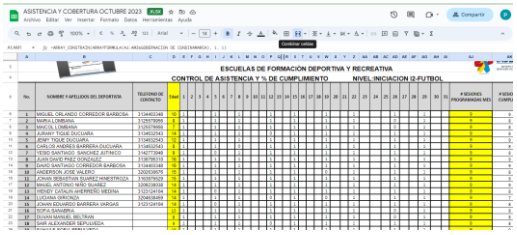
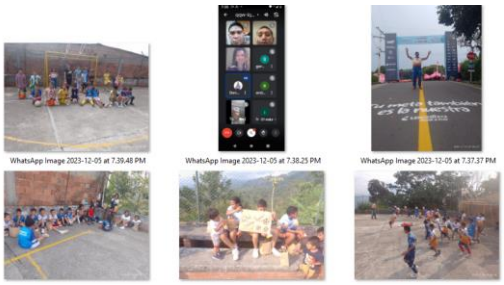
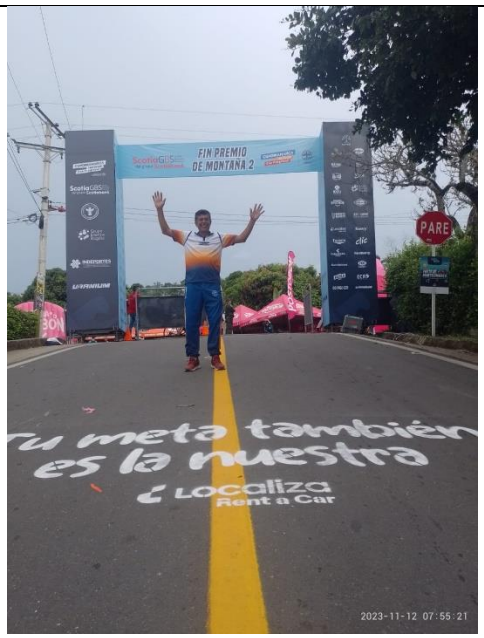
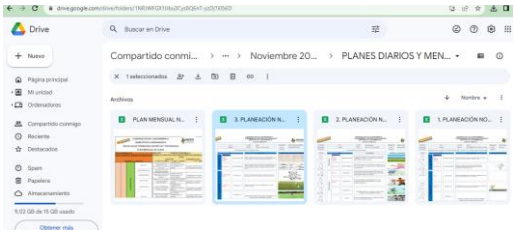
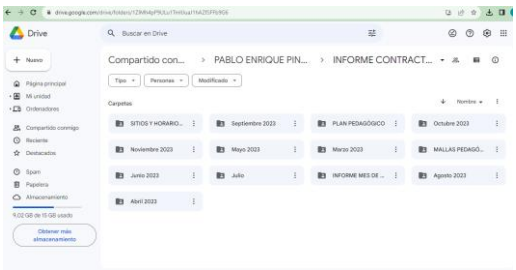
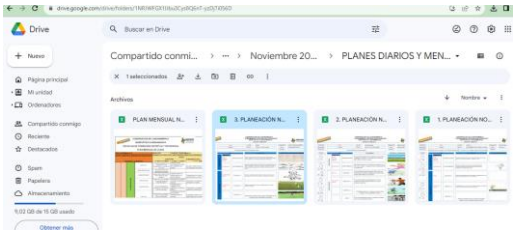
EVIDENCIAS INFORME 09 MES DE NOVIEMBRE - CTO 234 -2023			
Nombre del contratista	PABLO ENRIQUE PINZON ROMERO		
Número de identificación	79.471.690	**Tipo de documento**	Cedula de Ciudadanía
Período informado	01/11/2023 al 30/11/2023	**N° de Registro Presupuestal**	2023000262 - 2023004376
Objeto del Contrato: : PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA" PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES CUNDINAMARCA			

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.	SOLAMENTE FOTO  https://drive.google.com/drive/folders/1PBCRhZVib6EzAWQeE69s8NDuTgVgqsqD 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.	SOLAMENTE FOTO  https://docs.google.com/spreadsheets/d/1bTIafhG5XcfrveGY8JggD0MyTuesyy2_/edit?usp=sharing&ouid=117315187568391278132&rtpof=true&sd=true 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	SOLAMENTE FOTO Malla pedagógica 

formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	Plan pedagógico https://docs.google.com/document/d/1hhm3qf1HNaQyqN8yEMsnHjeH7cK9zOwP/edit?rtpof=true Malla Curricular https://docs.google.com/spreadsheets/d/1nyHZwY1Iaa3WsZk3f8M3nbqTAqGXgnFT/edit#gid=1684449369 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.	SOLAMENTE FOTO  https://drive.google.com/drive/folders/1PBCRhZVib6EzAWQeE69s8NDuTgVgqsqD 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.	SOLAMENTE FOTO INICIACIO I - INICIACION II - FUNDAME I  Cobertura y asistencia https://docs.google.com/spreadsheets/d/1bTIafhG5XcfrveGY8JggD0MyTuesyy2_/edit?usp=sharing&ouid=117315187568391278132&rtpof=true&sd=true Anexo pdf actividad No 04
6. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	SOLAMENTE FOTO

	 https://drive.google.com/drive/folders/1PBCRhZVib6EzAWQeE69s8NDuTgVgqsgD Anexo pdf actividad No 05
7. Preparar y ejecutar **9 sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 **sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos . La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	SOLAMENTE FOTO  PLAN MENSUAL MES NOVIEMBRE https://docs.google.com/spreadsheets/d/1MrgXSYv_JMeCiSyeGQOSK2qVUbc4Xm4D/edit?usp=sharing&ouid=117315187568391278132&rtpof=true&sd=true PLANES DIARIOS MES NOVIEMBRE INICIACION I https://docs.google.com/spreadsheets/d/1cm4PCU2_svJDlIR7rzlwAWp8lG7xihiY/edit?usp=sharing&ouid=117315187568391278132&rtpof=true&sd=true INICIACION II https://docs.google.com/spreadsheets/d/1RJn1QELqKtpfiTbU0fsPnSpPbz-0St-H/edit?usp=sharing&ouid=117315187568391278132&rtpof=true&sd=true FUNDAMENTACION https://docs.google.com/spreadsheets/d/1eDuv9hNxOMy1GmK6CassVK-53Bg2ZrWm/edit?usp=sharing&ouid=117315187568391278132&rtpof=true&sd=true Anexo pdf actividad No 06

8. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	SOLAMENTE FOTO  https://drive.google.com/drive/folders/1ZIMh4pP9ULu1TmlIJuaJ1hAZfSFFb9G6 Anexo pdf actividad No 07
9. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor y plataforma hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	SOLAMENTE FOTO  PLAN MENSUAL MES NOVIEMBRE https://docs.google.com/spreadsheets/d/1MrgXSYv_JMeCiSyeGQOSK2qVUbc4Xm4D/edit?usp=sharing&ouid=117315187568391278132&rtpof=true&sd=true PLANES DIARIOS MES NOVIEMBRE INICIACION I https://docs.google.com/spreadsheets/d/1cm4PCU2_svJDlIR7rzlwAWp8lG7xihiY/edit?usp=sharing&ouid=117315187568391278132&rtpof=true&sd=true INICIACION II https://docs.google.com/spreadsheets/d/1RJn1QELqKtpfiTbU0fsPnSpPbz-0St-H/edit?usp=sharing&ouid=117315187568391278132&rtpof=true&sd=true FUNDAMENTACION https://docs.google.com/spreadsheets/d/1eDuv9hNxOMy1GmK6CassVK-53Bg2ZrWm/edit?usp=sharing&ouid=117315187568391278132&rtpof=true&sd=true Anexo pdf actividad No 08
10. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados	SOLAMENTE FOTO  Anexo pdf actividad No 09

obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	
11. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	SOLAMENTE FOTO  REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA MUNICIPIO LA MESA INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES, RECREACIÓN "DEPORMESA" NIT. 808.000.993-1 EL DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE, RECREACIÓN "DEPORMESA" HACE CONSTAR Que **PABLO ENRIQUE PINZON ROMERO** identificado con cedula de ciudadanía No. 79.471.690 de Bogotá D.C, presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL**, durante el período comprendido entre el 01 al 30 de noviembre de 2023, cumpliendolas obligaciones establecidas en el Contrato No. 234 de 2023. La presente se expide a los veintiocho (28) días del mes de noviembre de 2023 Sin otro motivo en particular. Me suscribo WILSON AUGUSTO SILVA CELIS Director DEPORMESA LA MESA en el CORAZÓN 1 https://drive.google.com/drive/folders/1kVUhgIn4tA9JdrDsnDw2TR8g-nZST_Sa Anexo pdf actividad No 010
12. Planear, organizar, dirigir y controlar el desarrollo de los festivales deportivos que se realicen en el Departamento, entregando los respectivos informes que se le sean solicitados por la coordinación del programa.	SOLAMENTE FOTO  Anexo pdf actividad No 11
13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	SOLAMENTE FOTO  https://drive.google.com/drive/folders/1P4Fukms_U0n__2pqqnntvSu8CLmT4J_y Anexo pdf actividad No 12

14. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	SOLAMENTE FOTO N/A Anexo pdf actividad No 13
15. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, fechas, condiciones técnicas y/o productos establecidos en las circulares emitidas por Subgerencia Administrativa y Financiera. (socializar con supervisores).	SOLAMENTE FOTO  https://www.secop.gov.co/CO1ContractsManagement/Tendering/SalesContractEdit/View?docUniqueIdentifier=CO1.SLCNTR.10150804 Anexo pdf actividad No 14
16. Entregar y mantener actualizado la documentación requerida en medio físico la documentación de las inscripción y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo	SOLAMENTE FOTO  https://drive.google.com/drive/folders/1kVUhgln4tA9JdrDsnDw2TR8g-nZST_Sa Anexo pdf actividad No 15

APOYO DESDE LA ALCALDIA DEPORMESA , INDEPORTES PARA LAS CONVOCATORIAS

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 01



OBLIGACION PDF ACTIVIDAD NO 02

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD:	FUTBOL
MUNICIPIO:	VEREDA PAYACAL LA MESA CUNDINAMARCA
AÑO	2023

GRUPO	DIA	LUNES	MARTES	MIECOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
INICIACION I1	LUNES, JUEVES Y SABADO	1:30 PM A 3:30PM			1:30 PM A 3:30PM		11:00AM A 01:00pm		
INICIACION I2	LUNES, JUEVES Y SABADO	3:30 PM A 5:30 PM			3:30 PM A 5:30 PM		1:00 PM A 3:00PM		
FUNDAMENTACION F1	MIERCOLES, VIERNES Y SABADOS		3:00 PM A 5:00 PM			3:00 PM A 5:00 PM	3:00 PM A 5:00 PM		

FORMADOR DEPORTIVO: PABLO ENRIQUE PINZON ROMERO

FIRMA DEL MONITOR

OBLIGACION PDF ACTIVIDAD NO 02



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVELINICIACION I1-FUTBOL

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	Edad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	KAREN PAOLA BARRERA VARGAS	3123124104	12	1				1			1				1			1				1			1				1			1			9	9	0	100%
2	DAVID SANTIAGO VARGAS HERRERA	3108755891	11	1				1			1				1			1				1			1				1			1			9	9	0	100%
3	ANGEL FELIPE CORREDOR BARBOSA	3134403348	13	1				1			1				1			1				0			1				1			1			9	8	1	89%
4	DANIEL FELIPE VILLAMARIN	3132079141	9	1				1			1				1			1				1			1				1			1			9	9	0	100%
5	SANTIAGO OVALLE	3144184714	9	1				1			1				1			1				1			1				1			1			9	9	0	100%
6	JONNY GALLARDO	3223231810	11	0				1			1				1			1				1			1				0			1			9	7	2	78%
7	DUVAN BELTRAN	3147916039	8	1				0			1				1			1				1			1				1			1			9	8	1	89%
8	SEBASTIAN MONTENEGRO	3202497451	14	1				0			1				1			1				0			1				1			1			9	7	2	78%
9	JONATHAN ANDRES LEONEL VASQUEZ	3208040083	14	1				1			1				1			1				0			1				1			1			9	8	0	89%
10	EMMANUEL DAVID CANGREJO GARAVITO	3214824133	6	1				1			0				0			1				0			1				1			1			9	6	3	67%
11	BREIDALY DAYANA CARREÑO RODRIGUEZ	3017085141	9	1				1			1				1			1				0			1				1			1			9	8	1	89%
12	WINDER PEREZ RUIZ	3196488981	11	0				0			1				1			1				0			1				1			1			9	6	3	67%
13	DANNA SOFIA AYALA REYES	3115768707	8	1				1			1				1			1				0			1				1			1			9	8	1	89%
14	BRAYAN ESTIVEN HINESTROZA	3163976529	7	1				1			0				0			1				1			1				1			1			9	7	2	78%
15	CRISTIAN FONSECA GIRON	3204638459	7	1				1			1				1			1				1			1				1			1			9	9	0	100%
16	EVELIN JOHANA MAHECHA		15	1				1			1				1			1				1			1				1			1			9	9	0	100%
17	VALERY SOFIA CLAVIJO		8	0				1			1				1			1				1			1				0			1			9	7	2	78%
18	HEINER SMIT CLAVIJO CAMACHO		10	1				0			1				1			1				1			1				1			1			9	8	1	89%
19	MARLON DAVID VEGA CAMACHO		14	1				1			1				1			1				1			1				1			1			9	9	0	100%
20	MANUEL LEONARDOHERNANDEZ		11	0				1			1				1			1				1			1				0			1			9	7	2	78%
21																																				0	0	#¡DIV/0!
22																																				0	0	#¡DIV/0!
33																																				0	0	#¡DIV/0!
34																																				0	0	#¡DIV/0!
35																																				0	0	#¡DIV/0!

ENTRENADOR: PABLO ENRIQUE PINZÓN ROMERO



#¿NOMBRE?
INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL:INICIACION I2-FUTBOL

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	Edad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	MIGUEL ORLANDO CORREDOR BARBOSA	3134403348	10	1				1			1				1			1				1			1				1			1			9	9	0	100%
2	MARIA LOMBANA	3125579956	8	1				1			1				1			1				1			1				0			1			9	8	1	89%
3	MAICOL LOMBANA	3125579956	7	1				1			1				1			1				1			1				0			1			9	8	1	89%
4	JURANY TIQUE DUCUARA	3134632543	14	1				1			1				0			1				1			1				1			1			9	8	1	89%
5	JEIMY TIQUE DUCUARA	3134632543	12	1				1			1				1			1				1			1				1			1			9	9	0	100%
6	CARLOS ANDRES BARRERA DUCUARA	3134632543	8	1				1			0				1			1				1			1				1			1			9	8	1	89%
7	YESID SANTIAGO SANCHEZ JUTINICO	3142773948	9	1				0			1				1			1				1			1				1			1			9	8	1	89%
8	JUAN DAVID PAEZ GONZALEZ	3136795310	16	1				1			1				1			1				1			1				1			1			9	9	0	100%
9	DAVID SANTIAGO CORREDOR BARBOSA	3134403348	16	1				1			1				1			1				1			1				1			1			9	9	0	100%
10	ANDERSON JOSE VALERO	3202630676	15	1				1			1				1			1				0			1				1			1			9	8	1	89%
11	JOHAN SEBASTIAN SUAREZ HINESTROZA	3163976529	15	1				1			1				1			1				1			1				1			1			9	9	0	100%
12	MAUEL ANTONIO NIÑO SUAREZ	3209238038	14	1				1			1				1			1				1			1				1			1			9	9	0	100%
13	WENDY CATALIN AHERREÑO MEDINA	3123124104	14	1				0			1				1			1				1			1				1			1			9	8	1	89%
14	LUCIANA GIRIONZA	3204638459	14	1				1			1				0			1				0			1				1			1			9	7	2	78%
15	JOHAN EDUARDO BARRERA VARGAS	3123124104	14	1				0			1				1			1				1			1				1			1			9	8	1	89%
16	SOFIA SANABRIA		13	1				1			1				1			1				1			1				0			1			9	8	1	89%
17	DUVAN MANUEL BELTRAN		8	1				1			1				1			1				1			1				0			1			9	8	1	89%
18	SAIR ALEXANDER SEPULVEDA		9	1				1			1				0			1				1			1				1			1			9	8	1	89%
19	SAHAILE SOFIA SEPULVEDA		10	1				1			1				1			1				1			1				1			1			9	9	0	100%
20	SANTIAGO CASTAÑEDA		16	1				1			0				1			1				1			1				1			1			9	8	1	89%
21				1				0			1				1			1				1			1				1			1			9	8	1	89%
22																																				0	0	#¡DIV/0!
23																																				0	0	#¡DIV/0!
24																																				0	0	#¡DIV/0!

ENTRENADOR:PABLO ENRIQUE PINZÓN ROMERO



INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

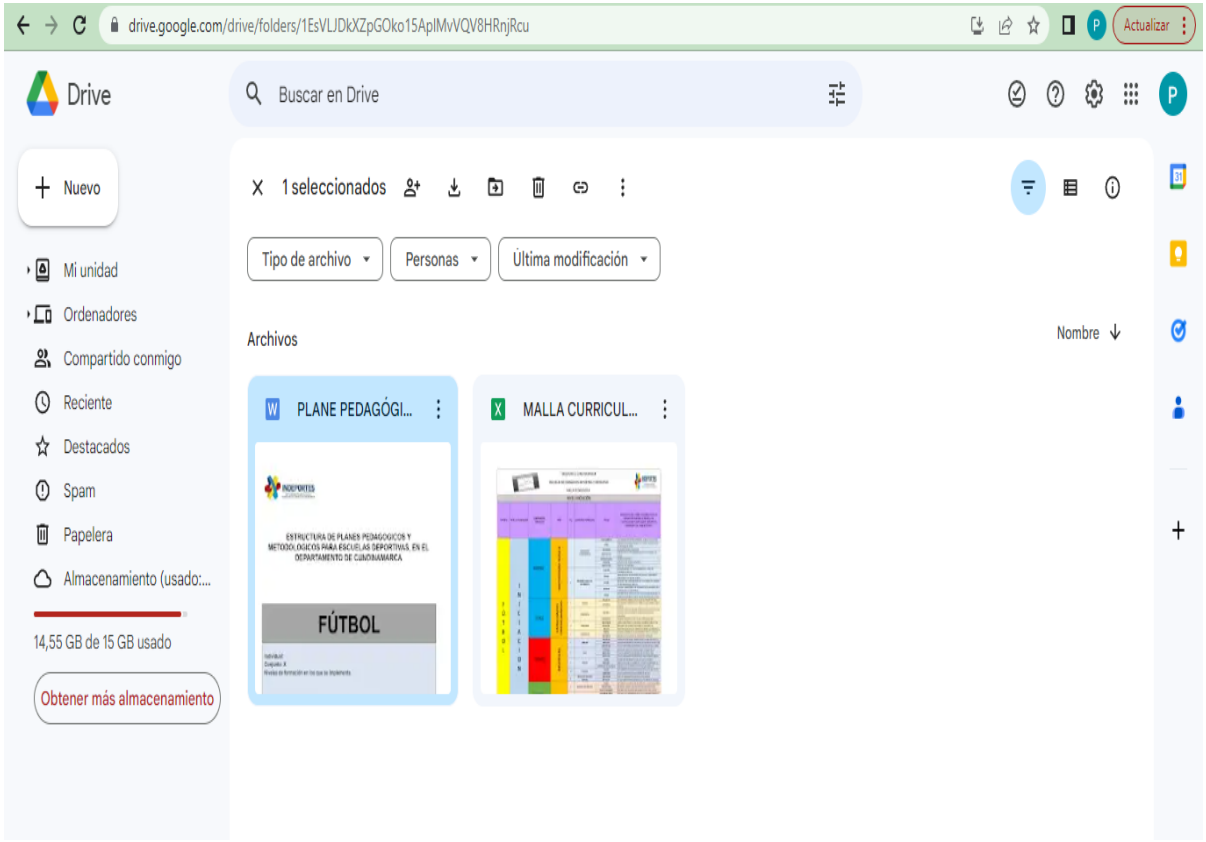
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO **NIVEL:FUNDAMENTACION F1-FUTBOL**

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	Edad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	JEISON JAVIER HERNANDEZ NIÑO	3222393008	11		1	1						1				1			1				1			1				1					9	8	0	89%
2	PEDRO MONTENEGRO CASTIBLANCO	3202497451	12		1	1						1				1			1				1			1				1					9	8	0	89%
3	CRISTIAN DANIEL GARZON	3017085141	13		1	1						1				1			1				1			1				1					9	8	0	89%
4	DANIEL ANDRES VARGAS HERRERA	3108755891	13		1	1						0				1			1				1			1				1					9	7	1	78%
5	LUIS MIGUEL PAEZ GONZALEZ	3219186722	12		1	0						1				1			1				1			1				1					9	7	1	78%
6	DEIVID DAVID PRIETO	3224502918	15		1	1						1				1			1				1			1				1					9	8	0	89%
7	JUAN DAVID LOMBANA PINEDA	3125579956	11		1	1						1				1			1				1			1				1					9	8	0	89%
8	JORDAN CARDONA	3193521147	10		1	1						1				1			1				1			1				1					9	8	0	89%
9	ANDERSON CARDONA	3193521147	8		0	1						1				1			1				1			1				1					9	7	1	78%
10	SANTIAGO VERA BARRERA	3138933562	14		1	1						1				1			1				1			1				1					9	8	0	89%
11	OSCAR MANUEL NIÑO SUAREZ	3209238038	15		1	1						1				1			1				0			1				1					9	7	1	78%
12	SERGIO LUIS VALDERRAMA LONDOÑO	3005648277	16		1	1						0				1			1				1			1				1					9	7	1	78%
13	MANUEL ALEJANDRO LEON	3108837535	14		1	1						1				1			1				1			1				1					9	8	0	89%
14	BRAYAN ESTID MARTIN ORTIZ	3186240383	15		1	0						1				1			1				1			1				1					9	7	1	78%
15	JOHAN SEBASTIAN HERNANDEZ NIÑO	3222393008	8		0	1						1				1			1				1			1				1					9	7	1	78%
16	SEBASTIAN BELTRAN		16		1	1						1				1			1				1			1				1					9	8	0	89%
17	LUZ ESMERALDA SABOGAL		6		1	1						1				1			1				1			1				1					9	8	0	89%
18	YAHAIRA ALEXANDRA PATIÑO		11		0	1						1				1			1				1			1				1					9	7	1	78%
19	XIMENA LARA LANCHEROS		10		1	1						1				1			1				1			1				1					9	8	0	89%
20	ISABELLA BARRERA		12		1	1						1				1			1				0			1				1					9			

ENTRENADOR:PABLO ENRIQUE PINZÓN ROMERO

OBLIGACION PDF ACTIVIDAD NO 03

PLAN PEDAGOGICO



MALLA CURRICULAR

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGÓGICA

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

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
	FUNDAMENTACI	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	El niño será de capaz de combinar movimientos con o sin balon para mejorar la fluidez en la actividad deportiva
						RITMO	El jugador será capaz de entender los cambios de ritmo en la marcha coordinando los movimientos de brazos y piernas con o sin balon.
						EQUILIBRIO	Mantiene la posición correcta durante la marcha y es capaz de soportar su peso con una sola pierna mientras la otra realiza otro movimiento
						ORIENTACION	Reconoce el terreno de juego de tal forma que logre llegar a su objetivo por el camino más corto mientras esta en movimiento
						DIFERENCIACION	El alumno aprenderá a hacer movimientos precisos y ligeros para ahorrar energía
						REACCIÓN	Generar una respuesta rápida a una situación de juego
						ADAPTACIÓN	El jugador entenderá el concepto de la polifuncionalidad en el terreno de juego
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Reconocerá esta acción como un medio de recuperación después de una situación fisicamente desgastante
						CORRER	Entederá las caracteristicas más importantes de la marcha como lo son el braceo y la buena forma para el desplazamiento rápido.
						SALTAR	Adopta una posición adecuada para elevarse con el menor esfuerzo físico posible.
						ATRAPAR	Adopta seguridad y buena postura a la hora de atrapar el balón
						RODAR	Amortiguar las caidas de tal forma que se prevengan lesiones
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	MUSCULAR	Fortalece sus musculos aumentando la masa muscular
						POTENCIA	Aumenta su fuerza explosiva en el arranque, pique o remate.
				2	RESISTENCIA	AEROBIA	El jugador es capaz de realizar una actividad de intensidad moderada por un tiempo prolongado.
						ANAEROBIA	Procurá resistir la fatiga al ser sometido a un esfuerzo intenso
				3	VELOCIDAD	EXPLOSIVIDAD	El jugador reacciona en el menor tiempo posible ante una señal
						ACELERACIÓN	Aumenta la velocidad durante una marcha.
				4	FLEXIBILIDAD	COORDINACIÓN	Será capaz de realizar maniobras que impliquen extensiones de alguna parte del cuerpo en una acción de juego.
						PREVENSIÓN DE LESIONES	Previene lesiones realizando los estiramientos adecuadamente al final de cada sesión.
		TECNICO	DESTREZAS	1	TRANSPORTE DE BALON	COORDINACIÓN	Aprenderá a coordinar los movimientos de brazos y piernas para aumentar la fluidez del juego
						CONCENTRACIÓN	El jugador será plenamente consciente del ejercicio que esta realizando permitiendo su desarrollo sin errores por un tiempo prolongad.
						PRESICIÓN	Modula la fuerza con que el pie golpea el balon para lograr conducirlo sin salirse del radio de juego.
				2	PASE	POTENCIA	Podrá hacer un cambio de frente utilizando la potencia para darle fluidez al partido
						PRESICIÓN	Ejecutará el pase a su compañero con tal precisión que este ultimo logrará recepcionar el balon facilmente.
						COORDINACIÓN	Ejecutará el pase en el momento oportuno dejando a su compañero con opción de gol.
				3	CABECEO	PRESICIÓN	Reconocerá las diferentes superficies que tiene la cabea y concretará la acción de juego
						FUERZA	Reconoce el momento en el cual impulsará el cuerpo para impactar en el punto adecuado del balon
						COORDINACIÓN	Coordina el desplazamiento de su cuerpo en función de la trayectoria del balon.
				4	SAQUE	RECONOCIMIENTO	Reconoce y domina los diferentes tipos de saque
						PORTERO	Lográ grandes distancias y buena presición en sus saques. Precisará su saque para dejar con acción clara de juego a su compañero.
				5	REMATE AL ARCO	POTENCIA	Aumenta la aceleración del balon aumentando la potencia en el golpe que le da al balon
						PRESICIÓN	Dominará todas las superficies de contacto para variar la trayectoria del balon
						PORTERO	Reacciona adecuadamente ante los diferentes remates que realiza el adversario
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	INICIO DESDE LA HISTORIA	Comprenderá los inicios del futbol y reconocerá las modificaciones del futbol con el paso del tiempo.
						CARACTERIZACIÓN	Reconoce las caracteristicas principales que definen al deporte e identifica los personajes más importantes del deporte fortaleciendo su conocimiento.
				2	REGLAMENTACION	ARBITRAJE	El jugador empieza a conocer las reglas más importantes del juego y entiende las desiciones arbritales
						ESTRATEGIA	Entiende la función de la ocupación de los espacios, las interacciones entre los compañeros y la desestabilización de los rivales.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	NUESTRA ESCUELA	Reconor la escuela por su formacion, valores, indumentaria, por la recreacion e inclusion en los espacios deportivos
						NUESTRA DISCIPLINA	por el cumplimiento de horarios, compromisos en todos los encuentros y secciones de trabajo
						NUESTROS JUGADOORES	apoyo mutuo, valoracion en cada ficha de inscripcion, por la cooperacvion y ejemplo omo deportistas que generan espectaulos
						NUESTROS FORMADORES	Argullo por la formacion y facilidad para enseñar con amor, servicio y voluntad, respeto por los jugadores
						RESPETO	Despierta un sentido de respeto hacia si mismo, sus compañeros y el juego

	I Ó N					NUESTROS FORMADORES	Argullo por la formacion y facilidad para enseñar con amor, servicio y voluntad, respeto por los jugadores
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	Despierta un sentido de respeto hacia si mismo, sus compañeros y el juego
						EMPATIA	El jugador procura entender las complicaciones de sus compañeros con el fin de apoyarlos
						PERSEVERANCIA	El jugador da cuenta de que la unica forma de perfeccionar una técnica o táctica recide en la repetición
						HUMILDAD	impulsar en el deportista sus logro personales sin opacar el de los demas o alardear de ellos
						TRABAJO EN EQUIPO	fomentar la empatia entre los jugadores y apoyo mutuo
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	dar a conocer la importancia de lahigienne en la salud dde cada deportista
						ALIMENTACIÓN	Comprende que una adecuada alimentación es la garantia de una buena salud.
						PRESENTACION PERSONAL	promover su presentacio personal dentro y fuera de la cancha, llegar a cada sesion de trabajo con el uniforme limpio y bien portado
						DESCANSO Y SUEÑO	El jugador respeta sus momentos de sueño y reposo para optimizar una vida ewuilibrada.
						EJERCICIO FISICO	brindar la importancia del acondicionamiento fisico en todas las etapas de la vida y del deportista para la formacion de habitos saludables
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	El jugador conocerá el proposito de las pruebas físicas para optimizar su motivación
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	El jugador se esforzará por alcanzar las metas planteadas al inicio de la temporada.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	El jugador logra concentrar su atención y la mantiene a lo largo de un juego
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	El jugador se integra al grupo formando lazos amistosos y respetuosos con sus compañeros.
						ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	El jugador se integra al grupo formando lazos amistosos y respetuosos con sus compañeros.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Tener e impulsar la buena relacion con todos los integrantes del equipo
		RECREACIO N	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS DE INTEGRACIÓN	El equipo reconocerá a sus participantes en juegos clásicos como yermis, cojidas, la lleva, stop,el reloj humano y variaciones de la golosa.
						COMPARTIR	Los jovenes compartiran almuerzos o comidas cuya realizaión implica el aporte de un alimento por participante y la colaboracipon en la elaboración.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	TORNEOS	Los jugadores participarán en mini-torneos locales con el fin de integrar todos los niveles de formación e incluir a la familia en el proceso.
						JUEGOS CLASICOS	en lgunas sesiones para la recreacion del deportista se recurrira a juegos tradicionales como el trompo, cnicas, saltar lazo, jugar yermis entre otros
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	DIBUJO	en una de las seciones el deportista dibujara lo que mas le gusta de la escuela
						MANUALIDADES	se impulsara al deportista a realizar manualidades y/o talleres con reciclados, plastilina, en referencia a la escuela
						PINTURA	plasmar en un mural del recuerdo las huellas de los deportistas que han pasado por la escuela en su proceso ludico formativo
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	DESAFIOS	Pasar Por Los Distintos Obstáculos Que Hemos Utilizado Para Nuestras Practicas Deportivas En El Menor Tiempo Posible
						CONCURSOS	participar d e los distinto evenetos ludico recreativos de la escuela con el fin de recibir un reconocimiento por participacion activa en la formacion
						RETOS	realizaremos ejercicios en los cuales cada deportista hace un actividad diferente para que sus demas compañeros lo imiten y realicen
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	LOCAL	Festivales dentro de la escuela en sus distintas categorias, participacion activa e integral con las familias dl deportista
						MUNICIPAL	particpacion en los distintos festivales entre escuelas realizadas por el municipio
						DEPARTAMENTAL	participacion entre escuelas llevadas a cabo por INDEPORTES

FECHA DE ENTREGA	15 marzo 2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	PABLO ENRIQUE PINZON ROMERO
MUNICIPIO	LA MESA

DOCUMENTO ADJUNTO SECOP 2

OBLIGACION PDF ACTIVIDAD NO 04



Iniciación I, entrenamiento, Escuela Payacal, 09 de NOVIEMBRE de 2023



Entrenamiento INICIACION II el día 08 de NOVIEMBRE de 2023,



Entrenamiento FUNDAMENTACION en ESCUELA PAYACAL, 30 de NOVIEMBRE de 2023

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	1	1		1		1									2
7 AÑOS	3	0		3		0									3
8 AÑOS	5	3		5		3									8
9 AÑOS	4	1		4		1									5
10 AÑOS	3	2		3		2									5
11 AÑOS	6	1		6		1									7
12 AÑOS	2	3		2		3									5
13 AÑOS	3	1		3		1									4
14 AÑOS	7	3		7		3									10
15 AÑOS	6			6											6
16 AÑOS	5			5											5
17 AÑOS															0
TOTALES	45	15		45		15									60

OBLIGACION PDF ACTIVIDAD NO 05

OBLIGACOON PDF ACTIVIDAD NO 06



APOYO ACTIVIDADES DEPORMESA



WhatsApp Image 2023-12-05 at 7.33.08 PM (3)

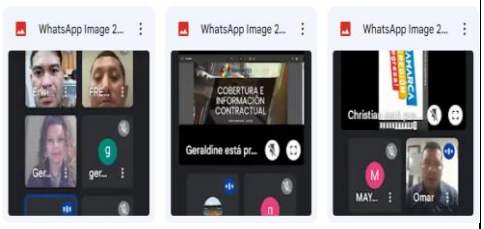


WhatsApp Image 2023-12-05 at 7.33.09 PM





CONVOCATORIAS DESDE LA ESCUELA Y LA CANCHA EL REFUGIO- JAC PAYACAL



CAPACITACIONES INDEPORTES



ENTRENAMIENTO EN CANCHA REFUGIO

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	futbol	VALOR	Trabajo en equipo CONVIVENCIA	FORMADOR	Pablo Enrique Pinzón ROMERO
MUNICIPIO	La Mesa	FECHA	NOVIEMBRE 02 de 1:30 a 3:30pm	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Aprender los tipos de pases : Cortos, largos y de pared realizados con diferentes partes del pie.			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Saludo de biembenida para el comienzo de mes.Hablaremos de lo que pretendemos es que los deportistas se diviertan ,vamos poco a poco con variantes1vs1 hasta llegar 7vs7 con esto logramos mas participacion en el juego mas goles y mas contacto con el balon.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Hacemos un circulo en el cual movemos las articulaciones en forma descendente. Trotamos en el puesto y al sonido del pito vamos al centro y volvemos. A la señal quedamos en un solo pie , seguimos la marcha y cambiamos.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	control	EJERCICIO 1	Hacemos 2 filas para iniciar trote y en la marcha vamos tocando los gluteos con los talones, luego nos agachamos, saltamos estirando los brazos y llevando rodillas al pecho.Coplementamos con el balon en las manos lo llevamos arriba, a los lados, adelante y atras.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Realizamos ejercicios en escalera coordinando brazos y piernas, entrada-salida y velocidad en punta de pies.Cn balon lo entramos al cuadro y lo sacamos con la planta del pie.	

20 MIN.	FAS		EJERCICIO 3	Por parejas realizamos pases cortos, largos y de pared con borde interno coordinando brazos y piernas.	
30 MIN.			JUEGO	Realizamos y esplicamos el control del balon , lo lanzamos arriba y controlamos con diferentes partes del pie	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	En circulo, estiramos brazos y piernas reflexionando sobre la importancia de un buen control dejando el balon listo para ser jugado.	
			RETO PROXIMA SESION	Recomendamos estar muy comprometidos con el rendimiento escolar y la proxima sesion expresar si tienen dificultades en alguna materia.	

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	futbol	VALOR	Participación	FORMADOR	Pablo Enrique Pinzón Romero.
MUNICIPIO	La Mesa	FECHA	NOVIEMBRE 04 de 11:00 a 1:00pm	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Practicar la accion tecnica individual de rematar al arco consiguiendo el gol			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	La clave para llegar a ser grandes deportistas esta en el cumplimiento, la disciplina y la perseverancia.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trotamos en el puesto, nos levantamos simulando un cabeceo, luego al sonido del pito, arrancamos a velocidad 10 metros. Hacemos remates suaves al arco sin arquero.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Remates al arco	EJERCICIO 1	Transportamos el balon y rematamos al arco con borde interno a corta distancia. Realizamos remates al arco con el empeine a larga distancia.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Practicamos la ubicación del cuerpo para realizar remates largos y cortos.	

20 MIN.	FASE CEN		EJERCICIO 3	Hacemos remates al arco con bola quieta y balon en movimiento.	
30 MIN.			JUEGO	Hacemos consursos entre compañeros, rematando al arco en cortas y largas distancias.	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	De sentados llevamos los talones al puvis, realizando 'mariposa'. Tambien hacemos ejercicios de estiramiento profundo en piernas. Durante este proceso reflexionamos sobre la importancia de rematar al arco consiguiendo el objetivo que es el gol.	
			RETO PROXIMA SESION	Recomendamos cuidar el comportamiento y vocabulario antes, durante y despues de la sesion de entrenamiento.	

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	futbol	VALOR	Cooperación	FORMADOR	Pablo Enrique Pinzón Romero
MUNICIPIO	La Mesa	FECHA	NOVIEMBRE 09 de 1:30 a 3:30pm	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Practicaremos el transporte del balón con diferentes partes del pie.			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Hablamos de esta acción técnica que consiste en transportar el balón de una zona a otra del terreno de juego con diferentes partes del pie , manteniendo el control del balón.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Realizamos diferentes movimientos como: correr hacia adelante , trotar hacia atrás , desplazamientos laterales , saltar y patadas altas.	
14 MIN.	FASE CENTRAL	Transporte de balon	EJERCICIO 1	Hacemos transporte debalón por los conos , transportamos el balón a velocidad con el balón pegado al pie.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Hacemos coordinaciones finas transportando el balón con borde interno y externo.	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Realizamos transporte de balón a velocidad pasando por obstáculos y rematando al arco.	

30 MIN.			JUEGO	Hacemos competencias por parejas detransporte de balón a velocidad.	
30 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramos brazos y piernas en punta de pies estirando los brazos, intentamos tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas. Hacemos reflexion de lo aprendido para ponerlo en práctica lo aprendido.	
			RETO PROXIMA SESION	Recomendamos los habitos de higiene ,venir con el uniforme limpio.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	futbol	VALOR	Justicia	FORMADOR	Pablo Enrique Pinzón Romero
MUNICIPIO	La Mesa	FECHA	NOVIEMBRE 15 de 1:30 a 3:30pm	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Practicaremos a impactar el balón con la cabeza para controlar ,pasar ,rematar y despejar.			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Describimos el cabeceo como técnica en la cual podemos hacer gol , despejary hacer pases.Para este ejercicio devemos devemos tener los ojos abiertos , seguir visualmente la trayectoria del balón, rematamos con la parte frontal y guardar el equilibrio con la ayuda de los brazos.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Calentamos el cuerpo con trote en el puesto ,crreras cortas y suaves ,hacemos carreras con las rodillas elevadas, tocamos los gluteos con los talones y carreras de espaldas.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Cabeceo	EJERCICIO 1	Por parejas nos lanzamos el balón y lo devolvemos con la cabeza de frente y a los lados,corremos de espaldas y cabeciamos.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Realizamos centros y rematamos de cabeza ,trabajamos despejes con la cabeza y remates al arco.	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Pasamos por los conos en sic sac saltamos e impactamos con la cabeza saltamos y hacemos sostenidos en el aire.	

 30 MIN.			JUEGO	En equipos de trés haremos un juego de pasar el balón con la cabeza por ensima de un lazo en forma de pinpon.	
 15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	En punta de pies y brazos estiramos, estirmos espalda y cuello. Se realizan ejercicios focalizados en los muculos del cuello.Reflexionamos en realizar bien y exigiendonos en todos los ejercicios.	
			RETO PROXIMA SESION	Recodamos que el objetivo de la sesion era que todos nos divirtieramos con los ejercicios realizadoss, promoviendo el trabajo en equipo y la convivencia.	

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

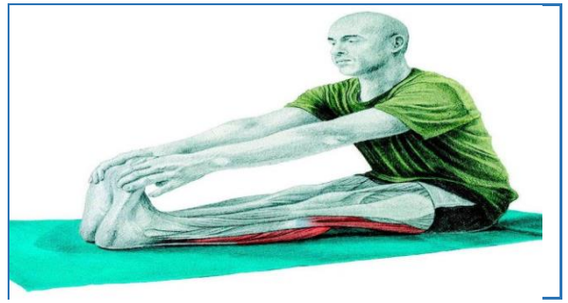
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	futbol	VALOR	Respeto	FORMADOR	Pablo Enrique Pinzón Romero
MUNICIPIO	La Mesa	FECHA	NOVIEMBRE 16 de 11:00 a 1:00pm	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Aprender a cobrar un panalty.			SESION	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Saludamos al los deportistas agradesiedoles por su sentido de pertenencia. Hacemos el llamado buscando la integración del grupo	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Estiramos el cuello, los hombros ,la espalda las rodillas llevando el talon al gluteo y los tobillos. Hacemos un circulo entre todos ala señal bamos al centro y volvemos lo repetimos pero trotando de para atrás.	
20 MIN.		Transporte y remates al arco.	EJERCICIO 1	Pasamos por los discos a la señal arrancamos a velocidad.transportamos el balón y rematamos al arco marcando el gol.	
20 MIN.	RAL	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	subimos a velocid las escaleras de las gradas al sonido del pito. Levantamos los brazos flexionamos la espalda a los lados.	

20 MIN.	FASE CENTR		EJERCICIO 3	Realizamos remates al arco con bola quieta y en movimiento	
30 MIN.			JUEGO	Hacemos partido 3 contra 3 transportando y rematando al arco.	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	De sentados estiramos las piernas y con las manos intentamos tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas.Recordamos y reflexionamos la importancia del estiramiento ayudando a los músculos a relajarse.	
			RETO PROXIMA SESION	Se recomienda dejar en buenas condiciones el escenario de practica.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

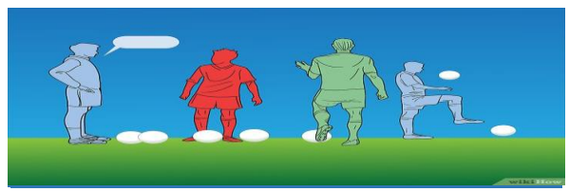
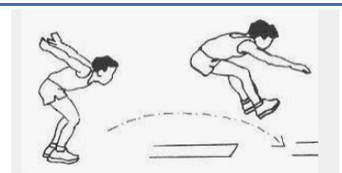
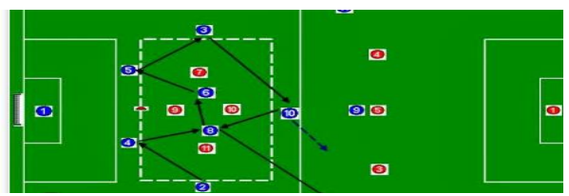
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	futbol	VALOR	Justicia	FORMADOR	Pablo Enrique Pinzón Romero
MUNICIPIO	La Mesa	FECHA	NOVIEMBRE 18 de 11:00 a 1:00pm	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Practicaremos el anticipar al contrario quedandonos con el balón.			SESION	

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion — SENSIBILIZACION	Saludo reconociendo el compromiso y el interes por los entrenamientos. Recordamos las trés fasetas del Fútbol : El acondicionamiento físico donde preparamos el cuerpo para la actividad física , la parte técnica todo lo relacionado con el balón transporte, remates , pases ,cobros yanticipo entre otros, practicaremos el anticipo como gesto técnico, lo táctico estrategias de juego.	
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos — CALENTAMIENTO	Hacemos dos filas , iniciamos con un trote suave, y en la marcha cambiamos de ritmo, nos agachamos, tocamos los gluteos con los talones, abrimos y cerramos los brazos y saltamos.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Anticipar. — EJERCICIO 1	Explicamos el ejercicio de anticipar al contrario con el objetivo de quedarse con el balón, devemos estar muy atentos analizando al rival para que en el momento justo podamos anticipar.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico — EJERCICIO 2	Realizamos ejercicios de a tres una distancia de 2metros el compañero de adalante le hace el pase al del centro y el otro le anticipa el balon transportandolo y entregandolo aun compañero, hacemos repeticiones hasta perfeccionar rotando las posiciones.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	— EJERCICIO 3	Practicamos gestos técnicos de dominio de balón transportandolo sin dejarlo caer intentando la 21 , avanzamos llevandolo con borde interno y externo.	

30 MIN.			JUEGO	Hacemos partido entre compañeros practicando lo aprendido , paramos al momento de corregir aplicando las normas de juego.	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	El estiramiento deve ser un habito antes y despues del partido. En círculo brazos en posición de flexion un pie adelante y el otro atrás y cambiamos ,Sentado piernas estiradas pasamos una por encima de la otra recogiendola.Hacemos una reflexión de todo lo que hemos aprendido y mejorado a la fecha.	
			RETO PROXIMA SESION	Llegar puntual y apoyar alos compañeros en las prácticas.	

OBSERVACIONES:

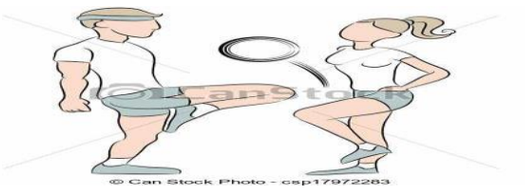
#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	futbol	VALOR	Justicia	FORMADOR	Pablo Enrique Pinzón Romero
MUNICIPIO	La Mesa	FECHA	NOVIEMBRE 23 de 1:30 a 3:30pm	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Aprenderemos a controlar el balón en axión de juego con diferentes partes del cuerpo menos con la mano.			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Hablaremos y explicaremos el gesto técnico de controlar el balón sin importar en la posición que se juegue: lo primero es estar muy tranquilo obserbar la trayectoria del balón y controlarlo con alguna parte del cuerpo sea con el pie , muslo, cabeza, pecho y con las dos piernas.	
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Realizamos desplazamientos laterales, saltos laterales , cambios de dirección y piques cortos.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Control del balón.	EJERCICIO 1	Practicaremos control del balón con el pecho:Fijar la vista en el balón arquear el cuerpo un poco hacia atrás y avanzar hacia la pelota con las piernas habiertas y las rodillas flexionadas amortiguando el balón y dejandolo claro para continuar jugando.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Por parejas frente a frente uno le lanza el balón a su compañero y este lo controla con el pecho 10 repeticiones y cambian.	
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3	Por parejas frente a frente le lanza el bolon lo cotrola con el pecho y se lo devuelbe con el pie borde interno y cambiamos.	

30 MIN.			JUEGO	Realizamos juegos de a 4 en un círculo levantando el balón y no dejarlo caer dominandolo con diferentes partes del cuerpo.	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Sentados recogemos una pierna y estiramos la otra y nos cogemos la punta del pie sin doblar la rodilla.En este ejercicio nos acordamos y reflexionamos de como realizamos los ejercicios para ponerlos en práctica en los partidos.	
			RETO PROXIMA SESION	Practicar el dominio de balón y hacer una demostración sin dejarlo caer.	

OBSERVACIONES:

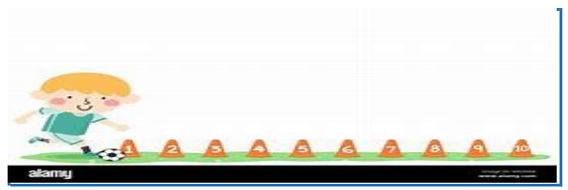
#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	futbol	VALOR	Justicia	FORMADOR	Pablo Enrique Pinzón Romero
MUNICIPIO	La Mesa	FECHA	NOVIEMBRE 25 de 11:00am a 1:00pm	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	nzamientos al arco contrario con el objetivo de hacer el gol , lo haremos con cualquier parte del cuerpo excepto			SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Explicaremos este gesto técnico que lo podemos hacer con el pie parte interna , externa o a tres dedos,con la cabeza, de volea ,tijera o chilena.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Hacemos trote suave en el puesto a la señal aumentamos la velocidad,realizamos dos filas trotamos en el sitio a la señal arrancamos a velocidad piques cortos.	
20 MIN.	E CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Hacemos dos filas lanzamos el balón hacia adelante y rematamos al arco con el empeine, este remate debe ser con fuerza y ubicación.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	El deportista pasa por los conos en zic zac y realiza el disparo al arco con borde interno colocando el balón al palo más lejano del arquero.	

20 MIN.	FAS		EJERCICIO 3	Realizamos ejercicios de uno contra uno buscando rematar al arco co cualquier parte del cuerpo.	
30 MIN.			JUEGO	Realizamos partido 3 Vs 3 realizando remates al arco.	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Flexionamos la rodilla llavando el pie al gluteo manteniendo por 15 segundos y cambiamos ,estiramos los brazos hacia arriba en punta de pies.Reflexionamos que todas la axiones de juego requieren de fuerza y habilidad por eso devemos practicar y repetir los ejercicios.	
			RETO PROXIMA SESION	Como reto jugar y practicar el trabajo en grupo.	

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	futbol	VALOR	Justicia	FORMADOR	Pablo Enrique Pinzón Romero
MUNICIPIO	La Mesa	FECHA	NOVIEMBRE 30 de 1:30 a 3:30pm	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Que los jugadores decidan la posición en el terreno de juego ya sean porteros , defensas , volantes o delanteros			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Hare lacharla en la cual tendremos claro que el resuldado no importa , lo que interesa esque se diviertan, que aprendan jugando, que el equipo contrario es su rival mas no su enemigo,que devemos participar todos y ante todo seremos mejores seres humanos a esto conlleva elfutbol.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Haremos ejercicios de equilibrio y coordinacion. Iniciamos trotando ya la señal paramos en un solo pie, seguimos y cambiamos lo haremos en linea recta y en sic sac.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Organizamos las posiciones y que ellos jueguen libres y descubran sus cualidades y comiensen a organizar la tactica.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Por parejas nos lanzamos el balon con la mano realizando variantes, luego lo hacemos con el pie,con el muslo y la cabeza.	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Haremos juegos progresivos. 1vs1 , 2vs2 hasta llegar 5vs5.	

 30 MIN.			JUEGO	Realizamos un partido 6vs6 , objetivo que se diviertan para que tengan mas participacion y contacto con el balon	
 15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	De sentados piernas estiradas intentamos cogernos los pies con las manos sin doblar las rodillas, reflexionamos en como jugar en la posición que elegimos realizando el trabajo en grupo.	
			RETO PROXIMA SESION	Aprenderse un valor para ponerlo en practica.	

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	futbol	VALOR	responsabilidad	FORMADOR	Pablo Enrique Pinzón Romero
MUNICIPIO	La Mesa	FECHA	NOVIEMBRE 02 DE 3:30 a 5:30pm	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Que el deportista se divierta jugando			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Doy aconocer el gesto tecnico de dominio que es hacer malabares con el balon y lo podemos en un momento dado utilizar en accion de juego.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Realizaremos ejercicios con el balon dominandolo con el pie ,muslo, cabeza , lo lanzamos arriba y controlamos con la punta del pie.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Dominio	EJERCICIO 1	Por parejas frente afrente realizamos pase cortos con borde interno ampliamos la distancia poco apoco haota realizar pases largos con el empeine.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En el ejercicio global ,equipos de tres con 3 arcos realizamos pirutas y hacemos pase con la mano y podemos hacer el gol.	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Practicamos pases con la cabeza y buscamos otros recursos : tacon, punta,pecho y muslo	

30 MIN.			JUEGO	En un circulo lanzamos el balon, y buscamos no dejarlo caer con culquier parte del cuerpo.	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramos los aductores : sentados con la espalda recta las rodillas dobladas con las plantas delos pies enfrentadas acercando los pies al pubis tanto como puedas. Reflexionamos de lo aprendido sacandole probecho en la copetencia.	
			RETO PROXIMA SESION	Informar a los amigos del beneficio de la escula Indeportes y poder traer un invitado.	

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	futbol	VALOR	Recompensa	FORMADOR	Pablo Enrique Pinzón Romero
MUNICIPIO	La Mesa	FECHA	NOVIEMBRE 04 DE 1:00 PM A 3:00PM	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Aprenderemos todo a cerca de los cobros desde el punto penal.			SESION	2

10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Toda falta que se cometa dentro del area de 16.5 al atacante por el defensor se sancionara con penalty. Cobro desde los 12 metros sin barrera.El lanzador debe estar plenamente identificad , el arquero estara ubicado en la porteria en la linea , se realizara el cobro a la señal del arbitro. Todo este protocolo lo deve saber el deportista .	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Hacemos dos filas iniciamos lavantando las rodillas, los brazos, giramos el tronco, cambiamos de dirección y hacemos piques cortos.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	regate	EJERCICIO 1	Practicaremos cobros desde el punto penal , donde el jugador debe estar tranquilo desidir a que sitio cobrara a la señal del arbitro.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Trabajaremos en ataque que los jugadores lleven el balón hasta el area penal buscando una falta y en defenza tratando al maximo no cometerlas.	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Prepararemos a nuestro arquero realizandole cobros de panal por sus compañeros.	

30 MIN.			JUEGO	Haremos un concurso 5 Vs 5 y realizamos cobros premiando al ganador.	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Hacemos estiramiento de las articulaciones en forma descendente: moviendo el cuello adelante ,atrás y alos lados.	
			RETO PROXIMA SESION	Como reto en la proxima sesión saludarnos por el nombre de forma amable.	

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	futbol	VALOR	respeto	FORMADOR	Pablo Enrique Pinzón Romero
MUNICIPIO	La Mesa	FECHA	NOVIEMBRE 09 DE 3:30 a 5:30 pm	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Aprenderemos ejercicios como lanzar , atrapar, delizarse y saltar			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Damos a conocer la importancia de lanzar y atrapar un objeto en este caso un globo lleno de agua donde se perfeccionara esta habilidad básica practicando la coordinación motriz.	
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movemos los brazos adelante y atrás, llevamos las rodillas al pecho realizando movimientos suaves.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicios .	EJERCICIO 1	Realizamos el ejercicio por parejas frente a frente a una distancia determinada en la cual uno lanza el globo lleno de agua y el otro lo atrapa la distancia se agranda hasta que la bomba estalle.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Hacemos este lanzamiento de agachados de pie con una mano y más retos hasta perfeccionar.	
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3	Realizamos el ejercicio con balón medicinal y uno de poco peso	

30 MIN.			JUEGO	Realizamos los lanzamientos de globos llenos de agua con todos los deportistas .	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramos brazos y piernas a los lados , arriba en punta de pies, por parejas frente a frente.Reflexionamos que con la diversión podemos ejercitar el cuerpo.	
			RETO PROXIMA SESION	Como reto lo buenos habitos de higiene , llegar con el uniforme limpio.	

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	futbol	VALOR	respeto	FORMADOR	Pablo Enrique Pinzón Romero
MUNICIPIO	La Mesa	FECHA	NOVIEMBRE 11 DE 1:00PM A 3:00PM	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Aprender los diferentes saques que se realizan durante el partido.			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Hablaremos de los saques que realizan en un partido de fútbol: saque inicial se hace en la mitad del terreno de juego,de meta cuando el balón transpasa la linea de meta, saque de banda , esquina, se dara a conocer que jugador los realiza de acuerdo a su posición o al trabajo practicado.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Pasamos los conos en zic za realzando piques cortos , corremos hacia atrás abriendo y cerrando los brazos.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Saques	EJERCICIO 1	Hacemos ejercicios de saque de banda que se hace detrás de la linea de banda uqe el balón benga detrás dela cabezasin levantar los pies, Saque de puerta : El balón es colocado en el area de meta para ser jugado, saque de esquina o corner se realiza en la esquina del terreno de juego	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Practicamos el saque de banda que lo hara el marcador de punta y los demas sques de acuerdo alque mejor lo haga en la prectica.	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Hacemos los saques de esquina por un jugador que pueda enviar el balón hasta el punto penal.	

30 MIN.			JUEGO	Realizamos partido entre compañeros practicando los saques.	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Por parejas estiramos brazos y piernas.	
			RETO PROXIMA SESION	Aprendernos los protocolos para realizar los diferentes saques.	

OBSERVACIONES:

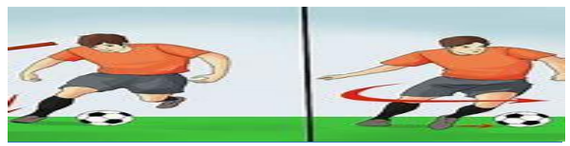
#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	futbol	VALOR	respeto	FORMADOR	Pablo Enrique Pinzón Romero
MUNICIPIO	La Mesa	FECHA	NOVIEMBRE 16 de 3:30 a 5:30 pm	NIVEL	INICIACIONII
OBJETIVO:	Practicaremos el transporte de balón con borde interno ,externo y empeine.			SESION	5

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion — SENSIBILIZACION	Damos a conocer la iportancia de saber transportar el balón cuando tenemos espacio este debe ir pegado al pie con toques suaves buscando dar el pase o rematar al arco.	
15 MIN.		Predeportivos — CALENTAMIENTO	Con el balón hacemos movimientos cortos , cambiamos de dirección, paramos arrancamos.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Transporte de balón. — EJERCICIO 1	Transportamos el balón levantando la cabeza parando y arrancando.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico — EJERCICIO 2	Transportamos el balóncon borde interno con los ddos pies danado saltos suaves y con borde externo a velocidad.	
20 MIN.		— EJERCICIO 3	Realizamos el ejercicio de a 3 jugadores el de la mitad lo transporta hasta un compañero y cambian.	

30 MIN.			JUEGO	Hacemos competencias individuales con obstáculos como conos , vallas transportando el balón a velocidad.	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Cada un con su balón abrimos las piernas y con las manos hacemos presión al balón,lo pasamos por entre las piernas , lo levantamos en punta de pies.Reflexionamos de todo lo que nos aporta el fútbol para nuestro bienestar.	
			RETO PROXIMA SESION	Organizar el escenario de práctica, los balones y todos los implementos.	

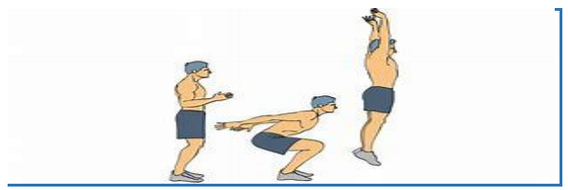
OBSERVACIONES:

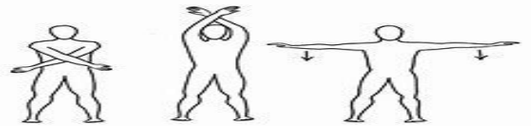
#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	futbol	VALOR	respeto	FORMADOR	Pablo enrique Pinzón Romero
MUNICIPIO	La Mesa	FECHA	NOVIEMBRE 18 de 1:00 a 3:00 pm	NIVEL	INICIACIONII
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Saludo del dia motivación por logros obtenidos.Verificamos asistencia reconociendo el cumplimiento.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Estiramos tobillos ,rodillas,caderas,codos hombros y cuello hacirdo rotacion de la cabeza.Realizamos trote en su lugar,saltamos como si fueramos a cabecear,nos movilizamos por conos,saltamos dentro de los aros.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Control.	EJERCICIO 1	Haremos saltos subiendo y bajando por las gradas.Pasamos por los conos al sonido del pito arrancamos a velocidad.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Trabajamos coordinaciones precisas de brazos y piernas.Hacemos ejercicios de saltar ,correr,lanzary atrapar	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Cabeceamos el balón por parejas.Saltamos para impactar el balón con la cabeza.Hacemos partidos entre compañeros practicando el cabeceo	

30 MIN.			JUEGO	juego entre compañeros	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Esriramos la espalda llevando los brazos arriba inclinando la espalda a los costados,estiramos brazos y piernas.Reflexionamos de los beneficios recividos al hacer los ejercicios.	
			RETO PROXIMA SESION	Trabajamos en equipo durante el partido,y recordamos la importancia del cumplimiento. Se recomienda los buenos habitos alimenticios ycomportamiento en sus hogares.	

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	futbol	VALOR	respeto	FORMADOR	Pablo Enrique Pinzón Romero
MUNICIPIO	La mesa	FECHA	NOVIEMBRE 23 3:30PM a 5:30 pm	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Practicaremos movimientos y remates decabeza en defenza y ataque.			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Explicamos que de cabesita es valido intervenir en las axiones de juego tales como pasar, rematar o despejar.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Hacemos un círculo trotamos en el puesto, saltamos imulando un cabeceo adelante ,atrás y a los lados, llevamos las rodillas al pecho y hacemos piques cortos.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Cabeceo	EJERCICIO 1	Por parejas frente a frente el uno lanza el balón y el otro cabecea en distancias cortas y largas y cambian.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Hacemos saltos en subida con las manos en la cintura. .Trotamos por el terreno de juego ,por parejas nos hacemos pases cortos con la cabeza, nos lanzamos el balón y cabeciamos con la boca cerrada y los ojos abiertos.	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Pasamos por los conos luego arrancamos a velocidad, Estando de pie llevamos uns rodilla al pecho y cabeciamos	

30 MIN.			JUEGO	Hacemos un círculo y buscamos todos cabecear sin dejar caer el balón	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estando de pie llevamos una rodilla al pecho y cambiamos.Notamos las acciones de respeto durante el partido las cuales fueron resaltadas	
			RETO PROXIMA SESION	Trabajamos como dar y recibir los pases que son claves en el fútbol. Se recomienda el compromiso academico y hábitos saludables.	

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	futbol	VALOR	respeto	FORMADOR	Pablo Enrique Pinzón Romero
MUNICIPIO	La Mesa	FECHA	NOVIEMBRE 25 de 3:30 a 5:30 pm	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Saludo del día,agradedeciendoles por su esfuerzo y compromiso.Se hace el ejercicio, buscando la integración y aceptando la realidad por la que pasamos	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Estiramos cuello arribay abajo,hombros adelante atrás ,giramos los codos apoyando con la otra mano,estirando la espalda ,rodillas y tobillos.Hacemos carreras suaves cambiando de dirección	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Saltos entre conos y luego arranca a velocidad. LLevamos el balón suavemente con los pies por todo el terreno de juego	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En la escalera con las manos en la cintura pasamos en punta de pie y luego arrancamos a velocidad.Estando de pie en movimiento saltamos llevando las rodillas al pecho.	 
20 MIN.			EJERCICIO 3	Practicamos ejercicios en ataque y defensa con velocidad. Realizamos ejercicios de saber caminar, correr, y saltar. Transportamos el balón con toques suaves y precisos. transportamos el balón cuando estamos sin marca. Partido entre compañeros poniendo en pracyica lo	

30 MIN.			JUEGO	se juega partido entre compañero para poner en prcatica lo aprendido	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Por parejas nos tomamos de las manos y estiramos, levantamos los brazos y los pies en punta.Fortalecemos el trabajo en equipo ,cuando hacemos gol es para todo el equipo.	
			RETO PROXIMA SESION	Se recomienda los buenos habitos alimenticios, participación en las labores del hogar y responsabilida asincronica con el estudio ademico	

OBSERVACIONES:

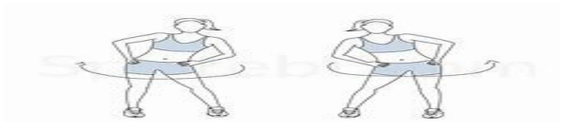
#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	futbol	VALOR	respeto	FORMADOR	Pablo Enrique Pinzón Romero
MUNICIPIO	La Mesa.	FECHA	NOVIEMBRE 30 1:00PM a 3:00 pm	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Esplicar y prácticar los tiros libres, que son formas dereaunudar el juego tras una falta del equipo contrario.			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
1	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Hablaremos de los tiros: Directo en esta axion el ejecutante puede marcar el gol directamente; inderecto deven haber dos jugadas para ser balidado el gol en esta axion el arbitro mantendra la mano arriba. Devemos practicar mucho para definir que jugador sera el encargado de los cobros.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Realizamos movimiento de tobillos,rodillas cadera codos,hombros y cuello.Hacemos un circulo trotamos en el puesto,tocamos los talones,estiramos manos y piernas.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tiros libres.	EJERCICIO 1	Practicamos tiros libre directos e inderectos, a larga distancia lo haremos pegandole con el empeine y a corta distancia colocado con la parte interna.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Practicamos jugadas de laboratorio donde un jugador pasa y el otro remata	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Una y otra vez seguimos cobrando tiros libres que son definitivos cuando tenemos un buen cobrador.	

30 MIN.			JUEGO	Cada jugador cobrara 5 tiros al arco ,aprobechando para que el arquero aprenda acolocar la barrera el que haga más goles sera el encargado de realizarlos en los partidos.	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estando de pie llevamos una rodilla al pecho y cambiamos.Notamos las acciones de respeto durante el partido las cuales fueron resaltadas	
			RETO PROXIMA SESION	Como reto no descuidar la parte academica.	

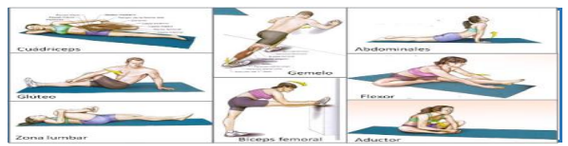
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	futbol	VALOR	respeto	FORMADOR	PABLO PINZON ROMERO
MUNICIPIO	LA MESA	FECHA	NOVIEMBRE 04 3:30 a 5:30pm	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Divertirse aprendiendo a transportar el balon			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Damos a conocer la definición como acción técnica:Es cuado el futbolista translada el balón de un sitio a otro con toques suaves consecutivos sin perder el control lo realizamos con diferentes partes del pie con el toque suabe.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Hacemos dos filas iniciamos con trote suave en la marcha llevamos los talones a los gluteos, cambiamos de dirección, llevamos las rodillas al pecho y realizamos piques cortos, trotando a la señal quedar en un solo pie	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Transporte de balón.	EJERCICIO 1	De forma individual transportamos el balóncon toques cortes borde interno,lo transportamos con borde externo a velocidad , lo transportamos haciendo 21.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Realizamos transporte por los conos con difentes partes del pie, parando y arrancando a velocidad.	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Transportamos el balón hacia adelante lo debolvemos con la planta del pie y arrancamos a velovidad.	

30 MIN.			JUEGO	Hacemos competencia por parejas de transporte de balón a velocidad por obstáculos con difentes partes del pie.	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramos brazos y piernas, con los pies juntos llevamos los brazos arriba y bajamos el menton.Hacemos reflexión de la importancia del transporte del balón.	
			RETO PROXIMA SESION	Aprenderse un valor para ponerlo en practica.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	futbol	VALOR	respeto	FORMADOR	PABLO PINZON ROMERO
MUNICIPIO	LA MESA	FECHA	NOVIEMBRE 07 DE 3:30 a 5:30pm	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Trabajar los remates al arco con el objetivo de hacer el gol.			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El remate es un envio o lanzamiento hacia el arco contario para conseguir el gol.El remate se podra hacer con cualquier parte del cuerpo excepto con las manos.	
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Porparejas el uno se agacha y el otro salta y vamos cambiando, trotamos en diferentes posiciones, saltamos y piques cortos.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Remates al arco	EJERCICIO 1	Con bola quieta realizamos remates al arco con parte interna , externa y empeine	
20 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Por parejas realizamos toques el uno la pasa y el otro remata al arco con balón en movimiento y cambiamos.	
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3	Transportamos el balón por los conos lo adelantamos y rematamos al arco.	

30 MIN.			JUEGO	Realizamos partido entre compañeros poniendo en práctica lo aprendido	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Abribamos las piernas y tocamos el piso con las manos sin doblar las rodillas.Levamos ala memoria de repasar los gestos técnicos aprendidos.	
			RETO PROXIMA SESION	se recuerda la importancia del cumpimiento, la participacion y el aporte de cada uno durante el partido	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	futbol	VALOR	respeto	FORMADOR	PABLO PINZON
MUNICIPIO	LA MESA	FECHA	NOVIEMBRE 11 de 3:30 a 5:30 pm	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	Aprender a realizar un buen pase a su compañero : largo , corto o de pared.			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El pase es la acción técnica que crea una conexión entre dos o más jugadores o de un equipo a tra vez de la pelota por medio de un toque.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Hacemos un círculo trotamos en el lugar al sonido del pito corremos al centro y cambiamos.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Por parejas frente afrente nos realizamos pases con difentes partes del pie agrandando la distancia.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Por parejas transportamos el balón paramos y hacemos el pase y cambiamos.	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Dominamos el baón damos vuelta y hacemos el pase.	

30 MIN.			JUEGO	Hacemos partido entre copañeros, poniendo en practica lo aprendido.	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	De sentados piernas estiradas intetamos tocarnos los los pies sin doblar las rodillas , hacemos reflexion del pase que importante en cualquier equipo.	
			RETO PROXIMA SESION	Dejar el sitio de entrenamiento limpio y usar el uniforme del Instituto.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

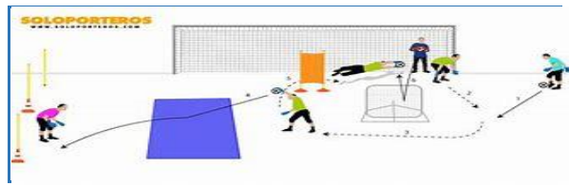
#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	futbol	VALOR	Humildad	FORMADOR	PABLO PINZON ROMERO
MUNICIPIO	LA MESA	FECHA	NOVIEMBRE 14 DE 3:30 a 5:30pm	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	Aprender los diferentes saques realizados en un partido de fútbol			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Se realizan diferentes saques durante un partido de fútbol : Saque inicial ,tiro libre ya sea ditecto o indirecto, saque de banda ,saque de meta y saque de esquina.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Realizamos trote en punta de pies fortaleciendo los gemelos, hacemos piques cortos,nos movemos de lado con las manos arriba.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Saques	EJERCICIO 1	Esplicamos y hacemos los diferentes saques, el inicial desde el centro del campo se puede hacer en cualquier dirección , de banda lo realizamos atrás de la linea de banda que el balon se lanse detrás dela cabeza sin saltar.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Realizamos el saque de banda con el balón medicinal, buscamos el jugador que lenbante mejor el balón en el tiro de esquina.	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Realizamos salida de acuerdo al saque de meta	

30 MIN.			JUEGO	Hacemos partido practicando los diferentes saques.	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	LLevamos el talón al gluteo, estiramos brazos y piernas, reflexionamos para entender la cantidad de saques que tiene el fútbol.	
			RETO PROXIMA SESION	Utilizar la indumentaria adecuada.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

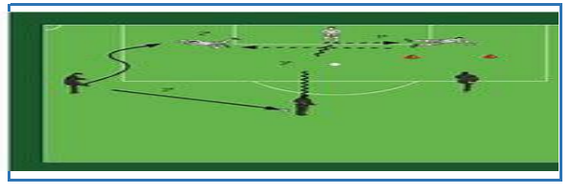
#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	futbol	VALOR	respeto	FORMADOR	PABLO PINZON ROMERO
MUNICIPIO	LA MESA	FECHA	NOVIEMBRE 18 DE 3:30 a 5:30pm	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:				SESION	5

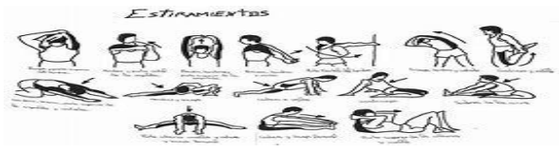
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Es una sanción técnica contemplada en la regla 14 , consiste en lanzar un tiro desde el punto penal ubicado a los 11 metros de la porteria y solo con el guardameta del equipo defensor.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Realizamos desplazamientos por obstáculos en el area penal, paramos arrancamos y nos deslizamos.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Penalty	EJERCICIO 1	Realizamos ejercicios uno contra uno en el area penal si el uno comete falta se sancionara con la pana maxima.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Realizamos lanzamientos desde el punto penal , con todos los protocolos, que el arquero este en la linea de su porteria, que los demas jugadores esten fuera del area.	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Tomamos impulso y decidimos a que parte lanzaremos el balón desde el punto penal.	

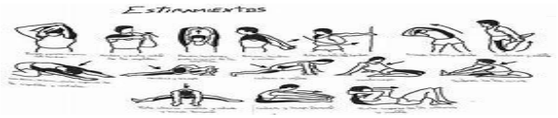
30 MIN.			JUEGO	Realizamos concurso de lanzamientos de penaltys el que mejor los ejecute sera el cobrador oficial.	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramos los brazos a los lados y arriba e intentamos tocar la punta de los dedos sin doblar las rodillas. Reflecxionamos de los momentos del lanzamiento del penalty.	
			RETO PROXIMA SESION	Llegar lo más pronto posible a sus casas despues del entrenamiento.	

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	futbol	VALOR	respeto	FORMADOR	PABLO PINZON ROMERO
MUNICIPIO	LA MESA	FECHA	NOVIEMBRE 21 DE 1:30PM A 3:30PM	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	Aprenderemos practicando los tiros libres directo e indirecto			SESION	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Saludo, agradeciendo por el esfuerzo a pesar de la lluvia. Se hace el llamado y damos la bievenida a nuevos deportistas	
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Damos a conocer la importancia y estiramos tobillos rodillas cadera codos, hombros y cuello. Hacemos un circulo trotamos en el puesto al sonido del pito llegamos al centro yregresamos.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tiros libres	EJERCICIO 1	Subimos y bajamos escaleras. Pasamos en punta de pie las escalrras y salimos avelocidad	
20 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Flexionamos lacabeza hacia adelante presionsndo con las manos, Levantamos uno por uno los brazos lo mas alto posible.	
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3	Practicamos los tiros libre a larga distancia le pegamos con el empeine y los cortos colocado con borde interno.	

30 MIN.			JUEGO	Realizamos concurso de cobradores para seleccionar el jugador que cobrara los tiros libre.	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramos cuello, espalda, brazos y piernas.Recordamos la importancia de resprtar al adversario ,compañeros y no simular faltas debemos ser honestos.	
			RETO PROXIMA SESION	Estar muy activos en la parte academica.	

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	futbol	VALOR	respeto	FORMADOR	PABLO PINZON ROMERO
MUNICIPIO	LA MESA	FECHA	NOVIEMBRE 25 DE 3:30 a 5.30pm	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:				SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Introducción a la clase: Damos la gran bienvenida a los deportista explicando la tematica del entrenamiento.	
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	2.Se realiza el llamado a lista para empezar a familiarizarme con los nombres de los alumnos y solicitando puntualidad. 3. Movimientos articulares se explica el por qué es necesario hacerlos y sus beneficios. Se realizan ejercicios tales como: rotacion de la cabeza.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Transporte de balón.	EJERCICIO 1	1. Realizamos flexiones de brazos, sentadillas y abdominales, 2.Trote suave dando tres vueltas al terreno de juego.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	3. Desplazamiento de 30 metros a velocidad máxima 4. Trotamos en el mismo lugar, hacemos un circulo y todos vamos al centro y nos devolvemos repetidas veces.	
20 MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3	1. Trasnpotrte del balon por todo el terreno de juego levantando la cabeza. 2.Transporte del balon entre conos, picas, discos levantando la mirada	

 30 MIN.			JUEGO	3.Partido entre compañeros organizando estrategias	
 15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	4. Se hace estiramiento de piernas, brazos y espalda sin rebote	
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos	

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

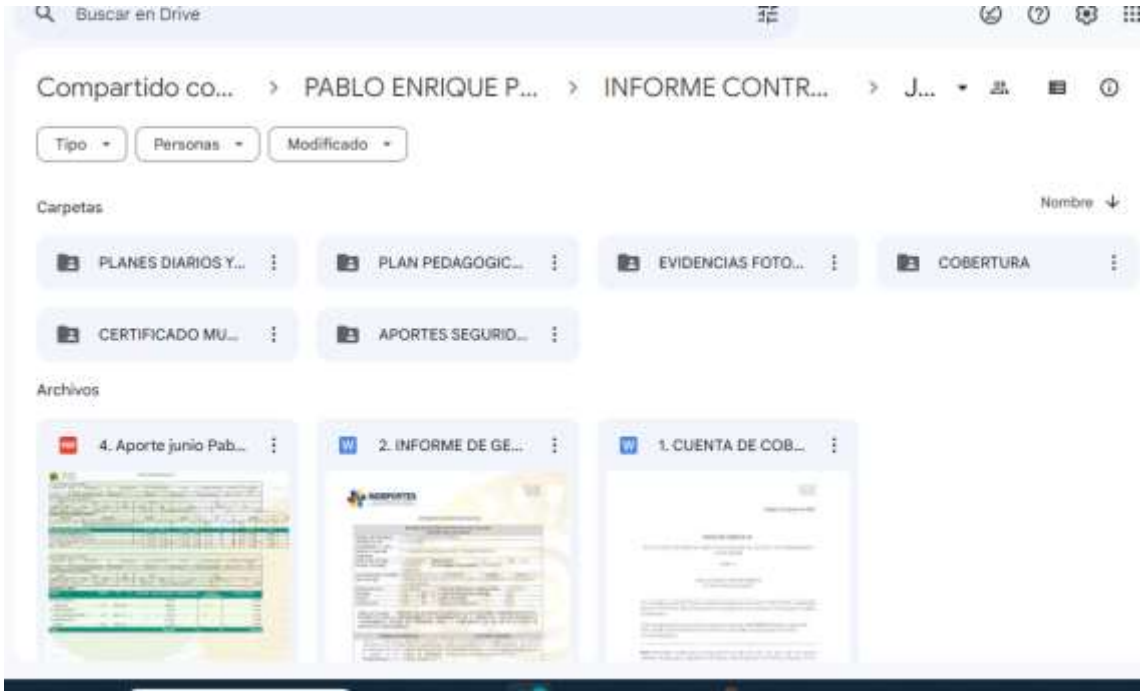
DEPORTE	futbol	VALOR	respeto	FORMADOR	PABLO PINZON ROMERO
MUNICIPIO	LA MESA	FECHA	NOVIEMBRE 28 DE 3:30 a 5:30pm	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	Aprenderemos a identificar conque parte dela cabeza podemos impactar el balon.			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Todos los remates de cabeza son balidos en el fútbol ,muchos goles historicos se han marcado de cabeza es un gesto técnico definitivo. Aprenderemos como hacerlo en defenza y ataque.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Realizaremos ejercicios de trote a la señal lo haremos en un solo pie y cambiamos. A la señal saltamos simulando un cabeceo.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Cabeceo.	EJERCICIO 1	Cogemos el balon con la mano y vamos practicando el cabeceo pibotiado el sin dejarlo caer , por parejas el uno lanza y el otro cabecea y cambiamos.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Lo realizamos de tal forma que los alumnos dirijan la actividad estando atentos a corregir.Se le da participación a los alumnos, para que cada uno de ellos realice un ejercicio de los aprendidos durante las sesiones del mes.	
20 MIN.			EJERCICIO 3	Realizamos saltos a pie firme.Hacemos carreras de relevos Iniciamos al trote suave y al sonido del pito arrancamos a velocidad.	

 30 MIN.			JUEGO	En equipos de trés haremos un juego de pasar el balón con la cabeza por ensima de un lazo en forma de pinpon.	
 15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	En punta de pies y brazos estiramos, estirmos espalda y cuello. Se realizan ejercicios focalizados en los muculos de las piernas.	
			RETO PROXIMA SESION	Recodamos que el objetivo de la sesion era que todos nos divirtieramos con los ejercicios realizadoss, promoviendo el trabajo en equipo y la convivencia. Reto aprenderse un valor para ponerlo en practica.	

OBSERVACIONES:

OBLIGACION PDF ACTIVIDAD NO 08



EL DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE, RECREACIÓN "DEPORMESA"

HACE CONSTAR

Que **PABLO ENRIQUE PINZON ROMERO** identificado con cedula de ciudadanía No. 79.471.690 de Bogotá D.C, presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL**, durante el período comprendido entre el 01 al 30 de noviembre de 2023, cumpliendolas obligaciones establecidas en el Contrato No. 234 de 2023.

La presente se expide a los veintiocho (28) días del mes de noviembre de

2023 Sin otro motivo en particular.

Me suscribo

WILSON AUGUSTO SILVA CELIS
Director DEPORMESA

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

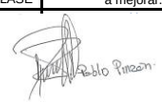
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES NOVIEMBRE 2023			**MUNICIPIO:**	**LA MESA CUNDINAMARCA**	
LUGAR: CANCHA EL REFUGIO- ESCUELA PAYACA			**HORARIO DE PRACTICA:LUNES, MARTES, MIERCOLES,VIERNES SABADOS**		
DESARROLLO MENSUAL				**NIVEL**	
				INICIACIÓN	**FUNDAMENTACION**
				I 1 DE 6 A 17 AÑOS	**I2 DE 6 - 17 AÑOS**	**F 7-17 AÑOS**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	Fomentar el respeto con los compañeros en las competencias y la practica sin erir al otro	generar la sana convivencia con todos los integrantes del equipo	generar la sana convivencia con todos los integrantes del equipo
			RESPONSABILIDAD	las practicas deportivas primando la dicversion		
			COMPAÑERISMO	Entre compañeros deven llevarse bien colaborar entre ellos creando un buen ambiente.	manera unida en la persecución de un mismo objetivo.	Trabajaremos de manera unida en la persecución de un mismo objetivo.
			CONVIVENCIA	Asumir los malos resultados asi se haya jugado bien mereciendo ganar.	Reconocer los herrores cometidos pensando en mojorar.	Reconocer los herrores cometidos pensando en mojorar.
			COOPERACION	Creamos estrategias de cooperación en funciones en el terreno de juego.	Practicaremos el respaldo de los jugadores en defenza y ataque..	Practicaremos el respaldo de los jugadores en defenza y ataque..
			LEALTAD	Practicaremos un esquema de juego sin cambiar siendo leales alo trabajado.	Cumpliremos todos los compromisos organizados por la escuela.	Cumpliremos todos los compromisos organizados por la escuela.
			TRABAJO EN EQUIPO	Trabajaremos en avanzar hacia un mismo lado y llegar al gol que es para el equipo.	Fomentaremos la socialización con deportistas nuevos integrandolos a trabajar en equipo.	Fomentaremos la socialización con deportistas nuevos integrandolos a trabajar en equipo.
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	Mejoraremos las relaciones sociales reconociendo las virtudes de los demas.	Descubriremos nuestras fortalezas y debilidades, sin creernos más o menos que los demas.	Descubriremos nuestras fortalezas y debilidades, sin creernos más o menos que los demas.
			OBEDIENCIA	Acataremos normas , órdenes , reglas y compartamientos.	Trabajaremos la clave de obediencia entre formador y deportista.	Trabajaremos la clave de obediencia entre formador y deportista.
			AUTODISCIPLINA	Prepararemos a los deportistas para eliminar las excusas.	Practicaremos como dominar los impulsos asi evitaremos amonestaciones y expulsiones.	Practicaremos como dominar los impulsos asi evitaremos amonestaciones y expulsiones.
			PARTICIPACIÓN	Involucraremos a todos los deportistas en las actividades a realizar.	Daremos participación a todos los deportistas en las olimpiadas internas.	Daremos participación a todos los deportistas en las olimpiadas internas.
			PERSEVERANCIA	Devemos insistir en todos los ejersicios mejorando y cumpliendo los objetivos.	Realizaremos ejercicios repetitivos hasta perfeccionar.	Realizaremos ejercicios repetitivos hasta perfeccionar.
			AUTODOMINIO	Controlaremos nuestras emociones.	Aprenderemos a tener confinza en nosotros mismos para cumplir la meta establesida.	Aprenderemos a tener confinza en nosotros mismos para cumplir la meta establesida.
			RECOMPENSA	Los deportistas destacados seran pasados a otro nivel.	fundamentación seran tenidos en cuenta para	seran tenidos en cuenta para otras pruevas.
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	Explicaremos los ejercicios a realizar : Acondicionamiento físico , parte técnica y táctica.	Saludo del día reconociendo su esfuezo y compromiso para poder asistir a los entrenamientos.	Saludo del día reconociendo su esfuezo y compromiso para poder asistir a los entrenamientos.
			MOVILIDAD ARTICULAR	Haremos movimientos de forma descendente antes y despues de cada entrenamiento.	del cuello , hombros ,codos ,muñecas ,cadera ,rodillas y tobillos.	Haremos movimientos del cuello , hombros ,codos ,muñecas ,cadera ,rodillas y tobillos.
			CALENTAMIENTO	Realizamos ejercicios de fuerza,flexibilidad , equilibrio , coordinación y respiración.	de trote suave en punta de pies calentando los gemelos, carreras cortas paramos y	en punta de pies calentando los gemelos, carreras cortas paramos y seguimos , cambio de dirección, cambios de dirección y toques suaves
		DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	Realizamos movimientos con manos ala cintura y caer desde una altura , saltos lateralescon una pierna entre	precisión , desplazamientos coordinados en ataque	Realizamos pases con precisión , desplazamientos coordinados en ataque y defenza.
			RITMO	Desidimos a que ritmo entrenar a ritmo suave y cambiando a velocidad.	Realizamos movimientos lentos y rapidos con balon.	Realizamos movimientos lentos y rapidos con balon.
			EQUILIBRIO	Practicaremos pasar por obstáculos manteniendo el equilibrio.	equilibrio caminado sobre una cuerda, llevaremos el balón detra de la cabeza sin dejarlo caer.	Haremos pruevas de equilibrio caminado sobre una cuerda, llevaremos el balón detra de la cabeza sin dejarlo caer.
			ORIENTACION	Buscaremos espacios libres orientando el balón.	Con desplazamientos orietamos al rival en defenza y ataque.	Con desplazamientos orietamos al rival en defenza y ataque.
			DIFERENCIACION	Realizaremos pases precisos y movimientos coordinados acercandonos al arco contrario.	Practicaremos gambetas , amagues con y sin balón.	Practicaremos gambetas , amagues con y sin balón.
			REACCIÓN	Haremos trabajos de reacción ante una señal espacialmente a los arqueros.	Trabajaremos la reacción en el menor tiempo posible ante un estimulo de juego.	Trabajaremos la reacción en el menor tiempo posible ante un estimulo de juego.
			ADAPTACIÓN	Haremos ejercicios de desarrollo motriz sin profundizar en las habilidades más especificas.	Daremos la motivación suficiente para que el deportista se adapte a la escuela.	Daremos la motivación suficiente para que el deportista se adapte a la escuela.

	PARTE CENTRAL	CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	Trabajaremos en el golpe al balón con fuerza.	Practicamos remates al arco a larga distancia y pase largos donde	Practicamos remates al arco a larga distancia y pase largos donde utilizamos la fuerza.
			VELOCIDAD	Mejoraremos la velocidad trotando ,acelerar y mantener, subir y bajar escaleras ,carrera con peso ,saltar cuerda y saltos de rana.	Transportaremos el balón a velocidad , paramos y arrancamos ,corremos y pateamos al arco.	Transportaremos el balón a velocidad , paramos y arrancamos ,corremos y pateamos al arco.
			FLEXIBILIDAD	Damos a conocer los veneficios de la flexibilidad:Mejora el rendimiento físico, mejora la	flexibilidad podemos realizar movimientos dificiles en axiones de	Sipracticamos la flexibilidad podemos realizar movimientos dificiles en axiones de juego.
			RESISTENCIA	Enseñaremos como mejorar la resistencia: Tomar menos descanso entre las sesiones de entrenamiento , aumentar	en los partidos trabajando la parte aeróbica y anaeróbica.	Aprenderemos a resistir en los partidos trabajando la parte aeróbica y anaeróbica.
		ELEMENTOS TÉCNICOS	FORTALECIMIENTO DE LA TECNICA INDIVIDUAL	Trabajaremos pases hacia adelante , en diagonal y hacia atrás.	precisos con borde interno y externo con	borde interno y externo con los dos perfiles.
			ELEMENTOS DE LA TÉCNICA DEL FÚTBOL	Practicaremos la semiparada cambiando la trayectotia disminuyendo la velocidad.	amortiguar el balón con diferentes partes del	balón con diferentes partes del cuerpo dejandolo para ser jugado.
			REFORZAMIENTO Y PERFECCIONAMIENTO DE LOS ASPECTOS TECNICOS	Transportamos el balón realizando toques sucesivos manteniendo el control.	Utilizamos el borde interno,externo empeine,plantadel pie muslo,pecho y cabeza.	Utilizamos el borde interno,externo empeine,plantadel pie muslo,pecho y cabeza.
			PERCEPCION DE ESPACIALIDAD Y LA TEMPORALIDAD	Haremos remates al arco contrario con cualquier parte del cuerpo excepción de las manos.	Haremos tiros a la portería a ras de suelo ,arriba y de volea.	Haremos tiros a la portería a ras de suelo ,arriba y de volea.
		ELEMENTOS TACTICOS	CAPACIDADES PSICOMOTRICES	Mantendremos la posesión del balón rematando al arco.	Practicaremos jugadas de laboratorio con pelota quieta.	Practicaremos jugadas de laboratorio con pelota quieta.
				Utilizaremos un modelo de juego saliendo jugando de atras.	practicaremos llegar al arco contrario en tres pases.	practicaremos llegar al arco contrario en tres pases.
			COMPETITIVOS DE			
			JUGADORES			
			ESTRATEGICAS			
			BALON			
		RECREATIVO	EJERCICIOS DE COORDINACION	Motivaremos alos deportistas integrandonos en un juego con globos llenos de agua.	Realizaremos salto en el laso por grupos.	Realizaremos carreras de encostalados.
			JUEGOS DE INTEGRACION	Haremos juegos del escondite, la carretilla concurso de trompo.	Jugeremos a los ponchados, telefono roto y concurso de yoyo.	Saltaremos la soga, piedra papel o tigera y concurso de coca.
			JUEGOS TRADICIONALES	Haremos un concurso de dibujar lo que más les gusta de la escuela.	Realizaremos una historia de la escuela.	Haremos aerobicos al ritmo de la musica.
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	Pasaremos por todos los obstáculos conos , vallas ,aros y escaleras en el menor tiempo posible.	Haremos circuitos de velocidad y fuerza.	Realizamos relevos.
			CIRCUITOS RECREATIVOS	Realizaremos festival de tiros desde el punto penal.	Haremos concurso del que haga más piruetas con el balón.	Concurso de 21.
	PARTE FINAL	FINAL	FESTIVALES RECREATIVOS	Prepararemos los musculos para un mayor esfuerzo. Abrimos las piernas y llevamos las manos al piso sin doblar las rodillas.	adelante ,extención de piernas , estirar el cuello,inclinar la cabeza para atrás y juntar las manos pordetrás dela	Estiraremos al inicio y al finalizar el ejercicio.
			ESTIRAMIENTO LA CLASE	Evaluaremos el desempeño identificando logros y aspectos a mejorar.	Esta tarea se realiza en conjunto por eso escucharemos a los deportistas descubriendo sus necesidades.	Estaremos pendientes a mirar si cumplimos el objetivo.
						X

FIRMA FORMADOR: Pablo Enrique Pinzón Romero




2023-11-30 15:07:36


2023-11-30 15:30:12



WhatsApp Image 2023-12-05 at 7.36.04 PM

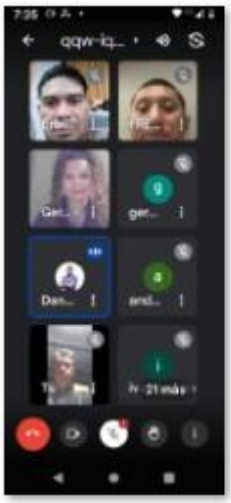


WhatsApp Image 2023-12-05 at 7.36.32 PM

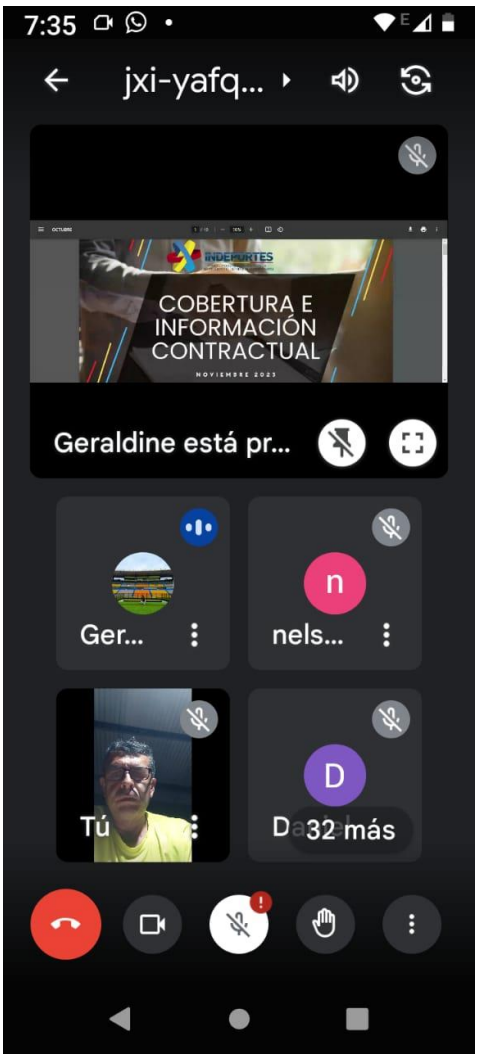


WhatsApp Image 2023-12-05 at 7.39.48 PM (1)

OBLIGACION PDF ACTIVIDAD NO 13

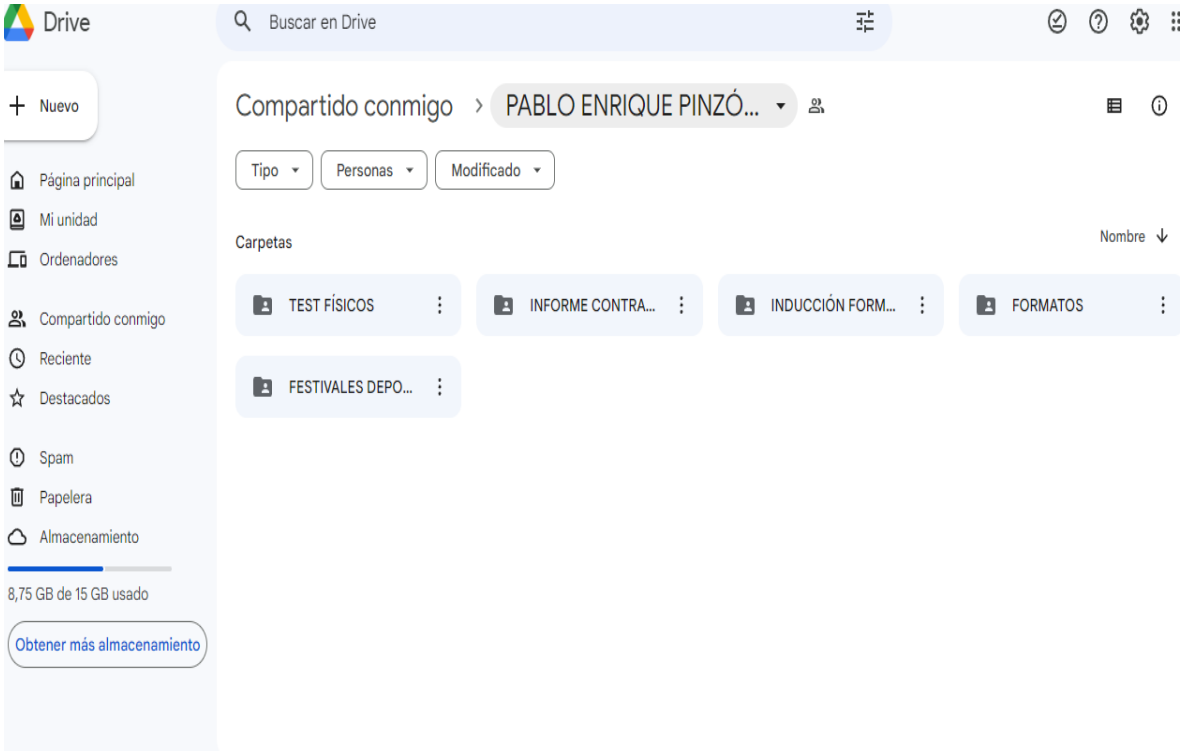






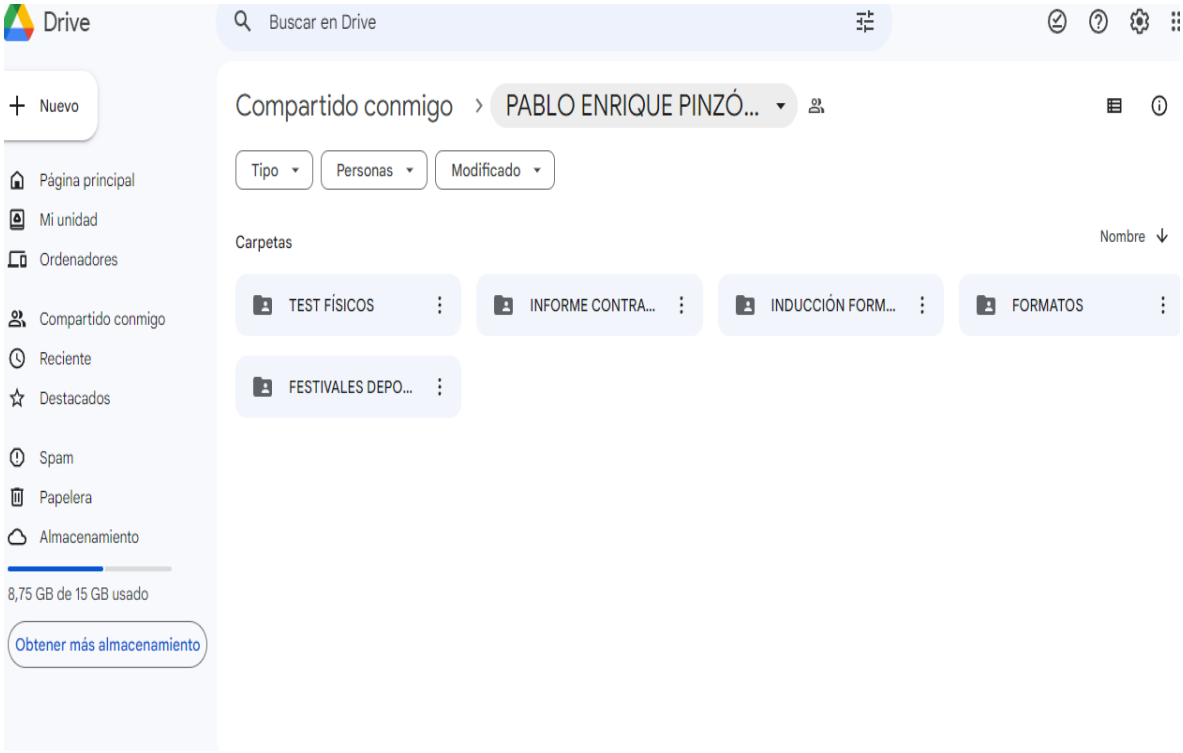
OBLIGACION PDF ACTIVIDAD NO 014

SE ENTREGARÁ CUANDO SE SOLICITE DOCUMENTACIÓN DEL ÁREA DE ARCHIVO

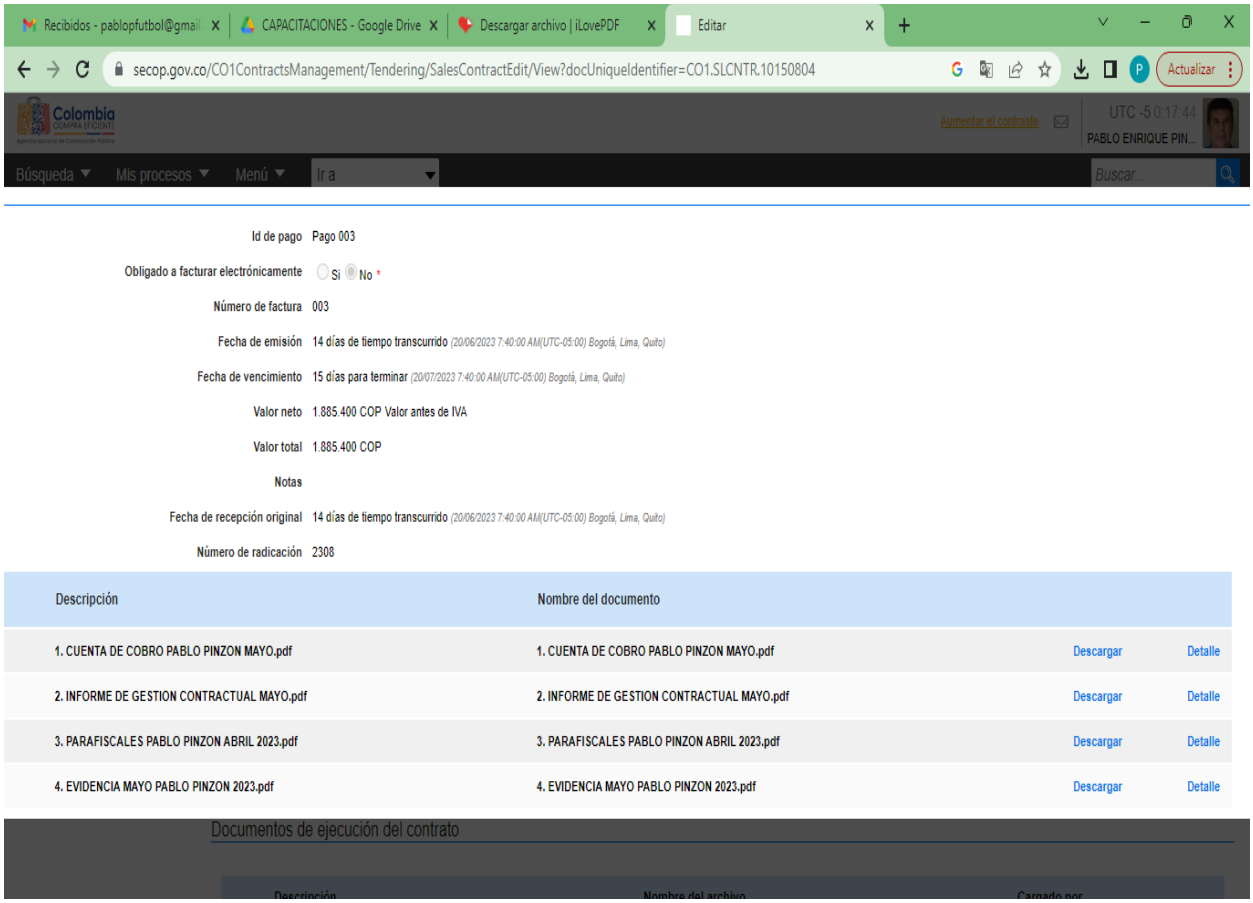


OBLIGACION PDF ACTIVIDAD NO 014

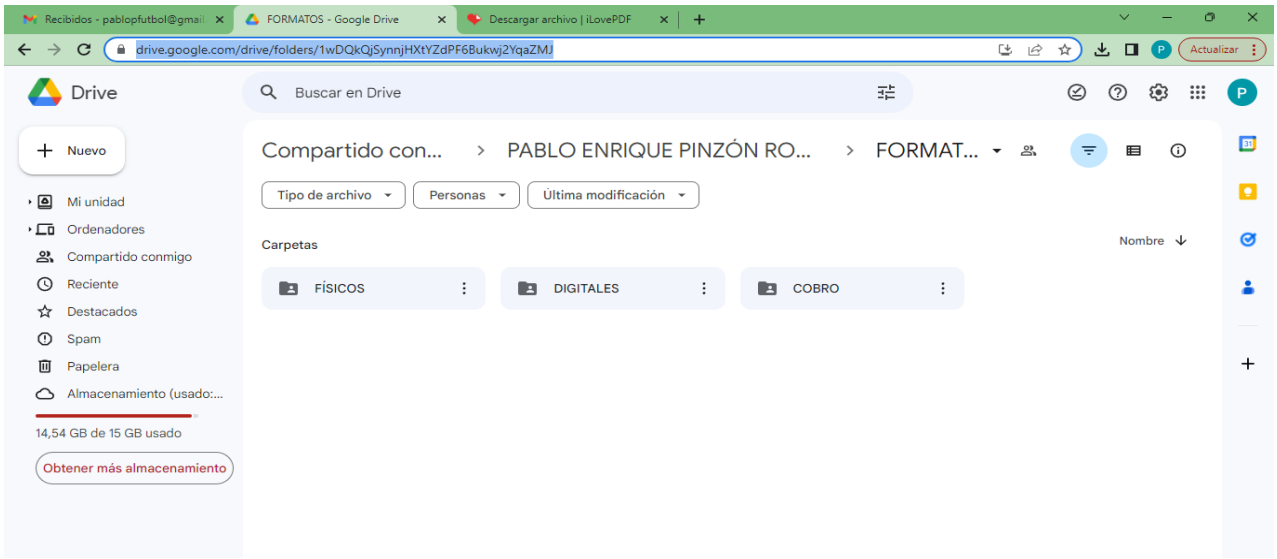
SE ENTREGARÁ CUANDO SE SOLICITE DOCUMENTACIÓN DEL ÁREA DE ARCHIVO



OBLIGACION PDF ACTIVIDAD NO 015



OBLIGACION PDF ACTIVIDAD NO 016



ANEXAR 4 FOTOS CON SELFIE POR NIVEL INICIACIÓN, FUNDAMENTACIÓN LA FOTO DEBE LLEAVR LA MARCA DE AGUA DONDE SE PRESENTE LA FECHA, HORA LUGAR.

INICIACION 1	
	
FECHA Y LUGAR: ESCUELA DE 30 de NOVIEMBRE 2023	**FECHA Y LUGAR: ESCUELA PAYACAL LA MESA, 30 de NOVIEMBRE de 2023**
	
FECHA Y LUGAR: 23 de NOVIEMBRE de 2023 ESCUELA PAYACAL	**FECHA Y LUGAR: 09 DE NOVIEMBRE 2023 ESCUELA PAYACAL**

INICIACION 2	
	
FECHA Y LUGAR: 30 de NOVIEMBRE de 2023 CANCHA EL REFUGIO	**FECHA Y LUGAR: 23 de NOVIEMBRE de 2023 CANCHA EL REFUGIO**

	
FECHA Y LUGAR: 30 de NOVIEMBRE DE 2023 CANCHA EL REFUGIO	**FECHA Y LUGAR: 30 de NOVIEMBRE de 2023 ESCUELA PAYACAL**

FUNDAMENTACION	
	
FECHA Y LUGAR: 15 de NOVIEMBRE de 2023, PAYACAL	**FECHA Y LUGAR: 08 de NOVIEMBRE de 2023 ESCUELA PAYACAL**
	
FECHA Y LUGAR: 30 de NOVIEMBRE de 2023 ESTADIO LA MESA	**FECHA Y LUGAR: 30 de NOVIEMBRE de 2023 ESTADIO LA MESA**