:
CATEGORIA/EDAD: 6-17 AÑOS- INICIACION- FUNDAMNETACION
HORA: 8:30 AM

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	INSTITUCIÓN EDUCATIVA	REFRIGERIO 1	REFRIGERIO 2	FIRMA
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						



90							
91							
92	Johan Duban Bustos S	1073603009		X	X		
93	Angie Valeria Linares	1014998394	IED TACACHIA	X	X		
94	Johan Nicolas Ramos	1073160412	Antonia Mariño	X	X		
95	Esteban Neira Diaza	1072358537	Antonio Mariño	X	X		
96	Yohan Ruiz Triana	1073102377	Antonio Mariño	X	X		
97	Julio Andres Bohorquez	1072663524	Antonio Mariño	X	X		
98	Richeri Daniel Ariza		Policarpa salavarrieta	X	X		
99							
##							

NOMBRE COORDINADOR MUNICIPAL: CAMILO TRIANA FIRMA: Camilo Triana

CORREO ELECTRONICO: trianacardenascamiloandres@gmail.com CELULAR: 3132576050






DEPORTE
FORMATIVO







ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 13

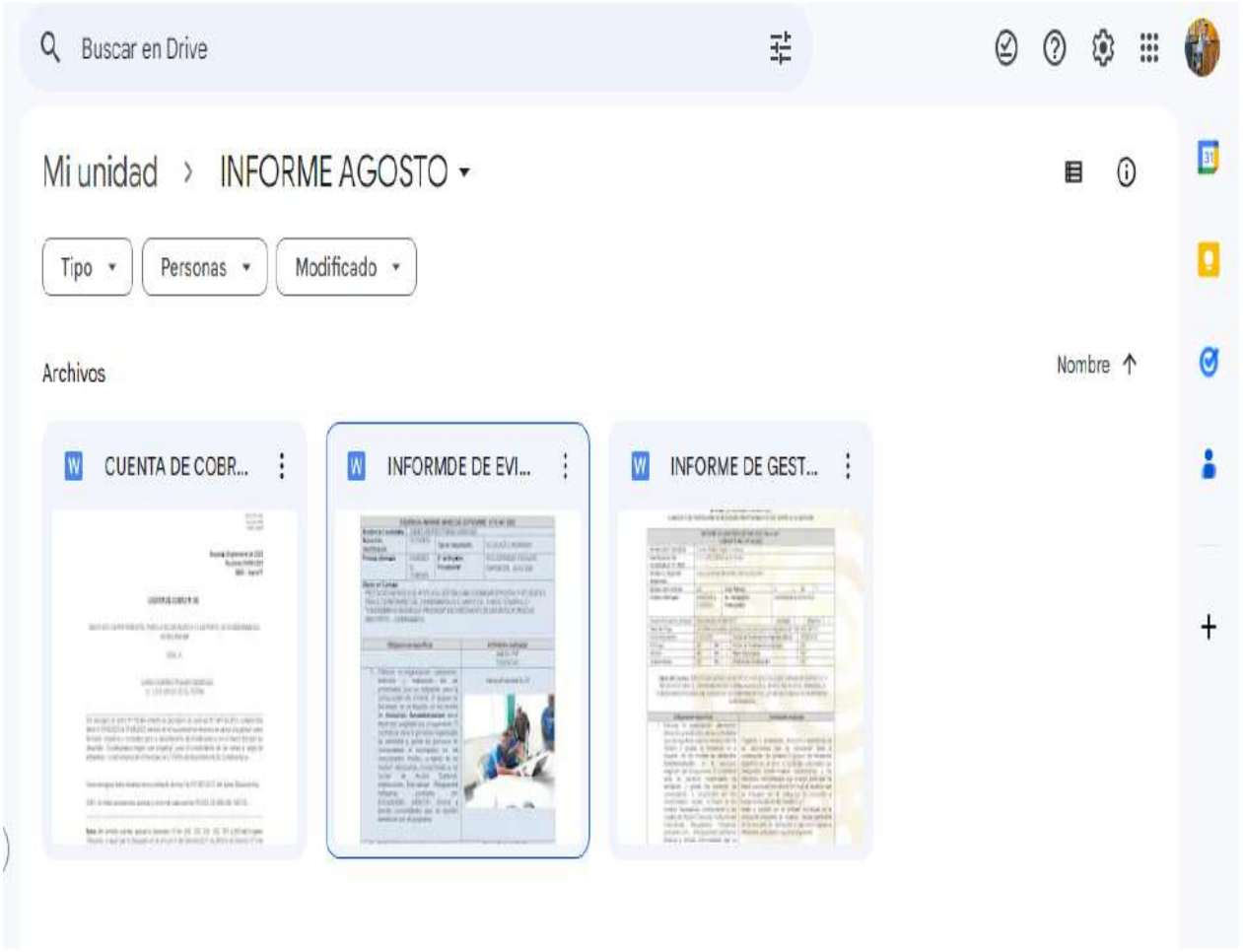

REUNIÓN INDEPORTES
PROVINCIA
DEL RIO NEGRO
Alcaldía Municipal
de Villagómez
INDEPORTES
DEPORTES CULTURA Y TURISMO
Villagómez
Lo mejor está por venir...
Carácter + Disciplina + Orden = Resultados



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 014

INFORME QUE EN EL MOMENTO NO SOLICITE NADA EN EL ÁREA DE ARCHIVO

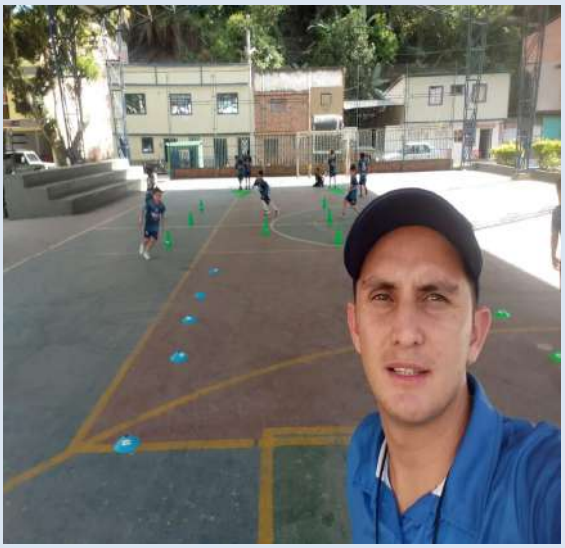
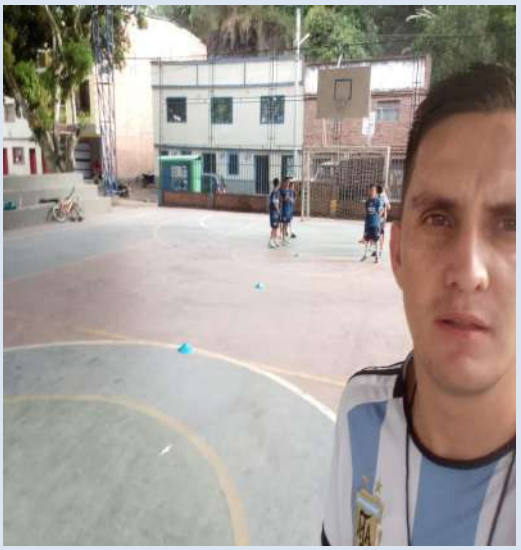
ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 015



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 016



INICIACION 1

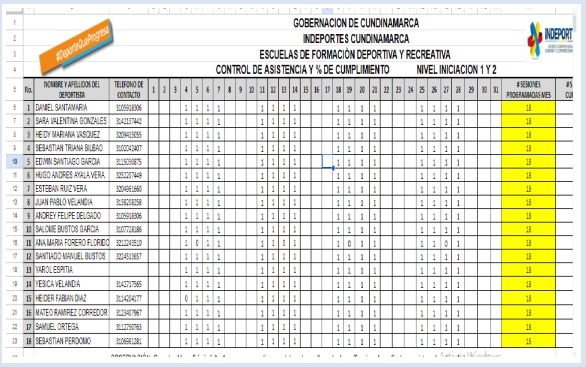
	
FECHA Y LUGAR: TALAUTA 3 DE AGOSTO 2023	**FECHA Y LUGAR: GUANACAS 3 DE AGOSTO 2023**
	
FECHA Y LUGAR: TALAUTA 10 DE AGOSTO 2023	**FECHA Y LUGAR: TALAUTA 17 DE AGOSTO 2023**

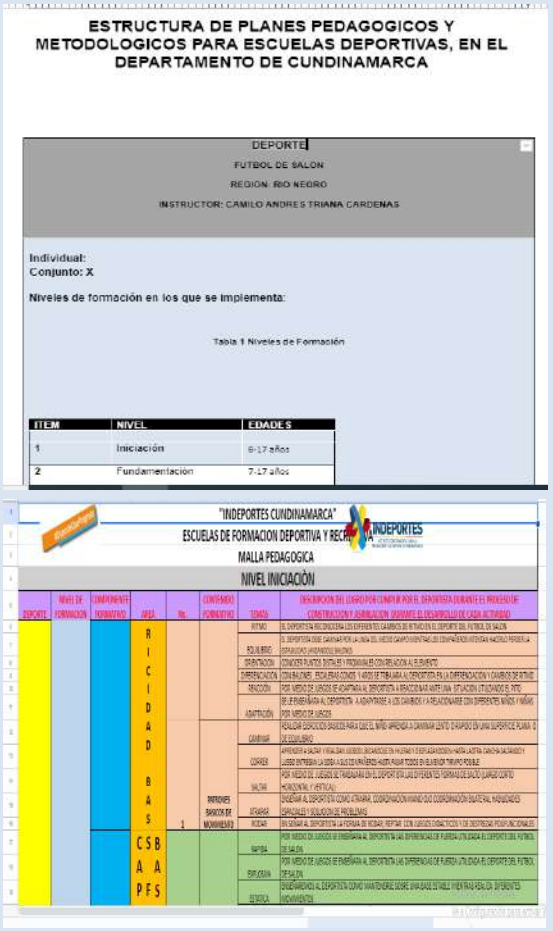
INICIACION 2	
	
FECHA Y LUGAR: GUANACAS 24 DE AGOSTO	**FECHA Y LUGAR: GUANACAS 31 DE AGOSTO**
	
FECHA Y LUGAR: GUANACAS 24 DE AGOSTO	**FECHA Y LUGAR: EL PEÑON 28 DE AGOSTO**

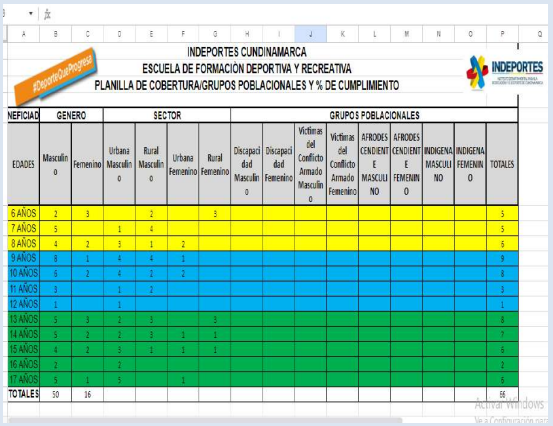
FUNDAMENTACION 3	
	
FECHA Y LUGAR: TALAUTA 2 DE AGOSTO	**FECHA Y LUGAR: SURCHA 9 DE AGOSTO**
	
FECHA Y LUGAR: TALAUTA 22 DE AGOSTO 2023	**FECHA Y LUGAR: SURCHA 30 DE AGOSTO 2023**

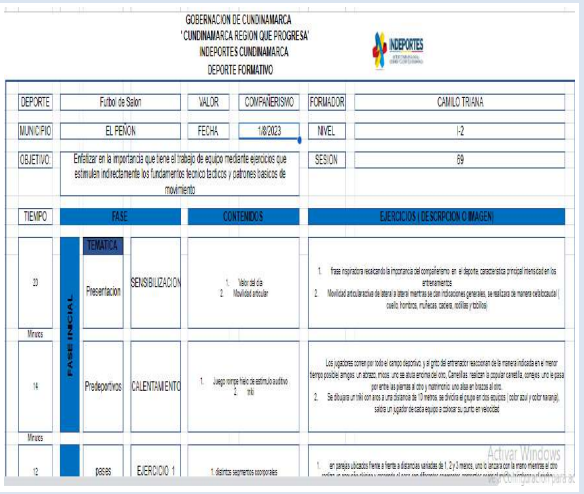
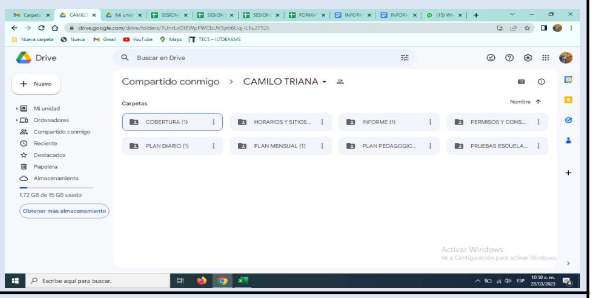
EVIDENCIAS INFORME 07 MES DE SEPTIEMBRE - CTO 347 -2023			
Nombre del contratista	CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS		
Número de identificación	1072339055	**Tipo de documento**	CEDULA DE CIUDADANIA
Período informado	01/09/2023 AL 30/09/2023	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2023000329 FECHA DE EXPEDICIÓN : 24/ 02/ 2023

Objeto del Contrato:
PRESTACIÓN 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

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
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.	Anexo pdf 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 .	Anexo pdf actividad No 02 
3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma	Anexo pdf actividad No 03

Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	
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.	Anexo pdf actividad No 04 

5. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	Anexo pdf actividad No 05  INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO #DeporteQueProgresa INDEPORTES BENEFICIADOS: GENERO: SECTOR: GRUPOS POBLACIONALES EDADES | Masculino | Femenino | Urbana Masculino | Rural Masculino | Urbana Femenino | Rural Femenino | Discapacidad Masculino | Discapacidad Femenino | Victimas del Conflicto Armado Masculino | Victimas del Conflicto Armado Femenino | AFRODES CENDIENTE MASCULINO | AFRODES CENDIENTE FEMENINO | INDIGENA MASCULINO | INDIGENA FEMENINO | TOTALES 5 AÑOS | 2 | 3 | | 2 | | 3 | | | | | | | | | 5 7 AÑOS | 5 | | 1 | 4 | | | | | | | | | | | 5 8 AÑOS | 4 | 2 | 3 | 1 | 2 | | | | | | | | | | 6 9 AÑOS | 8 | 1 | 4 | 4 | 1 | | | | | | | | | | 9 10 AÑOS | 6 | 2 | 4 | 2 | 2 | | | | | | | | | | 8 11 AÑOS | 3 | | 1 | 2 | | | | | | | | | | | 3 12 AÑOS | 1 | | 1 | | | | | | | | | | | | 1 13 AÑOS | 5 | 3 | 2 | 3 | | 3 | | | | | | | | | 8 14 AÑOS | 5 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | | | | | | | | | 7 15 AÑOS | 4 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | 6 16 AÑOS | 2 | | 2 | | | | | | | | | | | | 2 17 AÑOS | 5 | 1 | 5 | | 1 | | | | | | | | | | 6 TOTALES | 50 | 16 | | | | | | | | | | | | | | 66
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.	Anexo pdf actividad No 06 
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	Anexo pdf actividad No 07

24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos . La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	 GOBERNACION DE CUNDINAMARCA "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIVO DEPORTE: Fútbol de Salon — VALOR: COMPAÑERISMO — FORMADOR: CAMILO TRIANA MUNICIPIO: EL PEÑON — FECHA: 1/8/2023 — NIVEL: I-2 OBJETIVO: Enfatizar en la importancia que tiene el trabajo de equipo mediante ejercicios que estimulen indirectamente los fundamentos técnico tácticos y patrones básicos de movimiento — SESION: 09 TIEMPO / FASE / CONTENIDOS / EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN) 20 Minutos — FASE INICIAL — TEMATICA — Presentación — SENSIBILIZACION 1. Valor del día 2. Movilidad articular 1. Frase inspiradora relacionada la importancia del compañerismo en el deporte, característica principal mencionada en los entrenamientos 2. Movilidad articular(inicia de abajo a arriba mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera individual) cuello, hombros, muñecas, caderas, rodillas y tobillos 14 Minutos — Predeportivos — CALENTAMIENTO 1. Juego rompe hielo: de estimulo auditivo 2. Tag Los jugadores corren por todo el campo deportivo, y al grito del entrenador reaccionan de la manera indicada en el menor tiempo posible: amigos: un abrazo, moos: uno se aleja en forma de oso, Camellos: realizan la posvier camella, conejos: uno se pasa por entre las piernas al otro y mantrincho: uno alza en brazos al otro. 2. Se bloquea un trifi con aros a una distancia de 10 metros, se divide el grupo en dos equipos (color azul y color naranja), sobre un jugador de cada equipo a colocar su aro en velocidad. 12 Minutos — pases — EJERCICIO 1 — 1. distintos segmentos corporales 1. en parejas ubicados frente a frente a distancias variadas de 1, 2 y 3 metros, uno le lanzara con la mano mientras el otro
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.	Anexo pdf actividad No 08 https://drive.google.com/drive/folders/1UnrLxOtEWpFWCbUV3pb6Uq-iL1u2F52t  Drive — Buscar en Drive Compartido conmigo › CAMILO TRIANA Carpetas COBERTURA (1) — HORARIOS Y SITIOS... — INFORME (1) — PERMISOS Y CONS... — PLAN DIARIO (1) — PLAN MENSUAL (1) — PLAN PEDAGOGIC... — PRUEBAS ESCUELA...
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.	Anexo pdf actividad No 09  GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE MES: OCTUBRE — MUNICIPIO: EL PEÑON LUGAR: POLIDEVORTIVO TALAUTA — HORARIO DE PRACTICA: 2:00 - 4:00 PM. 4:00 - 6:00 PM NIVEL INICIACION - FUNDAMENTACION DESARROLLO MENSUAL — INICIACION (6 A 8 AÑOS, 9 A 12 AÑOS) — FUNDAMENTACION (13- 17 AÑOS) VALORES — VALORES SOCIALES — RESPETO: x, x, X RESPONSABILIDAD: , , X COMPAÑERISMO: X, X, JUSTICIA: , , COOPERACION: X, X, X LEALTAD: , , TRABAJO EN EQUIPO: X, X, X VALORES PERSONALES — HUMILDAD: , , X OBEDIENCIA: X, X, AUTODISCIPLINA: , , X PARTICIPACIÓN: X, X, PERSEVERANCIA: , , X AUTODOMINIO: X, X, RECOMPENSA: , , INTRODUCCIPON: , , X

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.	Anexo pdf actividad No 10 
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.	Anexo pdf actividad No 011

EL PEÑON – CUNDINAMARCA
ALCALDÍA MUNICIPAL
SECRETARIA DE PLANEACION
NIT – 899.999.460 - 4

TIPO DOCUMENTO:	COMUNICACIONES OFICIALES	CODIGO POSTAL	
NOMBRE DOCUMENTO:	OFICIOS	VERSION:	2018
		TRD	

HACE CONSTAR

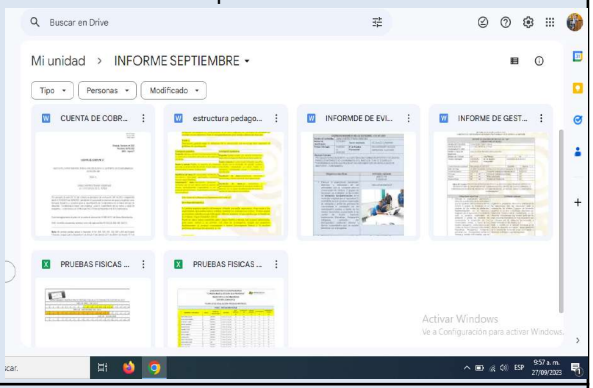
Que **CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS**, identificado con la cedula de ciudadanía No. 1.072.339.055 de El Peñón Cundinamarca, presta sus servicios como instructor, con el objeto: **PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÒN QUE PROGRESA" PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES- CUNDINAMARCA**, durante el periodo comprendido entre el 01 al 30 de Septiembre de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en el contrato de prestación de servicios No. 347 de 2023.

La presente se expide al día 2 del mes de Octubre de 2023.

LIC. LEISY YAMILE BUSTOS
Coordinadora Deporte y Cultura

SERVIDOR PÚBLICO	ELABORADO	REVISADO	APROBADO
Nombres	Leisy Yamile Bustos Maldonado	Erika Y. Hernández Vásquez	Erika Y. Hernández Vásquez
Empleo	Auxiliar Administrativo	Secretaria de Planeación	Secretaria de Planeación
Fecha	2 de octubre 2023	2 de octubre 2023	2 de octubre 2023
Firma			

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.	Anexo pdf actividad No 12 
13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Anexo pdf actividad No 13 
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.	Anexo pdf actividad No 14 Informe que en el momento no solicite nada en el área de archivo

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).	Anexo pdf actividad No 15 
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	Anexo pdf actividad No 16 

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 01





ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 02

ASISTENCIA SEPTIEMBRE

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION 1 Y 2

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# S CU
1	DANIEL SANTAMARIA	3105918306				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				18	
2	SARA VALENTINA GONZALES	3142137442				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				18	
3	HEIDY MARIANA VASQUEZ	3209415055				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				18	
4	SEBASTIAN TRIANA BILBAO	3102042407				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				18	
5	EDWIN SANTIAGO GARCIA	3115030875				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				18	
6	HUGO ANDRES AYALA VERA	3232207449				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				18	
7	ESTEBAN RUIZ VERA	3204961660				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				18	
8	JUAN PABLO VELANDIA	3138208258				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				18	
9	ANDREY FELIPE DELGADO	3105918306				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				18	
10	SALOME BUSTOS GARCIA	3107728186				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				18	
11	ANA MARIA FORERO FLORIDO	3212243510				1	0	1	1				1	1	0	1				1	0	1	1				1	1	0	1				18	
12	SANTIAGO MANUEL BUSTOS	3224513657				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				18	
13	YAROL ESPITIA					1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				18	
14	YESICA VELANDIA	3142717565				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				18	
15	HEIDER FABIAN DIAZ	3114204177				0	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				18	
16	MATEO RAMIREZ CORREDOR	3123407967				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				18	
17	SAMUEL ORTEGA	3112750763				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				18	
18	SEBASTIAN PERDOMO	3106981281				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				16	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAMENTACION 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 MES	# S CU
1	KALET ALVAREZ	3204275676				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				18	
2	JUAN DAVID RUIZ	3115067906				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				18	
3	HUGO AYALA	3127882763				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				18	
4	MARIANA DIAZ	3124187825				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				18	
5	JUAN DAVID MUÑOZ	3215996484				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				18	
6	JERONIMO RIAÑO	3208186630				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				18	
7	FREYDER RIAÑO	3102618973				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				18	
8	ALEJANDRO GARCIA	3132816630				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				18	
9	LINA GARCIA	3102566432				1	0	1	1				1	1	0	1				1	0	1	1				1	1	0	1				18	
10	JULIANA VERA	3124687285				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				18	
11	MAICOL REY					1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				18	
12	NICOLAS VERA					1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				18	
13	MARIO PONTON	3224852150				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				18	
14	DEIBY					1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				18	
15																																		0	



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION 1-2

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# CU
1	ANGEL DAMIAN GARCIA	3144346631				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				9	
2	DILAN ESTIVEN GUERRERO	3123577505				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				9	
3	DILAN VEGA LA TORRE	3222320843				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				9	
4	JESUS SANTA MARIA	3138133549				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				9	
5	KEVIN MAURICIO HERNANDEZ	3204684322				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				9	
6	JUAN BUITRAGO HERNANDEZ	3003204943				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				9	
7	ESNEIDER CASTRO	3142011263				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				9	
8	LOGAN VASQUEZ	3144432741				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				9	
9	SAMUEL SARMIENTO	3108655659				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				9	
10	DYLAN FIGUEROA	3229000215				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				9	
11	JERSON CEDIEL MORENO	3132205700				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				9	
12	JEFERSON SANTA MARIA	3138133549				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				9	
13	KAREN XIOMARA GOMEZ					1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				9	
14	LUCIA AVILA	3225346964				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				9	
15	KEVIN PULGARIN	3125068906				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				9	
16	LUZ FERNANDEZ	3133271796				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				9	
17	NELSON WILCHES	3142193625				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				9	
18	JOHAN MELENDEZ					1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				9	
19	YEISON ARBELAEZ	3115100115				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				9	
20	LAUREN MARIA ARBELAEZ	3115100115				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				9	

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 03

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

DEPORTE

FUTBOL DE SALON

REGION: RIO NEGRO

INSTRUCTOR: CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS

Individual:
Conjunto: X

Niveles de formación en los que se implementa:

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

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
			RICIDAD BAS			RITMO	EL DEPORTISTA RECONOCERA LOS DIFERENTES CAMBIOS DE RITMO EN EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						EQUILIBRIO	EL DEPORTISTA DEBE CAMINAR POR LA LINEA DEL MEDIO CAMPO MIENTRAS LOS COMPAÑEROS INTENTAN HACERLO PERDER LA ESTABILIDAD LANZANDOLE BALONES
						ORIENTACION	CONOCER PUNTOS DISTALES Y PROXIMALES CON RELACION AL ELEMENTO
						DIFERENCIACION	CON BALONES , ESCALERAS CONOS Y AROS SE TRBAJARA AL DEPORTISTA EN LA DIFERENCIACION Y CAMBIOS DE RITMO
						REACCIÓN	POR MEDIO DE JUEGOS SE ADAPTARA AL DEPORTISTA A REACCIONAR ANTE UNA SITUACION UTILIZANDO EL PITO
						ADAPTACIÓN	SE LE ENSEAÑARA AL DEPORTISTA A ADAPYTARSE A LOS CAMBIOS Y A RELACIONARSE CON DIFERENTES NIÑOS Y NIÑAS POR MEDIO DE JUEGOS
				1	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	REALIZAR EJERCICIOS BASICOS PARA QUE EL NIÑO APRENDA A CAMINAR LENTO O RAPIDO EN UNA SUPERFICIE PLANA O DE EQUILIBRIO
						CORRER	APRENDER A SALTAR Y REALIZAN JUEGOS UBICANDOLE EN HILERAS Y DESPLAZANDOSEN HASTA LAOTRA CANCHA SALTANDO Y LUEGO ENTREGAN LA SOGA A SUS COMPAÑEROS HASTA PASAR TODOS EN ELMENOR TIRMPO POSIBLE
						SALTAR	POR MEDIO DE JUEGOS SE TRABAJARA EN EL DEPORTISTA LAS DIFERENTES FORMAS DE SALTO (LARGO CORTO HORIZONTAL Y VERTICAL)
						ATRAPAR	ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO ATRAPAR, COORDINACION MANO OJO COORDINACIÓN BILATERAL HABILIDADES ESPACIALES Y SOLUCION DE PROBLEMAS
						RODAR	EN SEÑAR AL DEPORTISTA LA FORMA DE RODAR, REPTAR CON JUEGOS DIDACTICOS Y DE DESTREZAS POLIFUNCIONALES
			CSBA PFS			RAPIDA	POR MEDIO DE JUEGOS SE ENSEÑARA AL DEPORTISTA LAS DIFERENCIAS DE FUERZA UTILIZADA EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						EXPLOSIVA	POR MEDIO DE JUEGOS SE ENSEÑARA AL DEPORTISTA LAS DIFERENCIAS DE FUERZA UTILIZADA EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						ESTATICA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO MANTENERSE SOBRE UNA BASE ESTABLE MIENTRAS REALIZA DIFERENTES MOVIMIENTOS

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA			ACOPLAMIENTO	EL DEPORTISTA EN UNA ESCALERA DIDACTICA REALIZARA EJERCICIOS DE COORDINACIÓN Y ACOPLAMIENTO VARIAS VECES CRUZANDO EN SKIPPNG DE UN LADO PARA EL OTRO
						RITMO	EL DEPORTISTA RECONOCERA LOS DIFERENTES CAMBIOS DE RITMO EN EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						EQUILIBRIO	EL DEPORTISTA DEBE CAMINAR POR LA LINEA DEL MEDIO CAMPO MIENTRAS LOS COMPAÑEROS INTENTAN HACERLO PERDER LA ESTABILIDAD LANZANDOLE BALONES
						ORIENTACION	CONOCER PUNTOS DISTALES Y PROXIMALES CON RELACION AL ELEMENTO
						DIFERENCIACION	CON BALONES , ESCALERAS CONOS Y AROS SE TRBAJARA AL DEPORTISTA EN LA DIFERENCIACION Y CAMBIOS DE RITMO
						REACCIÓN	POR MEDIO DE JUEGOS SE ADAPTARA AL DEPORTISTA A REACCIONAR ANTE UNA SITUACION UTILIZANDO EL PITO
				1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ADAPTACIÓN	SE LE ENSEAÑARA AL DEPORTISTA A ADAPTARSE A LOS CAMBIOS Y A RELACIONAR CON DIFERENTES JOVENES POR MEDIO DE JUEGOS
						CAMINAR	REALIZAR EJERCICIOS BASICOS PARA QUE EL NIÑO APRENDA A CAMINAR LENTO O RAPIDO EN UNA SUPERFICIE PLANA O DE EQUILIBRIO
						CORRER	APRENDER A SALTAR Y REALIZAN JUEGOS UBICANDOLE EN HILERAS Y DESPLAZANDOSEN HASTA LAOTRA CANCHA SALTANDO Y LUEGO ENTREGAN LA SOGA A SUS COMPAÑEROS HASTA PASAR TODOS EN ELMENOR TIRMPO POSIBLE
						SALTAR	POR MEDIO DE JUEGOS SE TRABAJARA EN EL DEPORTISTA LAS DIFERENTES FORMAS DE SALTO (LARGO CORTO HORIZONTAL Y VERTICAL)

				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	JUEGOS POPULARE	SE RESALTARAN LOS JUEGOS COMUNMENTE POPULARES
						JUEGOS AUTOCTON	REALIZAREMOS JUEGOS AUTOTONOS DEL MUNICIPIO Y EL DEPARTAMENTO
						JUEGOS TRADICION	CONCURSO DE JUEGOS TRADICIONALES
						JUEGOS RECREATIC	REALIZAREMOS JUEVOS RECREATIVOS INVOLUCRANDO A LOS PADRES DE FAMILIA
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	INTEGRACION ESCU	REALIZAR ENCUENTROS CON OTRAS ESCUELAS DEPORTIVAS
						JUEGO DEL MARTIL	REALIZAR ESTA ACTIVIDAD PARA DEPERTAR AL NIÑO Y MOTIVAR EL TRABAJO EN EQUIPO
						FUTBOL ENANOS	REALIZAR ENCUENTROS DE FUTBOL DE SALON EN CUCULLAS
						FUTBOL CARRETILLA	REALIZAR COMPETENCIAS DE FUTBOL DE SALON EN POSICION DE CARRETILLA

FECHA DE ENTREGA	marzo 2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS
PROVINCIA	RIO NEGRO

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

#DeporteQueProgresa

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL DE SALON

MUNICIPIO: EL PEÑON

NOMBRE DEL FORMADOR: CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9: 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8:00 AM A 10:0O AM	GRUPO			INICIACION 1-2					
	SEDE DE TRABAO			ESCUELA RURAL GUANACAS					
1:00 AM A2: 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
2:00 P.M. A 4 P.M.	GRUPO	INICIACION 1	INICIACION 1		INICIACION 1				
	SEDE DE TRABAJO	TALAUTA POLIDEPORTIVO	TALAUTA POLIDEPORTIVO		TALAUTA POLIDEPORTIVO				
4:00 P.M. A 6 P.M.	GRUPO	INICIACION 3	INICIACION 3	INICIACION 3	INICIACION 3				
	SEDE DE TRABAJO	TALAUTA POLIDEPORTIVO	TALAUTA POLIDEPORTIVO	TALAUTA POLIDEPORTIVO	TALAUTA POLIDEPORTIVO				
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR Camilo Triana

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 04

MUNICIPIO:EL PEÑON

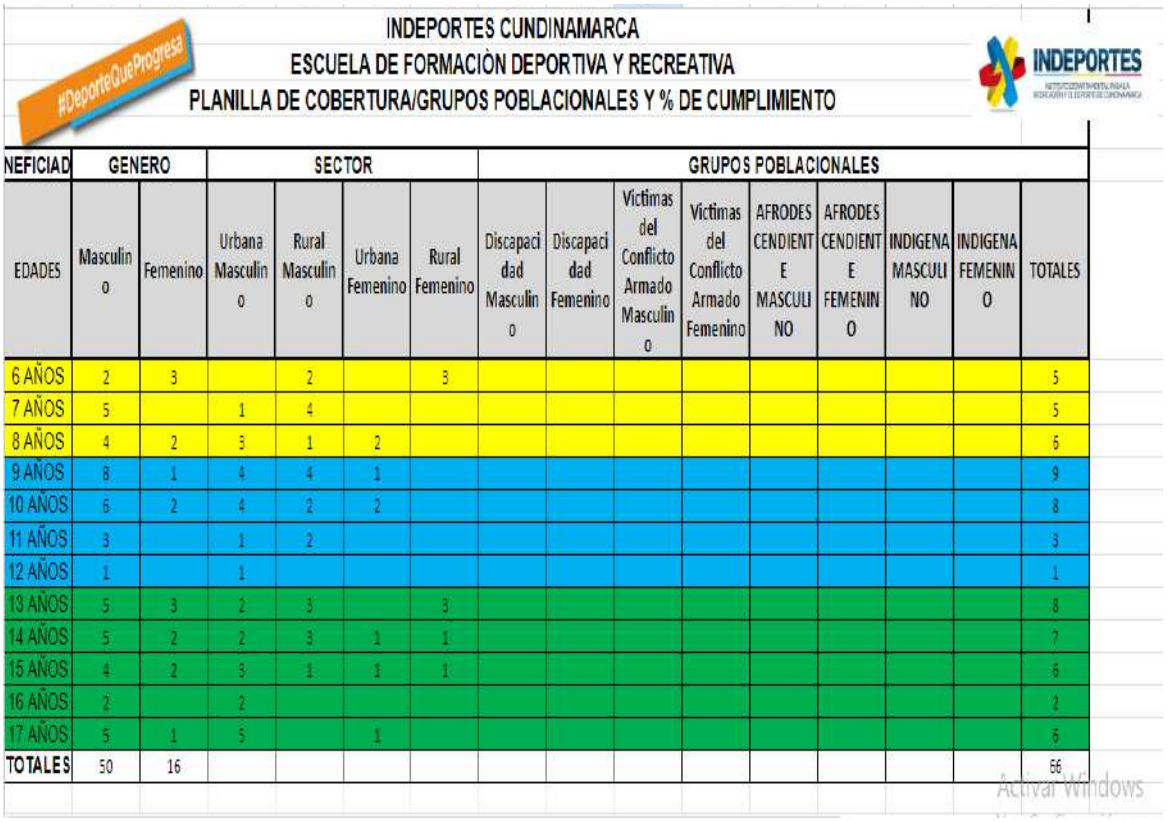
junio 2023

CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS

SESIONES	NIVEL FORMATIVO	FECHA	LUGAR	TEMA	objetivo
JUNIO	INICIACION 1	01/6/2023 AL 30/6/2023	TALAUTA- GUANACAS	FICIES DE CONTACTO CORPORALES CON EL BALON INCLUYENDO DESPLAZAM PASE CONTROL CONDUCCION	FAMILIARIZARLOS CON EL DEPORTE Y ELEMENTOS FUNDAMENTALES
	INICIACION 2	01/6/2023 AL 30/6/2023	SURCHA- TALAUTA	DESPLAZAMIENTOS CORPORALES CON EL BALON POR LA CANCHA IMPLEMENTANDO MOVIMIENTOS OFENSIVOS QUE INVOLUCRAN TECNICAS ESPECIFICAS PASE CONTROL CONDUCCION	
	FUNDAMENTACION 3	01/6/2023 AL 30/6/2023	TALAUTA	TRABAJO EN EQUIPO MEDIANTE FUNDAMENTACION TECNICA Y TACTICA APLICANDO EJERCICIOS DE DESPLAZAMIENTO SIN BALON PARA CONOCER SOBRE POSICIONES APLICANDO LAS TECNICAS INDUCIDAS AL DEPORTE	FAMILIALIZARLOS CON EL DEPORTE Y ELEMENTOS FUNDAMENTALES COMPAÑERISMO Y RESPETO DURANTE LA PRACTICA DEPORTIVA

OBSERVACIONES	EL TRABAJO DEL MES DE JUNIO SE FOCALIZO EN LAS TECNICAS APLICANDOLAS A EJERCICIOS TACTICOS CON DESPLAZAMIENTOS

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 05



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	2	3		2		3									5
7 AÑOS	5		1	4											5
8 AÑOS	4	2	3	1	2										6
9 AÑOS	8	1	4	4	1										9
10 AÑOS	6	2	4	2	2										8
11 AÑOS	3		1	2											3
12 AÑOS	1		1												1
13 AÑOS	5	3	2	3		3									8
14 AÑOS	5	2	2	3	1	1									7
15 AÑOS	4	2	3	1	1	1									6
16 AÑOS	2		2												2
17 AÑOS	5	1	5		1										6
TOTALES	50	16													66

Activar Windows

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 06



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 07

OCTUBRE

INICIACIÓN 2



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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	1/8/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	Enfatizar en la importancia que tiene el trabajo de equipo mediante ejercicios que estimulen indirectamente los fundamentos tecnico tacticos y patrones basicos de movimiento			SESION	69

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia del compañerismo en el deporte, caracteristica principal intensidad en los entrenamientos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Juego rompe hielo de estimulo auditivo 2. triki	Los jugadores corren por todo el campo deportivo, y al grito del entrenador reaccionan de la manera indicada en el menor tiempo posible(amigos: un abrazo, micos: uno se ataja encima del otro, Carretillas: realizan la popular carretilla, conejos: uno le pasa por entre las piernas al otro y matrimonio: uno alsa en brazos al otro. 2. Se dibujara un triki con aros a una distancia de 10 metros, se dividira el grupo en dos equipos (color azul y color naranja), saldra un jugador de cada equipo a colocar su punto en velocidad
12		pases	EJERCICIO 1	1. distintos segmentos coorporales	1. en parejas ubicados frente a frente a distancias variadas de 1, 2 y 3 metros, uno lo lanzara con la mano mientras el otro

Activar Windows



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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	2/8/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	ejecutar de manera progresiva diferentes ejercicios tacticos mediante formas jugadas que estimulen el desarrollo tecnico y los diferentes patrones basicos de movimiento como los desplazamientos			SESION	70

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la autodisciplina hacia el deporte, caracteristica principal intensidad en los entrenamientos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. panilos 2. congelados con balon	1. cada jugador tomara un platillo y se ubicara en cualquier parte del campo deportivo, al estimulo auditivo del entrenador correr hacia otro platillo libre, gana el que sobrevivia ya que entre estimulos el entrenador ira robando platillos 2. cada jugador tendra un balon, menos el que congela se tomara como referencia solo la mitad de la cancha y se contara como congelado el jugador que pierda la posecion del balo, para descongelarlo uno de sus compañeros le tiene que recuperar su balon sin salir del campo

Activar Windows

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	3/8/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	Enfatizar en la importancia que tiene el trabajo de equipo mediante ejercicios que estimulen indirectamente los fundamentos tecnico tacticos y patrones basicos de movimiento			SESION	71

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. Lectura o frase inspiradora, activacion muscular 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. platillos 2. congelados con balon	1. cada jugador tomara un platillo y se ubicara en cualquier parte del campo deportivo, al estimulo auditivo del entrenador correr hacia otro platillo libre, gana el que sobrevivia ya que entre estimulos el entrenador ira robando platillos 2. cada jugador tendra un balon, menos el que congela se tomara como referencia solo la mitad de la cancha y se contara como congelado el jugador que pierda la posecion del balo, para descongelarlo uno de sus compañeros le tiene que recuperar su balon sin salir del campo
					1. en parejas uno con los ojos vendados y el otro servira como guia de manera auditiva, el objetivo es que el que tiene los ojos

Activar Windows
Ve a Configuración para

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	8/8/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	Adaptar los diferentes fundamentos tecnicos aprendidos mediante situaciones reales de juego en los cuales se busca explotar la pasion con la que se practica el deporte			SESION	72

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la pasion hacia el deporte, caracteristica principal intensidad en los entrenamientos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Juego rompe hielo de estimulo auditivo 2. congelados con balon	1. Los jugadores corren por todo el campo deportivo, y al grito del entrenador reaccionan de la manera indicada en el menor tiempo posible(amigos: un abrazo, micos: uno se ataca encima del otro, Carretillas: realizan la popular carretilla, conejos: uno le pasa por entre las piernas al otro y matrimonio: uno alza en brazos al otro 2. cada jugador tendra un balon, menos el que congela se tomara como referencia solo la mitad de la cancha y se contara como congelado el jugador que pierda la posecion del balo, para descongelarlo uno de sus compañeros le tiene que recuperar su balon sin salir del campo
8 Minutos		pasion	EJERCICIO 1	culebrita con balon y aros	se delimitara una hilera con curvas dispuestas por aros se dividira el grupo en dos uno a cada lado, a la señal los dos primeros inician saltando hasta donde se encuentren donde jugara piedra papel o tijera, el que pierde vuelve a la fila y de inmediate sale otro a bloquear al que gano, y asi sucesivamente hasta que un jugador corone el lado contrario

Activar Windows

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	9/8/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	Profundizar en la enseñanza de los diferentes fundamentos tacticos de ataque y defensa beneficiando indirectamente la tecnica y la resistencia			SESION	73

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia del compañerismo 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales. se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. transportar el balon	1. el objetivo primordial es llevar el balon de un punto a a un punto be, divididos en dos equipos, se condicionara con distintas superoes coorporales y con distintos numeros de participantes por rondas
10		Ataque	EJERCICIO 1	rotacion en rombo	En grupos de 4 en un desplazamiento delimitado por platillos se realizaran pases y recorridos cortos para realizar una adaptacion

Activar Windows
Ve a Configuración para acti

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	10/8/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	profundizar el trabajo tecnico tactico mediante formas jugadas que beneficien las capacidades condicionales de los deportistas según su nivel de formacion			SESION	74

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia del compañerismo y del trabajo de equipo, caracteristica principal intensidad en los entrenamientos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Juego rompe hielo de estimulo auditivo 2. triki	Los jugadores corren por todo el campo deportivo, y al grito del entrenador reaccionan de la manera indicada en el menor tiempo posible(amigos: un abrazo, micos: uno se stuta encima del otro, Carretillas: realizan la popular carretilla, conejos: uno le pasa por entre las piernas al otro y matrimonio: uno alsa en brazos al otro. 2. Se dibujara un triki con aros a una distancia de 10 metros, se dividira el grupo en dos equipos (color azul y color naranja), saldra un jugador de cada equipo a colocar su punto en velocidad
15		Regate	EJERCICIO 1	1. 1 vs 1 con 4 opciones de gol	1. en todo el campo se realizaran 4 estaciones con 4 opciones de gol cada una y se jugara 1 vs 1 ada jugador defiende dos porterias y puede marcar en dos porterias, el objetivo es tratar el dominio del balon, el regate, la orientacion y la anticipacion a medida que

Activar Windows
Ve a Configuración para acti

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	11/8/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	ejecutar de manera progresiva diferentes ejercicios tacticos mediante foras jugadas que estimulen el desarrollo tecnico y los diferentes patrones basicos de movimiento como los desplazamientos			SESION	75

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
16 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la AUTODISCIPLINA 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
16 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. La lleva 2. el gato y el raton	1. Un jugador escogido al azar o por voluntad propia empezara cogiendo, cada vez que toque un compañero, el pasara a coger 2. se jugara esta popular ronda infanti, condicionandola mediante acciones motrices complejas, como saltando en un pie, saltando en los dos o corriendo como perritos
10		Regate	EJERCICIO 1	1: 1 vs 1 con 4 opciones de gol	1. en todo el campo se realizaran 4 estaciones con 4 opciones de gol cada una y se jugara 1 vs 1 ada jugador defiende dos porterias y puede marcar en dos porterias, el objetivo es fortalecer el dominio del balon, el regate, la orientacion y la adaptacion, a medida que avance se puede variar con 2 vs 2 y 3 vs 3

Activar Windows
Ve a Configuración para

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPWTO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	14/8/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	Enfatizar en la importancia que tiene el tracajo de equipo mediante ejercicios que estimulen indirectamente los fundamentos tecnico tacticos y patrones basicos de movimiento			SESION	76

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. Actividad integradora penitencias cruzadas, el grupo se divide en dos y planea una penitencia para el otro, al final se realiza una charla acerca del compañerismo y se informa que la penitencia que pusieron es la que tienen que hacer 2. Movilidad articular activa de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Juego rompe hielo de estimulo auditivo 2 triki	Los jugadores corren por todo el campo deportivo, y al grito del entrenador reaccionan de la manera indicada en el menor tiempo posible(amigos: un abrazo, micos: uno se ataita encima del otro, Carretillas: realizan la popular carretilla, conejos: uno le pasa por entre las piernas al otro y matrimonio: uno alsa en brazos al otro 2. Se dibujara un triki con aros a una distancia de 10 metros, se dividira el grupo en dos equipos (color azul y color naranja), saldra un jugador de cada equipo a colocar su punto en velocidad
12		conduccion	EJERCICIO 1	circuito de obstaculos	1. con diferentes zonas de contacto a la orden del entrenador realizar la conduccion solicitada llevando el balon de manera dominada entre los obstaculos que se delimitaran a una distancia de 10 o 15 cm,

Activar Windows
Ve a Configuración para acti

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	15/8/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	Adaptar los diferentes fundamentos tecnicos aprendidos mediante situaciones reales de juego en los cuales se busca explotar la pasion con la que se practica el deporte			SESION	77

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
		TEMATICA			
20 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la pasion hacia el deporte, caracteristica principal intensidad en los entrenamientos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. platillos 2. congelados con balon	1. cada jugador tomara un platillo y se ubicara en cualquier parte del campo deportivo, al estimulo auditivo del entrenador correr hacia otro platillo libre, gana el que sobreviva ya que entre estmulos el entrenador ira robando platillos 2. cada jugador tendra un balon, menos el que congela se tomara como referencia solo la mitad de la cancha y se contara como congelado el jugador que pierda la posecion del balo, para descongelarlo uno de sus compañeros le tiene que recuperar su balon sin salir del campo
8		pases	EJERCICIO 1	1. rondo	1.se ubicaran dos cirnulos de igual numero de participantes en el cual con un balon empezaran a realizarse pases de primera intencion estatico y en movimiento, a medida que se acople el ejercicio se introducira otro balon

Activar Windo

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	16/8/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	ejecutar de manera progresiva diferentes ejercicios tacticos mediante formas jugadas que estimulen el desarrollo tecnico y los diferentes patrones basicos de movimiento como los desplazamientos			SESION	78

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
		TEMATICA			
20 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la autodisciplina hacia el deporte, caracteristica principal intensidad en los entrenamientos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Juego rompe hielo de estimulo auditivo 2. congelados con balon	1. Los jugadores corren por todo el campo deportivo, y al grito del entrenador reaccionan de la manera indicada en el menor tiempo posible(amigos: un abrazo, micos: uno se ataca encima del otro, Carretillas: realizan la popular carretilla, conejos: uno le pasa por entre las piernas al otro y matrimonio: uno alza en brazos al otro. 2. cada jugador tendra un balon, menos el que congela se tomara como referencia solo la mitad de la cancha y se contara como congelado el jugador que pierda la posecion del balo, para descongelarlo uno de sus compañeros le tiene que recuperar su balon sin salir del campo

Activar Windo
Ve a Configuración

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	17/8/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	profundizar el trabajo tecnico tactico mediante formas jugadas que beneficien las capacidades condicionales de los deportistas según su nivel de formacion			SESION	79

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. Actividad integradora penitencias cruzadas, el grupo se divide en dos y plantea una penitencia para el otro, al final se realiza una charla acerca del compañerismo y se informa que la penitencia que pusieron es la que tienen que hacer 2. Movilidad articular activa de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. platilos 2. pase con obstaculo	1. cada jugador tomara un platillo y se ubicara en cualquier parte del campo deportivo, al estimulo auditivo del entrenador correr hacia otro platillo libre, gana el que sobreviva ya que entre estimulos el entrenador ira robando platillos 2. Una hilera de platillos colocados a 8 cm los jugadores en parejas tendrán que pasar realizando pases de manera controlada sin perder el control
					en grupos de 4 jugadores con un balon se jugara el popular rondo, donde el objetivo primordial sera delimitar un espacio

Activar Windows
Ve a Configuración par

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	22/8/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	Adaptar los diferentes fundamentos tecnicos aprendidos mediante situaciones reales de juego en los cuales se busca explotar la pasion con la que se practica el deporte			SESION	80

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora resaltando la importancia de la pasion hacia el deporte, caracteristica principal intensidad en los entrenamientos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. La lleva 2. Cadenita	1. Un jugador escogido al alzar o por voluntad propia empezara cogiendo, cada vez que toque un compañero, el pasara a coger 2. Cadenita: tres compañeros inician en la mitad del campo cogidos de la mano, el objetivo es agarrar a los demás para que se sumen a la cadena, el resto cruzara de lado a lado esquivando la cadenita
12		pases	EJERCICIO 1	1. circuito de pases	1. en parejas en una un circuito de platillos cada uno separado del otro por 10 cm se realizaran pases ida y vuelta de manera coordinada sin perder el balon, luego se realizaran variaciones con distintos desplazamientos de manera triangular y en cuadro

Activar Windows
Ve a Configuración para

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	23/8/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	inculcar el trabajo de equipo y la lealtad que se debe tener como deportista y como ser humano			SESION	81

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. Lectura o frase inspiradora, activacion muscular 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. platillos 2. congelados con balon	1. cada jugador tomara un platillo y se ubicara en cualquier parte del campo deportivo. al estimulo auditivo del entrenador correr hacia otro platillo libre, gana el que sobreviva ya que entre estimulos el entrenador ira robando platillos 2. cada jugador tendra un balon, menos el que congela se tomara como referencia solo la mitad de la cancha y se contara como congelado el jugador que pierda la posecion del balo, para descongelarlo uno de sus compañeros le tiene que recuperar su balon sin salir del campo
10		pases	EJERCICIO 1	1. distintos segmentos corporales	1. en parejas ubicados frente a frente a distancias variadas de 1, 2 y 3 metros, uno lo lanzara con la mano mientras al otro

Activar Windows
Ve a Configuración para

B C D E F G H I J K L M N O P Q R

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	24/8/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	inculcar l trabajo de equipo y la lealtad que se debe tener como deportista y como ser humano			SESION	82

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. Lectura o frase inspiradora, activacion muscular 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1.anclas de fijacion	1. en una zona verde se les pedira a los deportistas que se acuesten boca arriba y se relajen mientres de fondo se pone una musica acorde a la situacion, a medida que se vanza se les pide recordar e inplantar en su cerebro momentos felices de su vida, un ser cercano que los motive, una palabra que les guste, el por que les gusta lo que hacen, buscando que ellos mismo identifiquen la manera de generar un estimulo en dientos momentos
					cada uno tendra en la espalda una hoja dividida en dos, aspectos positivos y aspectos negativos, todos empezaran a opner por todo

Activar Windows
Ve a Configuración para act

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	25/8/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	Adaptar los diferentes fundamentos tecnicos aprendidos mediante situaciones reales de juego en los cuales se busca explotar la pasion con la que se practica el deporte			SESION	83

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FA SE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. Lectura o frase inspiradora, activacion muscular 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1 anotas de fijacion	1. en una zona verde se les pedira a los deportistas que se acuesten boca arriba y se relajen mientres de fondo se pone una musica acorde a la situacion, a medida que se vanza se les pide recorcar e implantar en su cerebro momentos felices de su vida, un ser cercano que los motive, una palabra que les guste, el por que les gusta lo que hacen. buscando que ellos mismo identifiquen la manera de generar un estimulo en ciertos momentos para esta sesion se les pedira traer un dibujo de la persona que mas quieren
10		tecnico	EJERCICIO 1	charla motivacional acerca de la lealtad y el trabajo en	el objetivo primordial de estas dos sesiones de entrenamiento es fortalecer el ambiente grupal, realizando feedbacks de manera

Activar Windows
Ve a Configuración para a

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	28/8/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	inculcar el trabajo de equipo y la lealtad que se debe tener como deportista y como ser humano			SESION	84

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FA SE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. Lectura o frase inspiradora, activacion muscular 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. platillos 2. congelados con balon	1. cada jugador tomara un platillo y se ubicara en cualquier parte del campo deportivo, al estimulo auditivo del entrenador correr hacia otro platillo libre, gana el que sobreviva ya que entre estimulos el entrenador ira robando platillos 2. cada jugador tendra un balon, menos el que congela se tomara como referencia solo la mitad de la cancha y se contara como congelado el jugador que pierda la posecion del balo, para descongelarlo uno de sus compañeros le tiene que recuoperar su balon sin salir del campo
10		pases	EJERCICIO 1	1. distintos segmentos corporales	1. en parejas ubicados frente a frente a distancias variadas de 1, 2 y 3 metros, uno lo lanzara con la mano mientras el otro

Activar Windows

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



DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	29/8/2023	NIVEL	I-2
OBJETIVO:	ejecutar de manera progresiva diferentes ejercicios tacticos mediante formas jugadas que estimulen el desarrollo tecnico y los diferentes patrones basicos de movimiento como los desplazamientos			SESION	85

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la autodisciplina hacia el deporte, caracteristica principal intensidad en los entrenamientos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales. se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas. cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Juego rompe hielo de estimulo auditivo 2. congelados con balon	1. Los jugadores corren por todo el campo deportivo. y al grito del entrenador reaccionan de la manera indicada en el menor tiempo posible(amigos: un abrazo, rinicos: uno se ataita encima del otro, Carretillas: realizan la popular carretilla, conejos: uno le pasa por entre las piernas al otro y matrimonio: uno alsa en brazos al otro. 2. cada jugador tendra un balon, menos el que congela se tomara como referencia solo la mitad de la cancha y se contara como congelado al jugador que pierda la posecion del balo, para descongelarlo uno de sus compañeros le tiene que recuperar su balon sin salir del campo

Activar Windows
Ve a Configuración para activ

FUNDAMENTACIÓN 3

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	1/8/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	fortalecer el desarrollo de los gestos tecnicos principales en situaciones reales de juego, generando respuestas motrices adecuadas en el menor tiempo posible			SESION	69

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2 Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la iimportancia de compañerismo en el deporte y en la vida 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
15 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. metegol tapa	1. metegol tapa en parejas para fortalecer el compañerismo y de manera indireca mecanizar movimientos de ataque y defensa
					El portero inicia el ejercicio desde un poste. Un compañero lanzará un balón para que

Activar Windo
Ve a Configuració

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	COOPERACION	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	2/8/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO	ejecutar de manera progresiva diferentes ejercicios tacticos mediante formas jugadas que estimulen el desarrollo tecnico y los diferentes patrones basicos de movimiento como los desplazamientos			SESION	70

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la autodisciplina y la cooperacion en la vida cotidiana 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales. se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
15 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	punteria	Lanzamientos este tiene que ver con formar grupos y comenzar a realizar lanzamientos sobre una diana hecha de cualquier material y allí se van haciendo acumulativos de punto por cada toque realizado a algún objeto de la diana.

Activar Windows
Ve a Configuración para

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	3/8/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	Profundizar en la enseñanza de los gestos tecnicos mediante ejercicios que trabajen indirectamente la resistencia, los desplazaientos y la velocidad			SESION	71

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. lectura o video inspirando a la practica del deporte mediante el compromiso y la pasion por los entrenamientos y juegos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	reaccion sin señales audivas	Se parte con todos los jugadores con un balón en un espacio delimitado, deben de conducir siguiendo las pautas que le marque el entrenador. La intención es ir variando la premisa cada poco tiempo, de forma que nos sirva para trabajar el manejo de balón y diferentes gestos técnicos. La particularidad radica en que el entrenador lleva dos o más petos en la mano de diferentes colores, cuando tire uno de estos al suelo, sin señal acústica, en función del color, los jugadores deberán realizar una acción diferente, de modo que "pierden" los últimos en conseguirla

Activar Windows
Ve a Configuración pa

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	8/8/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	profundizar en dierentes conceptos tacticos posibles a utilizar en competencia, mediante ejercicios variados que beneficien las capacidades condicionales y coordinativas			SESION	72

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la lealtad en la vida y en el deporte 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
15 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. cogidas 4 apoyos	1. Todos los deportistas estarán en 4 apoyos y se escogerá uno al azar para que empiece cogiedo, el juego esta condicionado únicamente con no poner las rodillas en el suelo en el momento que lo haga queda eliminado

Activar Windows
Ve a Configuración par

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	OBEDIENCIA	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	9/8/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	Profundizar en la enseñanza de los gestos tecnicos mediante ejercicios que trabajen indirectamente la resistencia, los desplazaientos y la velocidad			SESION	73

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL — TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. lectura o video inspirando a la practica del deporte mediante el compromiso y la pasion por los entrenamientos y juegos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14	Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Escalada en horizontal	1. Se ubicaran en la mitad de la cancha platillos en diferentes posiciones el objetivo es que los deportistas crucen del punto a al punto b pero únicamente apoyándose en los platillos, si toca el suelo, queda eliminado

Activar Windows
Ve a Configuración para

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	10/8/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	profundizar en diferentes conceptos tacticos posibles a utilizar en competencia, mediante ejercicios variados que beneficien las capacidades condicionales y coordinativas			SESION	74

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
12 Minutos	FASE INICIAL — TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la lealtad en la vida y en el deporte 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
12 Minutos	Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. beisbol	1. se ubicaran en diferentes estaciones, se escogera al azar un bateador y un lanzador, el bate sera su pierna habil y se tomara exactamente la misma metodologia del beisbol, tres strike y al pateaela salir a cambiar de estaciones para completar la carrera o el punto

Activar Windows
Ve a Configuración pa

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	11/8/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	fortalecer las capacidades condicionales como la resistencia, la fuerza y la velocidad mediante ejercicios tecnicos que beneficien indirectamente el desarrollo de acciones de juego			SESION	75

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la respeto en la vida y en el deporte 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales. se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
15 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	relevos	Los jugadores se forman en dos equipos y en fila, frente a una pared. El primer jugador de cada fila posee un balón y debe ir y volver hasta la pared controlando el balón y dejárselo en los pies al compañero. Este último entonces debe hacer lo mismo, mientras que el primero va al final de la fila. El primer equipo en completar dos vueltas a la fila gana.

Activar Windows
Ve a Configuración para

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	14/8/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	fortalecer las capacidades condicionales como la resistencia, la fuerza y la velocidad mediante ejercicios tecnicos que beneficien indirectamente el desarrollo de acciones de juego			SESION	76

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 Minutos	FASE INICIAL	Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la autodisciplina en el deporte y en la vida 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales. se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
15 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	triki	Se dibujara un triki con aros a una distancia de 10 metros. se dividira el grupo en dos equipos (color azul y color naranja). saldra un jugador de cada equipo a colocar su punto en velocidad
					A la señal del entrenador salen dos jugadores a tocar con la mano un cono situado a 10 m.

Activar Windows
Ve a Configuración par

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	15/8/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	ejecutar de manera progresiva diferentes ejercicios tacticos mediante formas jugadas que estimulen el desarrollo tecnico y los diferentes patrones basicos de movimiento como los desplazamientos			SESION	77

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia del trabajo en equipo hacia el deporte, caracteristica principal intensidad en los entrenamientos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. beisbol	1. se ubicaran en diferentes estaciones, se escogera al azar un bateador y un lanzador, el bate sera su pierna habil y se tomara exactamente la misma metodologia del beisbol, tres strike y al pateara salir a cambiar de estaciones para completar la carrera o el punto

Activar Windows
Ve a Configuración pa

B C D E F G H I J K L M N O P Q R

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	16/8/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO	Profundizar en la enseñanza de los gestos tecnicos mediante ejercicios que trabajen indirectamente la resistencia, los desplazaientos y la velocidad			SESION	78

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando del respeto dentro y fuera de la cancha, entre ellos, a sus padres y a el entrenador y por el deporte que se practica 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	toques de coordinacion	Varios jugadores hacen 'jueguito' pasándose la pelota. Cuando uno la pasa debe decir un número (1, 2, 3, 4) y el receptor debe tocarla esa cantidad de veces, diciendo a la vez una palabra de esa cantidad de sílabas. Se practica la indispensable cualidad de pensar a la vez que se juega.
10		pase	EJERCICIO 1	diferentes tipos de pases y recepcion	Los jugadores se sitúan por parejas uno delante del otro encarados a unos 5 metros de

Activar Windows

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	17/8/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	fortalecer el desarrollo de los gestos tecnicos principales en situaciones reales de juego, generando respuestas motrices adecuadas en el menor tiempo posible			SESION	79

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	TEMATICA			
15 Minutos	FASE INICIAL — Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la respeto en el deporte y en la vida 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales. se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
15 Minutos	Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. beisbol	1. se ubicaran en diferentes estaciones, se escogera al azar un bateador y un lanzador. el bate sera su pierna habil y se tomara exactamente la misma metodologia del beisbol, tres strike y al pateaela salir a cambiar de estaciones para completar la carrera o el punto

Activar Windows
Ve a Configuración para

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	22/8/2023	NIVEL	F 3
OBJETIVO:	inculcar el trabajo de equipo y la lealtad que se debe tener como deportista y como ser humano			SESION	80

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	TEMATICA			
20 Minutos	FASE INICIAL — Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. Lectura o frase inspiradora, activacion muscular 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos	Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. platillos	1. cada jugador tomara un platillo y se ubicara en cualquier parte del campo deportivo, al estimulo auditivo del entrenador correr hacia otro platillo libre, gana el que sobrevivia ya que entre estimulos el entrenador ira robando platillo
				1. en parejas ubicados frente a frente a distancias variadas de 1, 2 y 3 metros, uno lo

Activar Windows
Ve a Configuración p

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	23/8/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	inculcar el trabajo de equipo y la lealtad que se debe tener como deportista y como ser humano			SESION	81

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL — TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. Lectura o frase inspiradora, activacion muscular 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos	Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. platillos	1. cada jugador tomara un platillo y se ubicara en cualquier parte del campo deportivo, al estimulo auditivo del entrenador correr hacia otro platillo libre, gana el que sobrevivia ya que entre estimulos el entrenador ira robando platillo
				1. en parejas ubicados frente a frente a distancias variadas de 1, 2 y 3 metros, un lo

Activar Windows
Ve a Configuración para

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	24/8/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	inculcar El trabajo de equipo y la lealtad que se debe tener como deportista y como ser humano			SESION	82

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL — TEMATICA: Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. Lectura o frase inspiradora, activacion muscular 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14 Minutos	Predeportivos	CALENTAMIENTO	1.anclas de fijacion	1. en una zona verde se les pedira a los deportistas que se acuesten boca arriba y se relajen mientres de fondo se pone una musica acorde a la situacion, a medida que se vanza se les pide recordar e inplantar en su cerebro momentos felices de su vida, un ser cercano que los motive, una palabra que les guste, el por que les gusta lo que hacen, buscando que ellos mismo identifiquen la manera de generar un estimulo en ciertos momentos
				A cada jugador le asignamos un número y los distribuimos libremente por el campo de

Activar Windo
Ve a Configuración

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	25/8/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	ejecutar de manera progresiva diferentes ejercicios tacticos mediante formas jugadas que estimulen el desarrollo tecnico y los diferentes patrones basicos de movimiento como los desplazamientos			SESION	83

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del ola 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia del compañerismo hacia el deporte, caracteristica principal intensidad en los entrenamientos 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. beisbol	1. se ubicaran en diferentes estaciones, se escogera al azar un bateador y un lanzador, el bate sera su pierna habil y se tomara exactamente la misma metodologia del beisbol, tres strike y al patearla salir a cambiar de estaciones para completar la carrera o el purto

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

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	LEALTAD	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	28/8/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	Adaptar los diferentes fundamentos tecnicos aprendidos mediante situaciones reales de juego en los cuales se busca explotar la pasion con la que se practica el deporte			SESION	84

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del dia 2. Movilidad articular	1. Lectura o frase inspiradora, activacion muscular 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
14		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1.anclas de fijacion	1. en una zona verde se les pedira a los deportistas que se acuesten boca arriba y se relajen mientres de fondo se pone una musica acorde a la situacion, a medida que se vanza se les pide recordar e inplantar en su cerebro momentos felices de su vida, un ser cercano que los motive, una palabra que les guste, el por que les gusta lo que hacen, buscando que ellos mismo identifiquen la manera de generar un estimulo en ciertos momentos para esta sesion se les pedira traer un dibujo de la persona que mas quieran

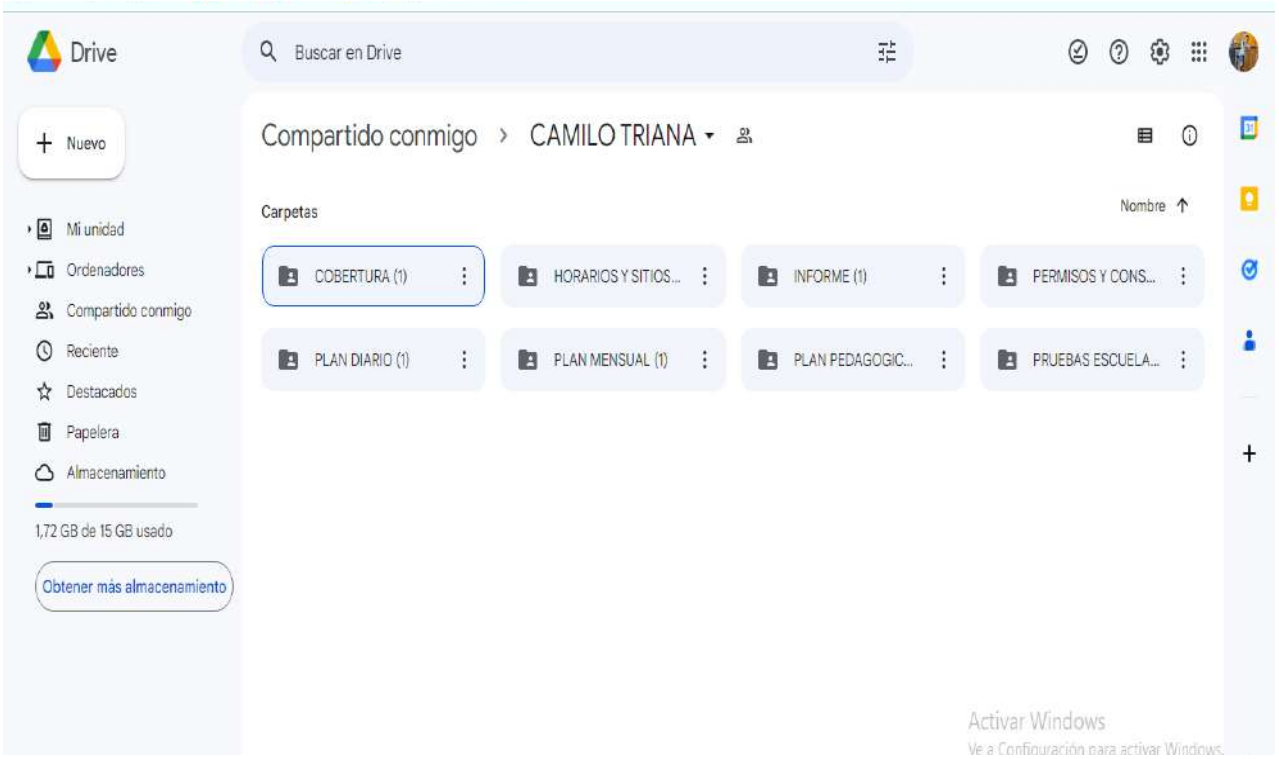
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
' CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA'
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de Salon	VALOR	RESPETO	FORMADOR	CAMILO TRIANA
MUNICIPIO	EL PEÑON	FECHA	29/8/2023	NIVEL	F3
OBJETIVO:	fortalecer el desarrollo de los gestos tecnicos principales en situaciones reales de juego, generando respuestas motrices adecuadas en el menor tiempo posible			SESION	85

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 Minutos	FASE INICIAL	TEMATICA Presentacion	SENSIBILIZACION	1. Valor del día 2. Movilidad articular	1. frase inspiradora recalcando la importancia de la respeto en el deporte y en la vida 2. Movilidad articularactiva de lateral a lateral mientras se dan indicaciones generales, se realizara de manera cefalocaudal (cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos)
15 Minutos		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. beisbol	1. se ubicaran en diferentes estaciones, se escogera al azar un bateador y un lanzador, el bate sera su pierna habil y se tomara exactamente la misma metodologia del beisbol, tres strike y al patearla salir a cambiar de estaciones para completar la carrera o el punto

Activar Windows
Ve a Configuración pa

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 08



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 09

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES: OCTUBRE				MUNICIPIO:	EL PEÑON	
LUGAR: POLIDEVORTIVO TALAUTA				HORARIO DE PRACTICA:	2:00 - 4:00 PM. 4:00 - 6:00 PM	
				NIVEL INICIACION - FUNDAMENTACION		
				INICIACION		FUNDAMENTACION
DESARROLLO MENSUAL				6 A 8 AÑOS	9 A 12 AÑOS	13- 17 AÑOS
	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x	x	X
			RESPONSABILIDAD			X
			COMPAÑERISMO	x	x	
			JUSTICIA			
			COOPERACION	x	x	X
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	x	x	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			X
			OBEDIENCIA	x	x	
			AUTODISCIPLINA			X
			PARTICIPACIÓN	x	x	
			PERSEVERANCIA			X
			AUTODOMINIO	x	x	
			RECOMPENSA			
	TE AL	ND	INTRODUCCIPON			X
DESARROLLO MENSUAL			CALENTAMIENTO	x	x	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	x	x	
			RITMO			X
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION	x	x	X
			DIFERENCIACION	x	x	X
			REACCIÓN			X
			ADAPTACIÓN	x		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD			X
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TECNICOS	PASE	x	x	X
			CONDUCCION	x	x	X
			REMATE			X
			RECEPCION		x	
		ELEMENTOS TACTICOS	OFENSIVO			X
			DEFENSIVO			
			COBERTURAS			
		EATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x	x	X
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
		REC	CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

FIRMA FORMADOR: Camilo Viana

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 10

SE REALIZARON LAS PRUEBAS EN LA PRIMERA SEMANA DE SEPTIEMBRE DONDE ESTAN LAS TOMAS ANTROPOMÉTRICAS Y FÍSICAS DONDE SE EVIDENCIARON CAMBIOS EN LOS TRES NIVELES DE FORMACIÓN, INICIACIÓN 1-2 Y FUNDAMENTACIÓN 3.












ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 11

EL PEÑON – CUNDINAMARCA
ALCALDÍA MUNICIPAL
SECRETARIA DE PLANEACION
NIT – 899.999.460 - 4

TIPO DOCUMENTO:	COMUNICACIONES OFICIALES	CODIGO POSTAL	
		VERSIÓN	2018
NOMBRE DOCUMENTO:	OFICIOS	TRD	

HACE CONSTAR

Que **CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS**, identificado con la cedula de ciudadanía No. 1.072.339.055 de El Peñón Cundinamarca, presta sus servicios como instructor, con el objeto: **PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÒN QUE PROGRESA" PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES- CUNDINAMARCA**, durante el periodo comprendido entre el 01 al 30 de Septiembre de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en el contrato de prestación de servicios No. 347 de 2023.

La presente se expide al día 2 del mes de Octubre de 2023.

LIC. LEISY YAMILE BUSTOS
Coordinadora Deporte y Cultura

SERVIDOR PÚBLICO	ELABORADO	REVISADO	APROBADO
Nombres	Leisy Yamile Bustos Maldonado	Erika Y. Hernández Vásquez	Erika Y. Hernández Vásquez
Empleo	Auxiliar Administrativo	Secretaria de Planeación	Secretaria de Planeación
Fecha:	2 de octubre 2023	2 de octubre 2023	2 de octubre 2023
Firma:			

ANEXO PDF ACTIVIDAD 12

EJECUCIÓN DE FESTIVAL DEPORTIVO DIA SABADO 22 DE JULIO EN EL PEÑÓN CENTRO DONDE ASISTIERON LAS ESCUELAS DE FORMACIÓN EN FUTBOL DE SALON Y PATINAJE DE LAS SEDES TALAUTA, GUACANAS, SURCHA Y CENTRO

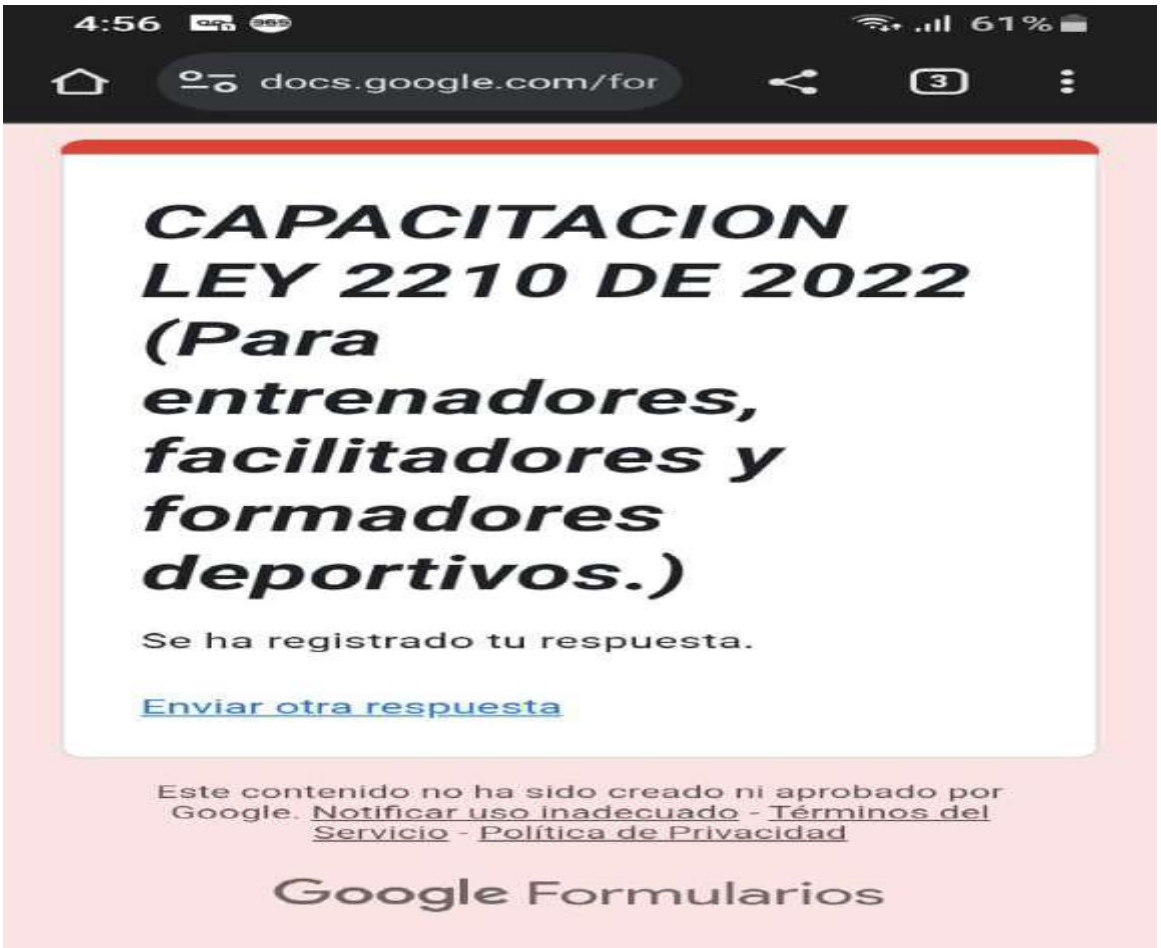






ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 13



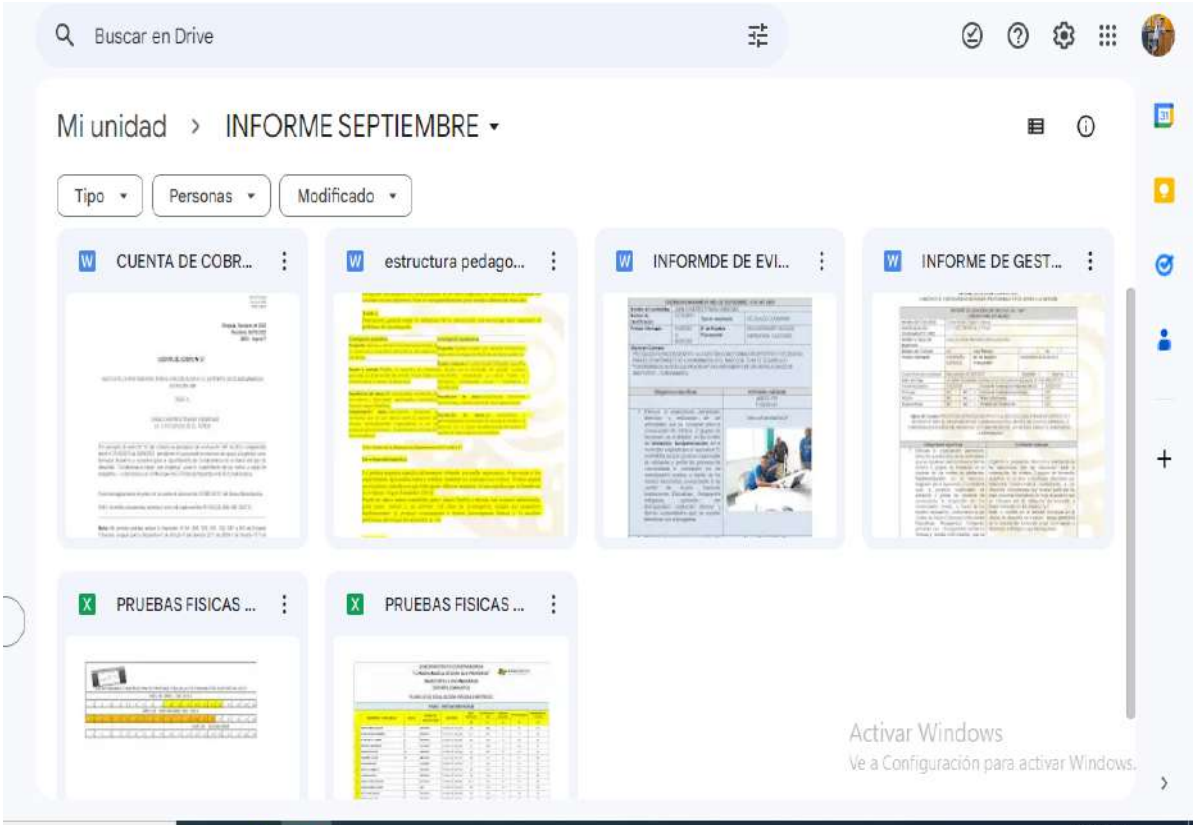



CUNDINAMARCA
Un Progreso

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 014

INFORME QUE EN EL MOMENTO NO SOLICITE NADA EN EL ÁREA DE ARCHIVO

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 015



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 016



INICIACION 1	
	
FECHA Y LUGAR: TALAUTA DE SEPTIEMBRE 2023	**FECHA Y LUGAR: TALAUTA 7 DE SEPTIEMBRE 2023**
	
FECHA Y LUGAR: GUANACAS 6 DE SEPTIEMBRE 2023	**FECHA Y LUGAR: SURCHA 13 DE SEPTIEMBRE 2023**

INICIACION 2	
	
FECHA Y LUGAR: GUANACAS 21 DE SEPTIEMBRE	**FECHA Y LUGAR: GUANACAS 28 DE SEPTIEMBRE**
	
FECHA Y LUGAR: TALAUTA 13 DE SEPTIEMBRE	**FECHA Y LUGAR: GUANACAS 21 DE SEPTIEMBRE**

FUNDAMENTACION 3	
	
FECHA Y LUGAR: SURCHA 2O DE SEPTIEMBRE	**FECHA Y LUGAR: SURCHA 20 DE SEPTIEMBRE**
	
FECHA Y LUGAR: SURCHA 13 DE SEPTIEMBRE 2023	**FECHA Y LUGAR: SURCHA 13 DE SEPTIEMBRE 2023**