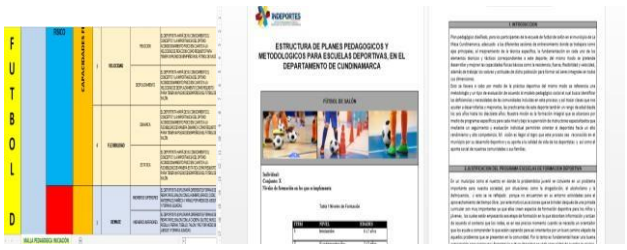
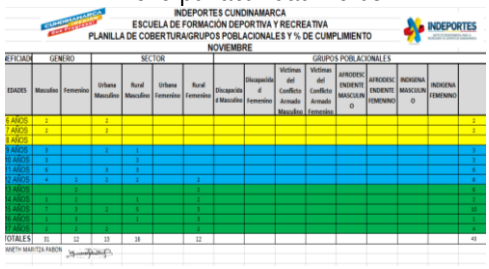
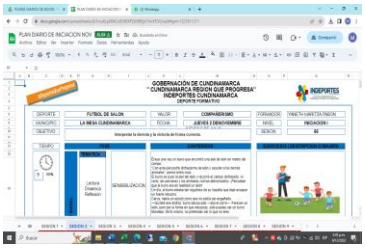
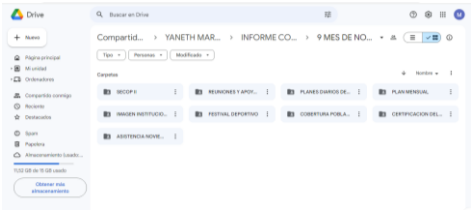
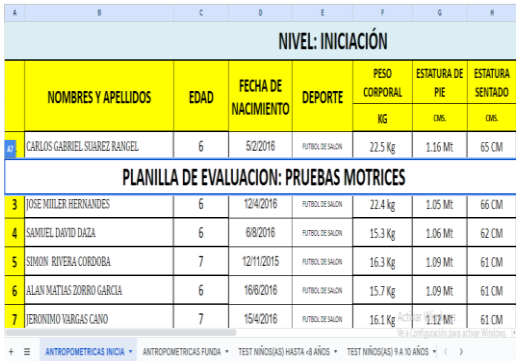
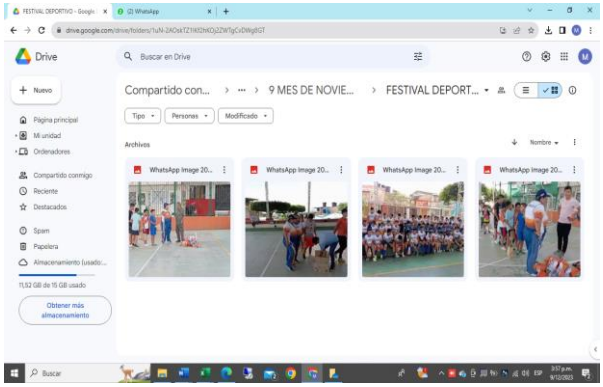
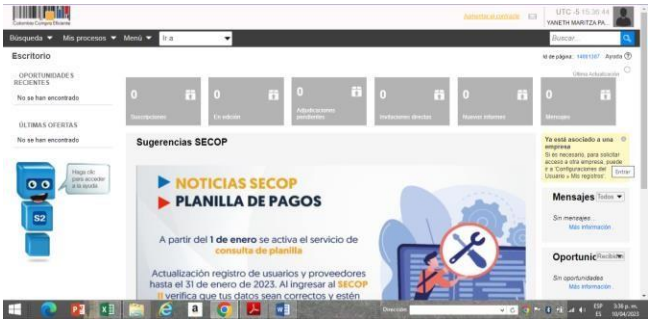
EVIDENCIAS INFORME 09 MES DE NOVIEMBRE - 2023 CTO 259.			
Nombre del contratista	Yaneth Maritza Pabón Gordillo.		
Número de identificación	52.615.834	**Tipo de documento**	Cedula de Ciudadanía.
Período informado	01/11/2023 al 30/11/2023	**N° de Registro Presupuestal**	2023000411 2023004383
Objeto del 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:**
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de **iniciación, fundamentación**, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	Anexo pdf actividad No 01 ELABORACION DE LA PIEZA GRAFICA, PARA EL PROCESO DE PROMOCION DE LA ESCUELA Y DAR INICIO A CLASES.  https://drive.google.com/drive/folders/11CKSGCAC0HW2hhW4NAjqXlbkVp27SOoX?usp=drive_link
2. Realizar la inscripción, y registro de asistencia de los beneficiarios que participan en la escuela de formación, por cada una de las sesiones máximo (24h) después de ejecutadas las mismas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	Anexo pdf actividad No 02  https://drive.google.com/drive/folders/1FkUseXxvIZgjapxs_YdndjKIki_ZCpQh?usp=drive_link
3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	Anexo pdf actividad No 03  **Plan Pedagógico Región del Tequendama** https://docs.google.com/document/d/12KnqB4UsbFuVXz6TlQqSoC2_DYIoVafV/edit?usp=share_link&ouid=102187163763960657787&rtpof=true&sd=true **Mallas Curriculares Región del Tequendama** https://docs.google.com/spreadsheets/d/1mdg1Uy4ZESTM7R-gv90FVXqbHvXvcVQT/edit?usp=share_link&ouid=102187163763960657787&rtpof=true&sd=true

4. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	Anexo pdf actividad No 04 
5. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 43 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	Anexo pdf actividad No 05  INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO NOVIEMBRE https://drive.google.com/drive/folders/187_Ov9sHKtmDt6hDVbvR-gdSfAygtiWo?usp=drive_link
6. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	Anexo pdf actividad No 06  https://drive.google.com/file/d/1Z_7Hb1_yCCULJxkpV9DORI7GymwL6Sso/view?usp=drive_link
7. Preparar y ejecutar **9 sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 **sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	Anexo pdf actividad No 07 PLAN DIARIO DE NOVIEMBRE  https://drive.google.com/drive/folders/1Sp0aWfDyzdHLomvzzdrV4tDzMSwXfZ1k?usp=drive_link
8. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	Anexo pdf actividad No 08  https://drive.google.com/drive/folders/1wYSHWmlp40UUbxVEY1mTSkqS7exg2jci?usp=drive_link

9. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor y plataforma hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	Anexo pdf actividad No 09  INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE MES NOVIEMBRE — MUNICIPIO: LA MESA LUGAR: RURAL Y URBANA — HORARIO DE PRACTICA: LUNES MIERCOLES JUEVES DESARROLLO MENSUAL — NIVEL: INICIACIÓN I II FUND I 6 A 8 AÑOS / 9 A 12 AÑOS / 13- 17 AÑOS VALORES UNIVERSALES: RESPETO, EXCELENCIA, AMISTAD, TOLERANCIA, SOLIDARIDAD VALORES PARA LA VIDA: CORAJE, DETERMINACION, INSPIRACION, IGUALDAD, AUTOCONFIANZA https://docs.google.com/spreadsheets/d/1BTQAb9x6yiBQE-wlju9VRt0rLOvBtgRI/edit?usp=drive_link&ouid=102187163763960657787&rtpof=true&sd=true
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 manualesy formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	Anexo pdf actividad No 10 Se estableció que una vez iniciado las diferentes sesiones de clase en el mes de septiembre se realizaran los test Para seguir con las evaluaciones. • Test preparados para aplicarlos: (Test de flexibilidad o de Wells, Test de velocidad de resistencia, Test de fuerza, test de coordinación y reacción)   NIVEL: INICIACIÓN NOMBRES Y APELLIDOS / EDAD / FECHA DE NACIMIENTO / DEPORTE / PESO CORPORAL KG / ESTATURA DE PIE cms. / ESTATURA SENTADO cms. CARLOS GABRIEL SUAREZ RANGEL — 6 — 5/2/2016 — FUTBOL DE SALON — 22.5 Kg — 1.16 Mt — 65 CM PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES 3 JOSE MILLER HERNANDES — 6 — 12/4/2016 — FUTBOL DE SALON — 22.4 kg — 1.05 Mt — 66 CM 4 SAMUEL DAVID DAZA — 6 — 6/8/2016 — FUTBOL DE SALON — 15.3 Kg — 1.06 Mt — 62 CM 5 SIMON RIVERA CORDOBA — 7 — 12/11/2015 — FUTBOL DE SALON — 16.3 Kg — 1.09 Mt — 61 CM 6 ALAN MATIAS ZORRO GARCIA — 6 — 16/6/2016 — FUTBOL DE SALON — 15.7 Kg — 1.09 Mt — 61 CM 7 JERONIMO VARGAS CAÑO — 7 — 15/4/2016 — FUTBOL DE SALON — 16.1 Kg — 1.12 Mt — 61 CM ANTROPOMETRICAS INICIA · ANTROPOMETRICAS FUNDA · TEST NIÑOS(AS) HASTA -8 AÑOS · TEST NIÑOS(AS) 9 A 10 AÑOS https://drive.google.com/drive/folders/1VpkEuxGZQxzTFhmB1L74F_aJ_GtxAE-h?usp=drive_link

11. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	Anexo pdf actividad No 011  EL DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE LA MESA CUNDINAMARCA HACE CONSTAR: Que YANETH MARITZA PABÓN GORDILLO, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 52.615.834 de LA MESA CUNDINAMARCA prestó sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE FÚTBOL DE SALÓN, durante el periodo comprendido entre el 1 de noviembre de 2023 al 30 de noviembre de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. No 259 DEL 2023. La presente se expide a los 30 días del mes de noviembre del 2023. WILSON SILVA CELIS Director LA MESA https://drive.google.com/drive/folders/1jJSxoUclkbgF1l1n28EN7Z6vMQ3ScQnZ?usp=drive_link
12. Planear, organizar, dirigir y controlar el desarrollo de los festivales deportivos que se realicen en el Departamento, entregando los respectivos informes que se le sean solicitados por la coordinación del programa.	Anexo pdf actividad No 12  Drive Buscar en Drive Compartido con... 9 MES DE NOVIE... FESTIVAL DEPORT... Archivos https://drive.google.com/drive/folders/1lvxI21tXfO0G1-EyzFheFlaJS_B2EQNp?usp=drive_link

13 asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Anexo pdf actividad No 13  https://docs.google.com/document/d/1IkWgo0gChGx0TP3IuiVOst9JG41jul7X/edit?usp=drive_link&ouid=102187163763960657787&rtpof=true&sd=true
14. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Anexo pdf actividad No 14 En el mes de noviembre no se trasladaron documentos al archivo del instituto, por lo cual no se diligencio el formato único de inventario documental. **Evidencias No Aplica**
15. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, fechas, condiciones técnicas y/o productos establecidos en las circulares emitidas por Subgerencia Administrativa y Financiera. (socializar con supervisores).	Anexo pdf actividad No 15  https://docs.google.com/document/d/1t65QxnCM0hGSUS-mbGqBAF5NnwWJa89L/edit?usp=share_link&ouid=102187163763960657787&rtpof=true&sd=true
16. Entregar y mantener actualizado la documentación requerida en medio físico la documentación de las inscripción y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo	Anexo pdf actividad No 16  https://drive.google.com/drive/folders/1Te68WyEyC9a10eafzx6nu5ksjOoLcIvl?usp=drive_link

	DEPARTAMENTO DE NACIMIENTO	VULNERABILIDAD (EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO CONFLICTO ARMADO EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD FAMILIA EN EMERGENCIA SOCIAL Y CATASTRÓFICA MINORÍA ÉTNICA REPATRIADOS PRIMERA INFANCIA	DISCAPACIDAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL SORDOCEGUERA MÚLTIPLE	GRUPO ETNICO INDIGENAS AFROCOLOMBIANOS/NE GRITUDES PALEQUERO ROOM RAIZAL OTROS	TALLA CALZADO	TALLA UNIFORME	NOMB
1								
2	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	39	M	NURIM	
3	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	36	S	PATRI	
4	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	36	S	YOLAN	
5	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	36	S	BLAI	

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 01



PRESENTACION DEL POSTER PUBLICITARIO

ELABORADO POR PRENSA DE DEPORMESA

CONTROL DE ASISTENCIA INICIACION 1

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: iniciacion NOVIEMBRE

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	SIMON RIVERA CORDOBA	3158220575	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1				12	12	0	100%
2	JUAN JOSE PAZOS WILCHES	3102844988	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1				12	12	0	100%
3	DAVID ALEJANDRO SANCHEZ	3209002966	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1							
4	JUAN JOSE RODRIGUEZ	3143593956	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1							
5																																					
6																																					
7																																					
8																																					
9																																					
10																																					
11																																					
12																																					
13																																					
14																																					
15																																					
16																																					
17																																					
18																																					
19																																					
20																																					

YANETH MARITZA PABON

ASIST. INIC 1 | ASIST.INIC 2 | FUND

CONTROL DE ASISTENCIA INICIACION 2

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: NOVIEMBRE

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADA	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS	% CUMPLIMIENTO
1	VICTOR SANTIAGO SILVA PARADA	3107794657	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1				12	12	0	100%
2	EDISON JOSE CARO PULIDO	3208554996	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1				12	12	0	100%
3	JACOBO RIVERA CORDOBA	3158220575	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1				12	12	0	100%
4	JEISIN GUILLERMO PEÑAGOS	3115790763	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1				12	12	0	100%
5	JHON SALVADOR SNEIDER PABO	3158220575	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1				12	12	0	100%
6	JUAN DAVID MARQUEZ ZAMORA	3203644141	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1				12	12	0	100%
7	JUAN JOSE MONTOYA VARGAS	3006536674	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1				12	12	0	100%
8	KEVIN ANDREY TOVAR BARRETO	3003195553	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1				12	12	0	100%
9	LUIS EDUARDO RONCANCIO	3107794657	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1				12	12	0	100%
10	STEFANY CASTILLO LOPEZ	3224043335	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1				12	12	0	100%
11	VALENTINA RENDON PEREZ	3127005427	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1				12	12	0	100%
12	YADIELMATIAS CARDENAS LOZA	31022111657	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1				12	12	0	100%
13	JORGE ENRRIQUE MALAGON	3214042335	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1				12	12	0	100%
14	YISELL GMAN LOMBANA	3107794657	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1				12	12	0	100%
15	PAULA CAMARGO SERRno	3202633687	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1				12	12	0	100%
16	YULY NATALIA RIOS	3219799881	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1				12	12	0	100%
17	GUSTAVO HERNANDES	3133870027	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1				12	12	0	100%
18	PAULA YESENIA VERA	3202810371	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1				12	12	0	100%
19																																					
20																																					

YANETH MARITZA PABON

ASIST. INIC 1 | ASIST.INIC 2 | FUND

CONTROL DE ASISTENCIA FUNDAMENTACION

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FUNDAMENTACION NOVIEMBRE

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS	% CUMPLIMIENTO MES
1	ATERHORTUA KAREN	3108732679	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1				12	12	0	100%
2	BARRETO ROBAYO DANIELA	3133970322	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1				12	12	0	100%
3	DANIEL HERNANDES	3208451840	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1				12	12	0	100%
4	DANIELA BARRETO ROBAYO	3185040279	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1				12	12	0	100%
5	DAVID MORALES	3208451840	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1				12	12	0	100%
6	AXEL ALEJANDRO DIAZ	3214042335	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1				12	12	0	100%
7	LUIS EDUARDO RONCANCIO	3107794657	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1				12	12	0	100%
8	GUSTAVO ADOLFO HERNANDES	3202633687	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1				12	12	0	100%
9	DAVID SANTIAGO SEPULVEDA	3219739881	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1				12	12	0	100%
10	JUAN CARLOS SOGAMOSO	3133870027	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1				12	12	0	100%
11	DAVID ALEJANDRO CASALLAS	3202810371	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1				12	12	0	100%
12	JUAN JOSE MONTOYA VARGAS	3006536674	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1				12	12	0	100%
13	KEVIN ANDREY TOVAR BARRETO	3003195553	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1				12	12	0	100%
14	DAVID SANTIAGO SEPULVEDA	3158220575	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1				12	12	0	100%
15	EDISON JOSE CARO PULIDO	3115790763	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1				12	12	0	100%
16	FREDY YATE	3158220575	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1				12	12	0	100%
17	GERSON DAVID VANEGAS	3203644141	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1				12	12	0	100%
18	ALAN JERONIMO BARRERA SANCHI	3006536674	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1				12	12	0	100%
19	ALEX SANTIAGO CAVIEDES CELIS	3003195553	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1				12	12	0	100%
20	ANDRES FELIPE BEJARANO CESPEI	3107794657	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1				12	12	0	100%
21	ANGEL SEBASTIAN VARGAS VILLAI	3127005427	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1				12	12	0	100%

ASIST. INIC 1 | ASIST.INIC 2 | FUND

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO



INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO NOVIEMBRE

INDEPORTES

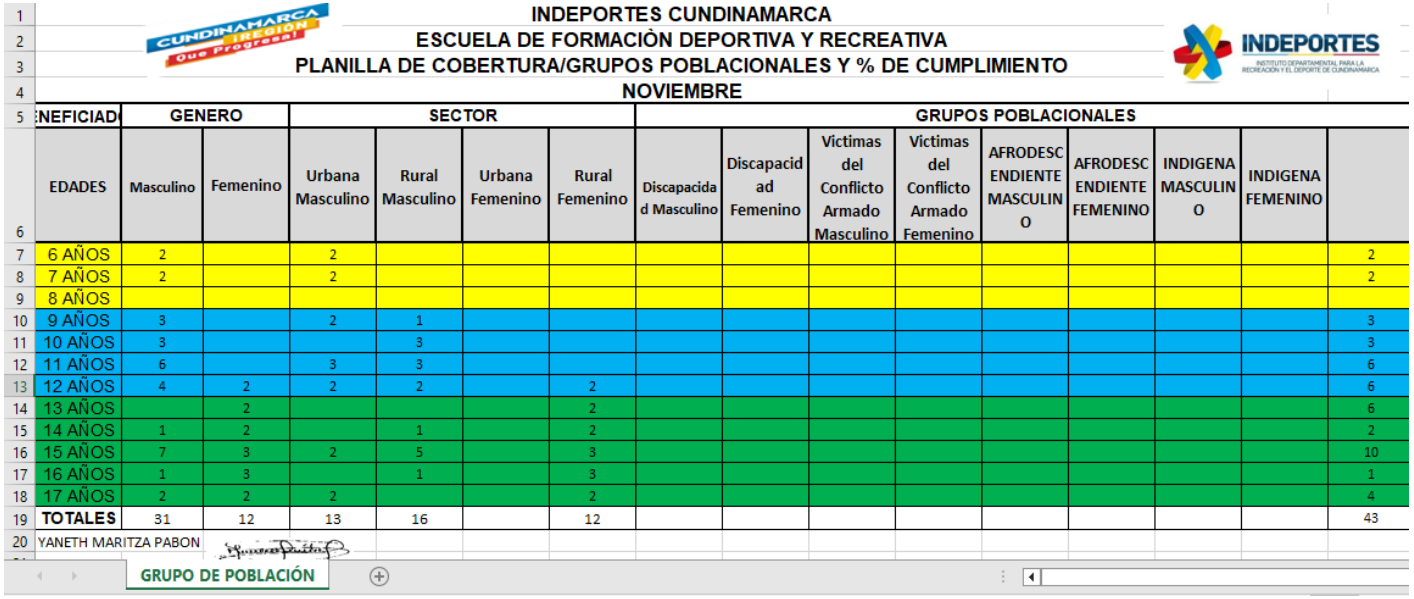
DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL DE SALON
MUNICIPIO: LA MESA CUNDINAMARCA
PROVINCIA: TEQUENDAMA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIECOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
8:00 AM A 10:00 AM	FORMADOR								
	MUNICIPIO								
	GRUPO								
10:00 AM A 12:00 M	FORMADOR								
	MUNICIPIO								
	GRUPO								
12:00 M A 2:00 PM	FORMADOR								
	MUNICIPIO								
	GRUPO								
2:00 PM A 4:00 PM	FORMADOR		MARITZA PABON	MARITZA PABON	MARITZA PABON				
	MUNICIPIO		BARRIO LA PERLA	SAN JAVIER	BARRIO LA PERLA				
	GRUPO		INICIACION 1	INICIACION 1	INICIACION 1				
4:00 PM A 6:00 PM	FORMADOR		MARITZA PABON	MARITZA PABON	MARITZA PABON				
	MUNICIPIO		BARRIO LA PERLA	SAN JAVIER	BARRIO LA PERLA				
	GRUPO		FUNDAMENTACIO	FUNDAMENTACIO	FUNDAMENTACIO				
6:00 PM A 8:00 PM	FORMADOR		MARITZA PABON	MARITZA PABON	MARITZA PABON				
	MUNICIPIO		BARRIO LA PERLA	SAN JAVIER	BARRIO LA PERLA				
	GRUPO		FUNDAMENTACIO	FUNDAMENTACIO	FUNDAMENTACIO				
8:00 PM A 10:00 PM	FORMADOR								
	MUNICIPIO								
	GRUPO								

NOMBRE MONITOR: YANETH MARITZA PABON GORDILLO

HORARIOS Y SITIOS DE TRABAJO

GRUPO POBLACIONAL



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

NOVIEMBRE

: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	
6 AÑOS	2		2												2
7 AÑOS	2		2												2
8 AÑOS															
9 AÑOS	3		2	1											3
10 AÑOS	3			3											3
11 AÑOS	6		3	3											6
12 AÑOS	4	2	2	2		2									6
13 AÑOS		2				2									6
14 AÑOS	1	2		1		2									2
15 AÑOS	7	3	2	5		3									10
16 AÑOS	1	3		1		3									1
17 AÑOS	2	2	2			2									4
TOTALES	31	12	13	16		12									43

YANETH MARITZA PABON

GRUPO DE POBLACIÓN



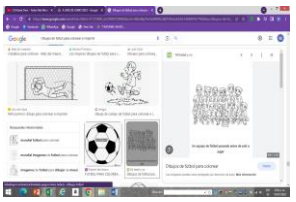
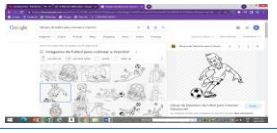
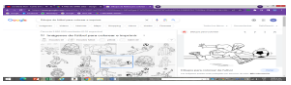


IMAGEN INSTITUCION

PLANES DIARIOS NOVIEMBRE
INICIACION 1

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	**UNION DE GRUPO**	FORMADOR	YANETH MARITZA PABON
MUNICIPIO	**LA MESA**	FECHA	**MIERCOLES 1 NOVIEMBRE**	NIVEL	**INICIACION I**
OBJETIVO:	**Mejorar las capacidades coordinativas generales en base a las habilidades y destrezas que el jugador ya posee.**			SESION	**65**

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Lectura Dinamica Reflexion	SENSIBILIZACION	Érase una vez un burro que encontró una piel de león en medio del campo: "Con esta piel podré disfrazarme de león y asustar a los demás animales", pensó entre risas. El burro se puso la piel del león y recorrió el campo disfrazado. Al verlo, las personas y los animales corrían aterrorizados. ¡Pensaban que el burro era en realidad un león! Un día, el burro estaba tan orgulloso de su hazaña que dejó escapar un fuerte rebuzno. Cerca, había un astuto zorro que no podía ser engañado. —Quítate ese disfraz, burro descocado —dijo el zorro—. Pareces un león, pero por la forma en que rebuznas, solo puedes ser un burro. Moraleja: Sé tú mismo, no pretendas ser lo que no eres.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Coloca a todos los niños en una fila. Uno de los pequeños ejerce de caballero, colocándose enfrente de ellos. Cuando grite "¡caballería!" sus amigos deberán salir corriendo para llegar a tocar el muro que estará a la espalda del caballero sin ser atrapados por éste. Todos los "potrillos" cazados se convierten en caballeros y empiezan también a cazar. El primer jugador atrapado liga en el turno siguiente. También pueden practicar todos estos juegos relacionados con el deporte.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Se realizan grupos de 3 personas con dos balones y 3 conos, cada cono separado por una distancia de 10 metros cada uno, cada uno de los deportistas se ubicara en un cono, quedando el deportista de la mitad sin balon, el cual debera ir hasta cada extremo a realizar un toque (pase con borde interno) a su compañero y luego desplazarse hasta el otro extremo. (aplicando variantes de control, pase y dribling)	
20 MIN.		Circuito fisico-tecnico	EJERCICIO 2	Entre 2, cada jugador con un balón, a pocos metros el uno del otro (usted puede variar las distancias). Los dos balones deben salir al mismo tiempo cada vez... por lo tanto, los jugadores deben observar la llegada del balón y al mismo tiempo mirar a su compañero para saber cuándo hacer el pase... Es importante dosificar los pases.	
20 MIN.		Movimientos con balon (Vision Periferica)	EJERCICIO 3	Se realizan diferentes obstaculos en un cuarto de campo de juego, en el cual los deportistas deberan llevar el balon por todo el sector pero a su vez reconociendo los demas espacios para asi evitar todos los obstaculos posibles en el camino, se requiere mantener una vision periferica de cada espacio del campo con el fin de lograr el objetivo.	
25 MIN.		Control Pase Recepcion Remate	JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 11 contra 11	
15 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza el estiramiento de miembros inferiores y superiores. Posterior a ello se realiza una charla sobre los aspectos positivos vistos en clase y se mencionan de igual manera los aspectos a mejorar para las siguientes sesiones de clase	
		Charla Final	RETO PROXIMA SESION	Se dejara como tarea traer hidratación, ropa deportiva adecuada y cada deportista al inicio de cada sesion de clase debera saludar a cada uno de sus compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

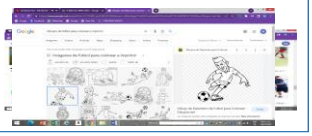
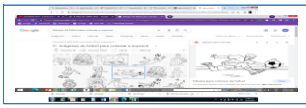
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

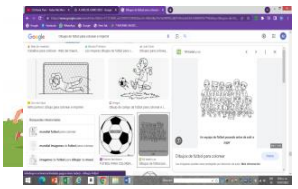
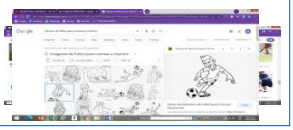
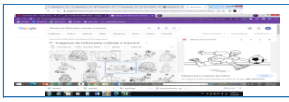
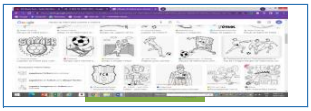
DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	**COMPAÑERISMO**	FORMADOR	YANETH MARITZA PABON
MUNICIPIO	**LA MESA CUNDINAMARCA**	FECHA	**JUEVES 2 DENOVIEMBRE**	NIVEL	**INICIACION I**
OBJETIVO:	**Interpretar la derrota y la victoria de forma correcta.**			SESION	**66**

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinamica Reflexion	SENSIBILIZACION	Érase una vez un burro que encontró una piel de león en medio del campo: "Con esta piel podré disfrazarme de león y asustar a los demás animales", pensó entre risas. El burro se puso la piel del león y recorrió el campo disfrazado. Al verlo, las personas y los animales corrían aterrorizados. ¡Pensaban que el burro era en realidad un león! Un día, el burro estaba tan orgulloso de su hazaña que dejó escapar un fuerte rebuzno. Cerca, había un astuto zorro que no podía ser engañado. —Quítate ese disfraz, burro descocado —dijo el zorro—. Pareces un león, pero por la forma en que rebuznas, solo puedes ser un burro. Moraleja: Sé tú mismo, no pretendas ser lo que no eres.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Coloca a todos los niños en una fila. Uno de los pequeños ejerce de caballero, colocándose enfrente de ellos. Cuando grite "¡caballería!" sus amigos deberán salir corriendo para llegar a tocar el muro que estará a la espalda del caballero sin ser atrapados por éste. Todos los "potrillos" cazados se convierten en caballeros y empiezan también a cazar. El primer jugador atrapado liga en el turno siguiente. También pueden practicar todos estos juegos relacionados con el deporte.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Se realizan grupos de 3 personas con dos balones y 3 conos, cada cono separado por una distancia de 10 metros cada uno, cada uno de los deportistas se ubicara en un cono, quedando el deportista de la mitad sin balon, el cual debera ir hasta cada extremo a realizar un toque (pase con borde interno) a su compañero y luego desplazarse hasta el otro extremo. (aplicando variantes de control, pase y dribling)	
20 MIN.		Circuito fisico-tecnico	EJERCICIO 2	Entre 2, cada jugador con un balón, a pocos metros el uno del otro (usted puede variar las distancias). Los dos balones deben salir al mismo tiempo cada vez... por lo tanto, los jugadores deben observar la llegada del balón y al mismo tiempo mirar a su compañero para saber cuándo hacer el pase... Es importante dosificar los pases.	
20 MIN.		Movimientos con balon (Vision Periferica)	EJERCICIO 3	Se realizan diferentes obstaculos en un cuarto de campo de juego, en el cual los deportistas deberan llevar el balon por todo el sector pero a su vez reconociendo los demas espacios para asi evitar todos los obstaculos posibles en el camino, se requiere mantener una vision periferica de cada espacio del campo con el fin de lograr el objetivo.	
25 MIN.		Control Pase Recepcion Remate	JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 11 contra 11	
15 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza el estiramiento de miembros inferiores y superiores. Posterior a ello se realiza una charla sobre los aspectos positivos vistos en clase y se mencionan de igual manera los aspectos a mejorar para las siguientes sesiones de clase	
		Charla Final	RETO PROXIMA SESION	Se dejara como tarea traer hidratación, ropa deportiva adecuada y cada deportista al inicio de cada sesion de clase debera saludar a cada uno de sus compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	**COMPAÑERISMO**	FORMADOR	YANETH MARITZA PABON
MUNICIPIO	**LA MESA CUNDINAMARCA**	FECHA	**MARTES 14 DE NOVIEMBRE**	NIVEL	**INICIACION I**
OBJETIVO:	**Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.**			SESION	**67**

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinamica Reflexion	SENSIBILIZACION	Érase una vez un burro que encontró una piel de león en medio del campo: "Con esta piel podré disfrazarme de león y asustar a los demás animales", pensó entre risas. El burro se puso la piel del león y recorrió el campo disfrazado. Al verlo, las personas y los animales corrían aterrorizados. ¡Pensaban que el burro era en realidad un león! Un día, el burro estaba tan orgulloso de su hazaña que dejó escapar un fuerte rebuzno. Cerca, había un astuto zorro que no podía ser engañado. —Quítate ese disfraz, burro descocado —dijo el zorro—. Pareces un león, pero por la forma en que rebuznas, solo puedes ser un burro. Moraleja: Sé tú mismo, no pretendas ser lo que no eres.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Coloca a todos los niños en una fila. Uno de los pequeños ejerce de caballero, colocándose enfrente de ellos. Cuando grite "¡caballería!" sus amigos deberán salir corriendo para llegar a tocar el muro que estará a la espalda del caballero sin ser atrapados por éste. Todos los "potrillos" cazados se convierten en caballeros y empiezan también a cazar. El primer jugador atrapado liga en el turno siguiente. También pueden practicar todos estos juegos relacionados con el deporte.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Se realizan grupos de 3 personas con dos balones y 3 conos, cada cono separado por una distancia de 10 metros cada uno, cada uno de los deportistas se ubicara en un cono, quedando el deportista de la mitad sin balon, el cual debera ir hasta cada extremo a realizar un toque (pase con borde interno) a su compañero y luego desplazarse hasta el otro extremo. (aplicando variantes de control, pase y dribling)	
20 MIN.		Circuito fisico-tecnico	EJERCICIO 2	Entre 2, cada jugador con un balón, a pocos metros el uno del otro (usted puede variar las distancias). Los dos balones deben salir al mismo tiempo cada vez... por lo tanto, los jugadores deben observar la llegada del balón y al mismo tiempo mirar a su compañero para saber cuándo hacer el pase... Es importante dosificar los pases.	
20 MIN.		Movimientos con balon (Vision Periferica)	EJERCICIO 3	Se realizan diferentes obstaculos en un cuarto de campo de juego, en el cual los deportistas deberan llevar el balon por todo el sector pero a su vez reconociendo los demas espacios para asi evitar todos los obstaculos posibles en el camino, se requiere mantener una vision periferica de cada espacio del campo con el fin de lograr el objetivo.	
25 MIN.		Control Pase Recepcion Remate	JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 11 contra 11	
15 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza el estiramiento de miembros inferiores y superiores. Posterior a ello se realiza una charla sobre los aspectos positivos vistos en clase y se mencionan de igual manera los aspectos a mejorar para las siguientes sesiones de clase	
		Charla Final	RETO PROXIMA SESION	Se dejara como tarea traer hidratación, ropa deportiva adecuada y cada deportista al inicio de cada sesion de clase debera saludar a cada uno de sus compañeros	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

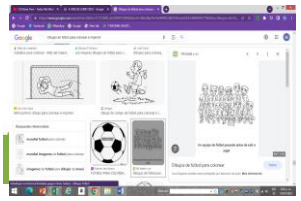
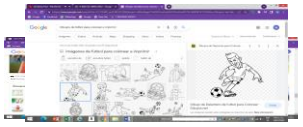
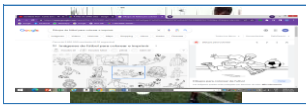
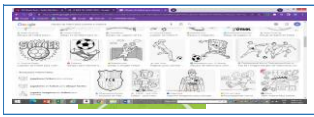
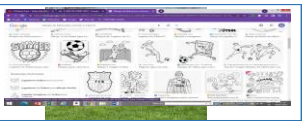
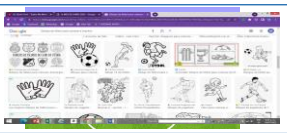
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	**CONFIANZA**	FORMADOR	YANETH MARITZA PABON
MUNICIPIO	**LA MESA**	FECHA	**MIERCOLES 8 DE NOVIEMBRE**	NIVEL	**INICIACION I**
OBJETIVO:	**Realziar ejercicios de pases precisos evitando perder el bálon.**			SESION	**68**

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinamica Reflexion	SENSIBILIZACION	Un mosquito voló por el prado y se posó en la punta del cuerno de un enorme toro. Después de descansar por un buen rato, se preparó para volar. Pero antes de irse se acercó al oído del toro para disculparse: — Lamento haber usado tu cuerno como lugar de descanso. Debes estar muy contento de que me vaya ahora —dijo el mosquito. El toro levantó la vista y respondió con indiferencia: —Pequeño mosquito, gracias por compartirme tan grandiosa disculpa. Pero piensas demasiado bien de ti mismo. ¡Ni siquiera me di cuenta de que estabas allí! Moraleja: Para muchos, la vanidad es reflejo de la ignorancia.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones. Brazos: Agarrarse de las manos y extenderlas lo máximo posible por encima de la cabeza y otro ejercicios para realizar es lo mismo pero por detrás de la espalda.	
20 MIN.		Circuito fisico-tecnico	EJERCICIO 2	Se demarca la zona con un triangulo con distancia de 7 metros con grupos de tres personas en cada esquina , se trabaja a tres fases - evitar evitar los menos errrores posibles - evitar filas y conglomeraciones - Adecuar tiempos e intensidad nota: se da inicio del circuito por la derecha participando los primeros de cada grupo	
20 MIN.		Movimientos con balon (Vision Periferica)	EJERCICIO 3	Versión mejorada de rondo 4 jugadores en el costado (que pueden moverse) y un jugador en el centro debe mantener el balón. 3 jugadores que deben recuperar el balón.	
25 MIN.		Control Pase Recepcion Remate	JUEGO	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza el estiramiento de miembros inferiores y superiores. Posterior a ello se realiza una charla sobre los aspectos positivos vistos en clase y se mencionan de igual manera los aspectos a mejorar para las siguientes sesiones de clase	
		Charla Final	RETO PROXIMA SESION	Se dejara como tarea traer hidratación, ropa deportiva adecuada y cada deportista al inicio de cada sesion de clase debera saludar a cada uno de sus compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

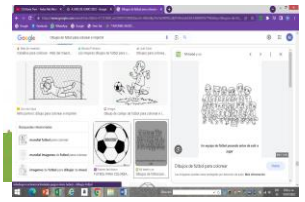
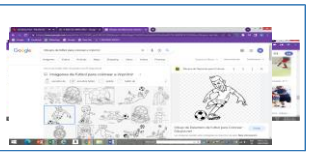
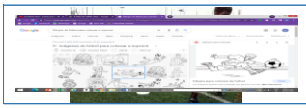
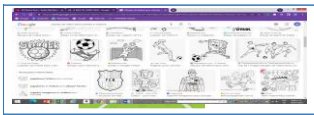
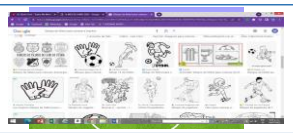
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	**CONFIANZA**	FORMADOR	YANETH MARITZA PABON
MUNICIPIO	**LA MESA**	FECHA	**JUEVES 9 DE NOVIEMBRE**	NIVEL	**INICIACION I**
OBJETIVO:	**Iniciar el trabajo técnico a partir de recorridos y circuitos.**			SESION	**69**

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinamica Reflexion	SENSIBILIZACION	Un mosquito voló por el prado y se posó en la punta del cuerno de un enorme toro. Después de descansar por un buen rato, se preparó para volar. Pero antes de irse se acercó al oído del toro para disculparse: — Lamento haber usado tu cuerno como lugar de descanso. Debes estar muy contento de que me vaya ahora —dijo el mosquito. El toro levantó la vista y respondió con indiferencia: —Pequeño mosquito, gracias por compartirme tan grandiosa disculpa. Pero piensas demasiado bien de ti mismo. ¡Ni siquiera me di cuenta de que estabas allí! Moraleja: Para muchos, la vanidad es reflejo de la ignorancia.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones. Brazos: Agarrarse de las manos y extenderlas lo máximo posible por encima de la cabeza y otro ejercicios para realizar es lo mismo pero por detrás de la espalda.	
20 MIN.		Circuito fisico-tecnico	EJERCICIO 2	Se demarca la zona con un triangulo con distancia de 7 metros con grupos de tres personas en cada esquina , se trabaja a tres fases - evitar evitar los menos errrores posibles - evitar filas y conglomeraciones - Adecuar tiempos e intensidad nota: se da inicio del circuito por la derecha participando los primeros de cada grupo	
20 MIN.		Movimientos con balon (Vision Periferica)	EJERCICIO 3	Versión mejorada de rondo 4 jugadores en el costado (que pueden moverse) y un jugador en el centro debe mantener el balón. 3 jugadores que deben recuperar el balón.	
25 MIN.		Control Pase Recepcion Remate	JUEGO	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza el estiramiento de miembros inferiores y superiores. Posterior a ello se realiza una charla sobre los aspectos positivos vistos en clase y se mencionan de igual manera los aspectos a mejorar para las siguientes sesiones de clase	
		Charla Final	RETO PROXIMA SESION	Se dejara como tarea traer hidratación, ropa deportiva adecuada y cada deportista al inicio de cada sesion de clase debera saludar a cada uno de sus compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

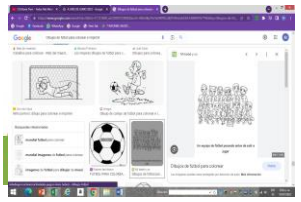
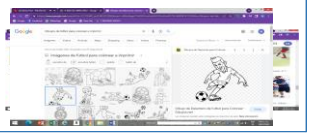
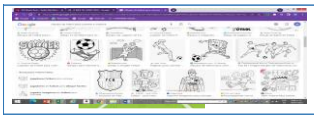
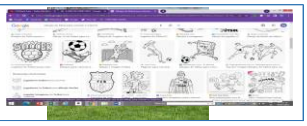
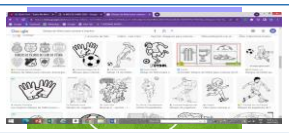
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	**CONFIANZA**	FORMADOR	YANETH MARITZA PABON
MUNICIPIO	**LA MESA**	FECHA	**MARTES 14 DE NOVIEMBRE**	NIVEL	**INICIACION I**
OBJETIVO:	**Realziar ejercicios de pases precisos evitando perder el bálon.**			SESION	**70**

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinamica Reflexion	SENSIBILIZACION	Un mosquito voló por el prado y se posó en la punta del cuerno de un enorme toro. Después de descansar por un buen rato, se preparó para volar. Pero antes de irse se acercó al oído del toro para disculparse: — Lamento haber usado tu cuerno como lugar de descanso. Debes estar muy contento de que me vaya ahora —dijo el mosquito. El toro levantó la vista y respondió con indiferencia: —Pequeño mosquito, gracias por compartirme tan grandiosa disculpa. Pero piensas demasiado bien de ti mismo. ¡Ni siquiera me di cuenta de que estabas allí! Moraleja: Para muchos, la vanidad es reflejo de la ignorancia.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones. Brazos: Agarrarse de las manos y extenderlas lo máximo posible por encima de la cabeza y otro ejercicios para realizar es lo mismo pero por detrás de la espalda.	
20 MIN.		Circuito fisico-tecnico	EJERCICIO 2	Se demarca la zona con un triangulo con distancia de 7 metros con grupos de tres personas en cada esquina , se trabaja a tres fases - evitar evitar los menos errrores posibles - evitar filas y conglomeraciones - Adecuar tiempos e intensidad nota: se da inicio del circuito por la derecha participando los primeros de cada grupo	
20 MIN.		Movimientos con balon (Vision Periferica)	EJERCICIO 3	Versión mejorada de rondo 4 jugadores en el costado (que pueden moverse) y un jugador en el centro debe mantener el balón. 3 jugadores que deben recuperar el balón.	
25 MIN.		Control Pase Recepcion Remate	JUEGO	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza el estiramiento de miembros inferiores y superiores. Posterior a ello se realiza una charla sobre los aspectos positivos vistos en clase y se mencionan de igual manera los aspectos a mejorar para las siguientes sesiones de clase	
		Charla Final	RETO PROXIMA SESION	Se dejara como tarea traer hidratación, ropa deportiva adecuada y cada deportista al inicio de cada sesion de clase debera saludar a cada uno de sus compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

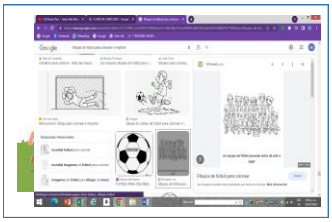
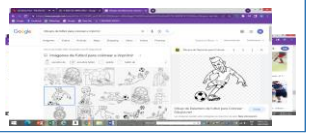
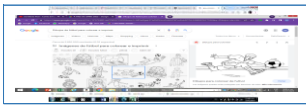
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	**COMPAÑERISMO**	FORMADOR	YANETH MARITZS PABON
MUNICIPIO	**LA MESA**	FECHA	**MIERCOLES 15 DE NOVIEMBRE**	NIVEL	**INICIACION I**
OBJETIVO:	**niciar el juego en equipo, tanto en ataque como en defensa.**			SESION	**71**

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Lectura Dinamica Reflexion	SENSIBILIZACION	Érase una vez un burro que encontró una piel de león en medio del campo: "Con esta piel podré disfrazarme de león y asustar a los demás animales", pensó entre risas. El burro se puso la piel del león y recorrió el campo disfrazado. Al verlo, las personas y los animales corrían aterrorizados. ¡Pensaban que el burro era en realidad un león! Un día, el burro estaba tan orgulloso de su hazaña que dejó escapar un fuerte rebuzno. Cerca, había un astuto zorro que no podía ser engañado. —Quítate ese disfraz, burro descocado —dijo el zorro—. Pareces un león, pero por la forma en que rebuznas, solo puedes ser un burro. Moraleja: Sé tú mismo, no pretendas ser lo que no eres.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Coloca a todos los niños en una fila. Uno de los pequeños ejerce de caballero, colocándose enfrente de ellos. Cuando grite "¡caballería!" sus amigos deberán salir corriendo para llegar a tocar el muro que estará a la espalda del caballero sin ser atrapados por éste. Todos los "potrillos" cazados se convierten en caballeros y empiezan también a cazar. El primer jugador atrapado liga en el turno siguiente. También pueden practicar todos estos juegos relacionados con el deporte.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Se realizan grupos de 3 personas con dos balones y 3 conos, cada cono separado por una distancia de 10 metros cada uno, cada uno de los deportistas se ubicara en un cono, quedando el deportista de la mitad sin balon, el cual debera ir hasta cada extremo a realizar un toque (pase con borde interno) a su compañero y luego desplazarse hasta el otro extremo. (aplicando variantes de control, pase y dribling)	
20 MIN.		Circuito fisico-tecnico	EJERCICIO 2	Entre 2, cada jugador con un balón, a pocos metros el uno del otro (usted puede variar las distancias). Los dos balones deben salir al mismo tiempo cada vez... por lo tanto, los jugadores deben observar la llegada del balón y al mismo tiempo mirar a su compañero para saber cuándo hacer el pase... Es importante dosificar los pases.	
20 MIN.		Movimientos con balon (Vision Periferica)	EJERCICIO 3	Se realizan diferentes obstaculos en un cuarto de campo de juego, en el cual los deportistas deberan llevar el balon por todo el sector pero a su vez reconociendo los demas espacios para asi evitar todos los obstaculos posibles en el camino, se requiere mantener una vision periferica de cada espacio del campo con el fin de lograr el objetivo.	
25 MIN.		Control Pase Recepcion Remate	JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 11 contra 11	
15 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza el estiramiento de miembros inferiores y superiores. Posterior a ello se realiza una charla sobre los aspectos positivos vistos en clase y se mencionan de igual manera los aspectos a mejorar para las siguientes sesiones de clase	
		Charla Final	RETO PROXIMA SESION	Se dejara como tarea traer hidratación, ropa deportiva adecuada y cada deportista al inicio de cada sesion de clase debera saludar a cada uno de sus compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

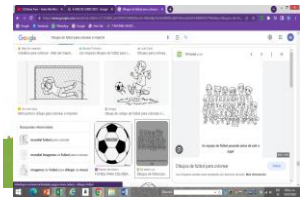
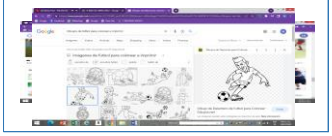
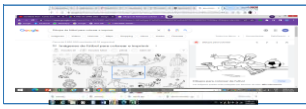
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	**COMPAÑERISMO**	FORMADOR	YANETH MARITZA PABON
MUNICIPIO	**LA MESA**	FECHA	**JUEVES 16 DE NOVIEMBRE**	NIVEL	**INICIACION I**
OBJETIVO:	**Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.**			SESION	**72**

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinamica Reflexion	SENSIBILIZACION	Érase una vez un burro que encontró una piel de león en medio del campo: "Con esta piel podré disfrazarme de león y asustar a los demás animales", pensó entre risas. El burro se puso la piel del león y recorrió el campo disfrazado. Al verlo, las personas y los animales corrían aterrorizados. ¡Pensaban que el burro era en realidad un león! Un día, el burro estaba tan orgulloso de su hazaña que dejó escapar un fuerte rebuzno. Cerca, había un astuto zorro que no podía ser engañado. —Quítate ese disfraz, burro descocado —dijo el zorro—. Pareces un león, pero por la forma en que rebuznas, solo puedes ser un burro. Moraleja: Sé tú mismo, no pretendas ser lo que no eres.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Coloca a todos los niños en una fila. Uno de los pequeños ejerce de caballero, colocándose enfrente de ellos. Cuando grite "¡caballería!" sus amigos deberán salir corriendo para llegar a tocar el muro que estará a la espalda del caballero sin ser atrapados por éste. Todos los "potrillos" cazados se convierten en caballeros y empiezan también a cazar. El primer jugador atrapado liga en el turno siguiente. También pueden practicar todos estos juegos relacionados con el deporte.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Se realizan grupos de 3 personas con dos balones y 3 conos, cada cono separado por una distancia de 10 metros cada uno, cada uno de los deportistas se ubicara en un cono, quedando el deportista de la mitad sin balon, el cual debera ir hasta cada extremo a realizar un toque (pase con borde interno) a su compañero y luego desplazarse hasta el otro extremo. (aplicando variantes de control, pase y dribling)	
20 MIN.		Circuito fisico-tecnico	EJERCICIO 2	Entre 2, cada jugador con un balón, a pocos metros el uno del otro (usted puede variar las distancias). Los dos balones deben salir al mismo tiempo cada vez... por lo tanto, los jugadores deben observar la llegada del balón y al mismo tiempo mirar a su compañero para saber cuándo hacer el pase... Es importante dosificar los pases.	
20 MIN.		Movimientos con balon (Vision Periferica)	EJERCICIO 3	Se realizan diferentes obstaculos en un cuarto de campo de juego, en el cual los deportistas deberan llevar el balon por todo el sector pero a su vez reconociendo los demas espacios para asi evitar todos los obstaculos posibles en el camino, se requiere mantener una vision periferica de cada espacio del campo con el fin de lograr el objetivo.	
25 MIN.		Control Pase Recepcion Remate	JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 11 contra 11	
15 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza el estiramiento de miembros inferiores y superiores. Posterior a ello se realiza una charla sobre los aspectos positivos vistos en clase y se mencionan de igual manera los aspectos a mejorar para las siguientes sesiones de clase	
		Charla Final	RETO PROXIMA SESION	Se dejara como tarea traer hidratación, ropa deportiva adecuada y cada deportista al inicio de cada sesion de clase debera saludar a cada uno de sus compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

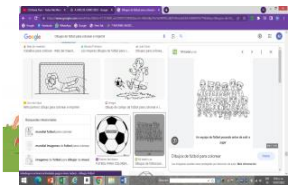
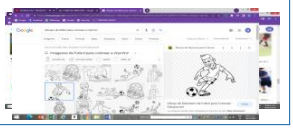
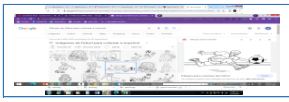
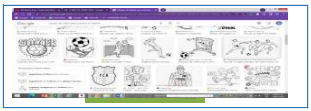
OBSERVACIONES:

#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 DE SALON**	VALOR	**COMPAÑERISMO**	FORMADOR	YANETH MARITZA PABON
MUNICIPIO	**LA MESA**	FECHA	**MARTES 21 DE NOVIEMBRE**	NIVEL	**INICIACION I**
OBJETIVO:	**Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.**			SESION	**73**

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinamica Reflexion	SENSIBILIZACION	Érase una vez un burro que encontró una piel de león en medio del campo: "Con esta piel podré disfrazarme de león y asustar a los demás animales", pensó entre risas. El burro se puso la piel del león y recorrió el campo disfrazado. Al verlo, las personas y los animales corrían aterrorizados. ¡Pensaban que el burro era en realidad un león! Un día, el burro estaba tan orgulloso de su hazaña que dejó escapar un fuerte rebuzno. Cerca, había un astuto zorro que no podía ser engañado. —Quítate ese disfraz, burro descocado —dijo el zorro—. Pareces un león, pero por la forma en que rebuznas, solo puedes ser un burro. Moraleja: Sé tú mismo, no pretendas ser lo que no eres.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Coloca a todos los niños en una fila. Uno de los pequeños ejerce de caballero, colocándose enfrente de ellos. Cuando grite "¡caballería!" sus amigos deberán salir corriendo para llegar a tocar el muro que estará a la espalda del caballero sin ser atrapados por éste. Todos los "potrillos" cazados se convierten en caballeros y empiezan también a cazar. El primer jugador atrapado liga en el turno siguiente. También pueden practicar todos estos juegos relacionados con el deporte.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Se realizan grupos de 3 personas con dos balones y 3 conos, cada cono separado por una distancia de 10 metros cada uno, cada uno de los deportistas se ubicara en un cono, quedando el deportista de la mitad sin balon, el cual debera ir hasta cada extremo a realizar un toque (pase con borde interno) a su compañero y luego desplazarse hasta el otro extremo. (aplicando variantes de control, pase y dribling)	
20 MIN.		Circuito fisico-tecnico	EJERCICIO 2	Entre 2, cada jugador con un balón, a pocos metros el uno del otro (usted puede variar las distancias). Los dos balones deben salir al mismo tiempo cada vez... por lo tanto, los jugadores deben observar la llegada del balón y al mismo tiempo mirar a su compañero para saber cuándo hacer el pase... Es importante dosificar los pases.	
20 MIN.		Movimientos con balon (Vision Periferica)	EJERCICIO 3	Se realizan diferentes obstaculos en un cuarto de campo de juego, en el cual los deportistas deberan llevar el balon por todo el sector pero a su vez reconociendo los demas espacios para asi evitar todos los obstaculos posibles en el camino, se requiere mantener una vision periferica de cada espacio del campo con el fin de lograr el objetivo.	
25 MIN.		Control Pase Recepcion Remate	JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 11 contra 11	
15 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza el estiramiento de miembros inferiores y superiores. Posterior a ello se realiza una charla sobre los aspectos positivos vistos en clase y se mencionan de igual manera los aspectos a mejorar para las siguientes sesiones de clase	
		Charla Final	RETO PROXIMA SESION	Se dejara como tarea traer hidratación, ropa deportiva adecuada y cada deportista al inicio de cada sesion de clase debera saludar a cada uno de sus compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

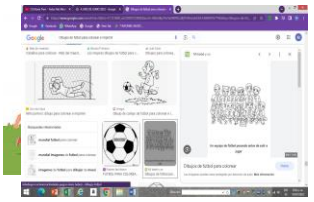
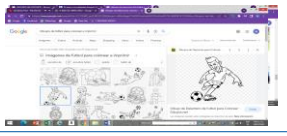
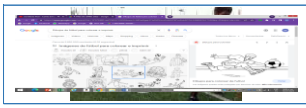
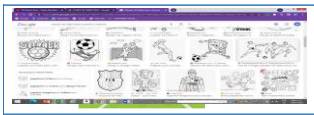
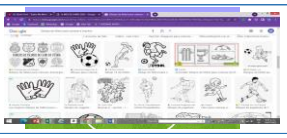
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	**CONFIANZA**	FORMADOR	YANETH MARITZA PABON
MUNICIPIO	**LA MESA**	FECHA	**MIERCOLES 22 DE NOVIEMBRE**	NIVEL	**INICIACION I**
OBJETIVO:	**Realziar ejercicios de pases precisos evitando perder el bálon.**			SESION	**74**

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinamica Reflexion	SENSIBILIZACION	Un mosquito voló por el prado y se posó en la punta del cuerno de un enorme toro. Después de descansar por un buen rato, se preparó para volar. Pero antes de irse se acercó al oído del toro para disculparse: — Lamento haber usado tu cuerno como lugar de descanso. Debes estar muy contento de que me vaya ahora —dijo el mosquito. El toro levantó la vista y respondió con indiferencia: —Pequeño mosquito, gracias por compartirme tan grandiosa disculpa. Pero piensas demasiado bien de ti mismo. ¡Ni siquiera me di cuenta de que estabas allí! Moraleja: Para muchos, la vanidad es reflejo de la ignorancia.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones. Brazos: Agarrarse de las manos y extenderlas lo máximo posible por encima de la cabeza y otro ejercicios para realizar es lo mismo pero por detrás de la espalda.	
20 MIN.		Circuito fisico-tecnico	EJERCICIO 2	Se demarca la zona con un triangulo con distancia de 7 metros con grupos de tres personas en cada esquina , se trabaja a tres fases - evitar evitar los menos errrores posibles - evitar filas y conglomeraciones - Adecuar tiempos e intensidad nota: se da inicio del circuito por la derecha participando los primeros de cada grupo	
20 MIN.		Movimientos con balon (Vision Periferica)	EJERCICIO 3	Versión mejorada de rondo 4 jugadores en el costado (que pueden moverse) y un jugador en el centro debe mantener el balón. 3 jugadores que deben recuperar el balón.	
25 MIN.		Control Pase Recepcion Remate	JUEGO	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza el estiramiento de miembros inferiores y superiores. Posterior a ello se realiza una charla sobre los aspectos positivos vistos en clase y se mencionan de igual manera los aspectos a mejorar para las siguientes sesiones de clase	
		Charla Final	RETO PROXIMA SESION	Se dejara como tarea traer hidratación, ropa deportiva adecuada y cada deportista al inicio de cada sesion de clase debera saludar a cada uno de sus compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

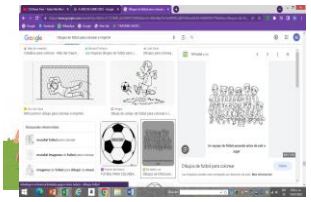
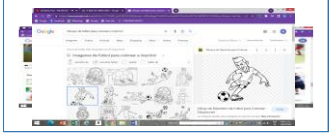
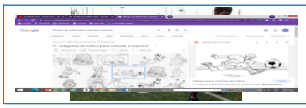
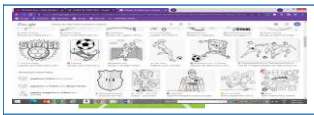
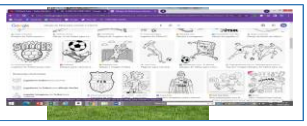
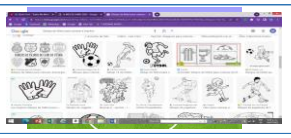
OBSERVACIONES:

#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 DE SALON**	VALOR	**CONFIANZA**	FORMADOR	YANETH MARITZA PABON
MUNICIPIO	**LA MESA**	FECHA	**JUEVES 23 DE NOVIEMBRE**	NIVEL	**INICIACION I**
OBJETIVO:	**Realziar ejercicios de pases precisos evitando perder el bálon.**			SESION	**75**

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinamica Reflexion	SENSIBILIZACION	Un mosquito voló por el prado y se posó en la punta del cuerno de un enorme toro. Después de descansar por un buen rato, se preparó para volar. Pero antes de irse se acercó al oído del toro para disculparse: — Lamento haber usado tu cuerno como lugar de descanso. Debes estar muy contento de que me vaya ahora —dijo el mosquito. El toro levantó la vista y respondió con indiferencia: —Pequeño mosquito, gracias por compartirme tan grandiosa disculpa. Pero piensas demasiado bien de ti mismo. ¡Ni siquiera me di cuenta de que estabas allí! Moraleja: Para muchos, la vanidad es reflejo de la ignorancia.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones. Brazos: Agarrarse de las manos y extenderlas lo máximo posible por encima de la cabeza y otro ejercicios para realizar es lo mismo pero por detrás de la espalda.	
20 MIN.		Circuito fisico-tecnico	EJERCICIO 2	Se demarca la zona con un triangulo con distancia de 7 metros con grupos de tres personas en cada esquina , se trabaja a tres fases - evitar evitar los menos errrores posibles - evitar filas y conglomeraciones - Adecuar tiempos e intensidad nota: se da inicio del circuito por la derecha participando los primeros de cada grupo	
20 MIN.		Movimientos con balon (Vision Periferica)	EJERCICIO 3	Versión mejorada de rondo 4 jugadores en el costado (que pueden moverse) y un jugador en el centro debe mantener el balón. 3 jugadores que deben recuperar el balón.	
25 MIN.		Control Pase Recepcion Remate	JUEGO	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza el estiramiento de miembros inferiores y superiores. Posterior a ello se realiza una charla sobre los aspectos positivos vistos en clase y se mencionan de igual manera los aspectos a mejorar para las siguientes sesiones de clase	
		Charla Final	RETO PROXIMA SESION	Se dejara como tarea traer hidratación, ropa deportiva adecuada y cada deportista al inicio de cada sesion de clase debera saludar a cada uno de sus compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

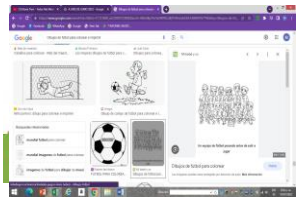
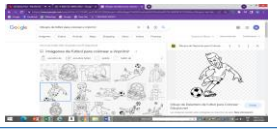
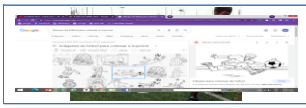
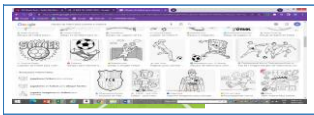
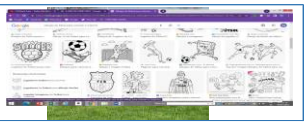
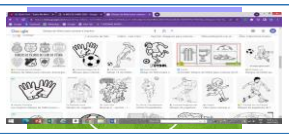
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	**CONFIANZA**	FORMADOR	YANETH MARITZA PABON
MUNICIPIO	**LA MESA**	FECHA	**MARTES 28 DE NOVIEMBRE**	NIVEL	**INICIACION I**
OBJETIVO:	**Realziar ejercicios de pases precisos evitando perder el bálon.**			SESION	**76**

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Lectura Dinamica Reflexion	SENSIBILIZACION	Un mosquito voló por el prado y se posó en la punta del cuerno de un enorme toro. Después de descansar por un buen rato, se preparó para volar. Pero antes de irse se acercó al oído del toro para disculparse: — Lamento haber usado tu cuerno como lugar de descanso. Debes estar muy contento de que me vaya ahora —dijo el mosquito. El toro levantó la vista y respondió con indiferencia: —Pequeño mosquito, gracias por compartirme tan grandiosa disculpa. Pero piensas demasiado bien de ti mismo. ¡Ni siquiera me di cuenta de que estabas allí! Moraleja: Para muchos, la vanidad es reflejo de la ignorancia.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones. Brazos: Agarrarse de las manos y extenderlas lo máximo posible por encima de la cabeza y otro ejercicios para realizar es lo mismo pero por detrás de la espalda.	
20 MIN.		Circuito fisico-tecnico	EJERCICIO 2	Se demarca la zona con un triangulo con distancia de 7 metros con grupos de tres personas en cada esquina , se trabaja a tres fases - evitar evitar los menos errrores posibles - evitar filas y conglomeraciones - Adecuar tiempos e intensidad nota: se da inicio del circuito por la derecha participando los primeros de cada grupo	
20 MIN.		Movimientos con balon (Vision Periferica)	EJERCICIO 3	Versión mejorada de rondo 4 jugadores en el costado (que pueden moverse) y un jugador en el centro debe mantener el balón. 3 jugadores que deben recuperar el balón.	
25 MIN.		Control Pase Recepcion Remate	JUEGO	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza el estiramiento de miembros inferiores y superiores. Posterior a ello se realiza una charla sobre los aspectos positivos vistos en clase y se mencionan de igual manera los aspectos a mejorar para las siguientes sesiones de clase	
		Charla Final	RETO PROXIMA SESION	Se dejara como tarea traer hidratación, ropa deportiva adecuada y cada deportista al inicio de cada sesion de clase debera saludar a cada uno de sus compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INICIACION II NOVIEMBRE

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	**PERSEVERANCIA**	FORMADOR	YANETH MARITZA PABON
MUNICIPIO	**LA MESA**	FECHA	**MIERCOLES 1 DE NOVIEMBRE**	NIVEL	**INICIACION 2**
OBJETIVO:	**Mejorar las capacidades coordinativas generales en base a las habilidades y destrezas que el jugador ya posee.**			SESION	**65**

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinamica Reflexion	SENSIBILIZACION	Érase una vez un burro que encontró una piel de león en medio del campo: "Con esta piel podré disfrazarme de león y asustar a los demás animales", pensó entre risas. El burro se puso la piel del león y recorrió el campo disfrazado. Al verlo, las personas y los animales corrían aterrorizados. ¡Pensaban que el burro era en realidad un león! Un día, el burro estaba tan orgulloso de su hazaña que dejó escapar un fuerte rebuzno. Cerca, había un astuto zorro que no podía ser engañado. —Quítate ese disfraz, burro descocado —dijo el zorro—. Pareces un león, pero por la forma en que rebuznas, solo puedes ser un burro. Moraleja: Sé tú mismo, no pretendas ser lo que no eres.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Coloca a todos los niños en una fila. Uno de los pequeños ejerce de caballero, colocándose enfrente de ellos. Cuando grite "¡caballería!" sus amigos deberán salir corriendo para llegar a tocar el muro que estará a la espalda del caballero sin ser atrapados por éste. Todos los "potrillos" cazados se convierten en caballeros y empiezan también a cazar. El primer jugador atrapado liga en el turno siguiente. También pueden practicar todos estos juegos relacionados con el deporte.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Se realizan grupos de 3 personas con dos balones y 3 conos, cada cono separado por una distancia de 10 metros cada uno, cada uno de los deportistas se ubicara en un cono, quedando el deportista de la mitad sin balon, el cual debera ir hasta cada extremo a realizar un toque (pase con borde interno) a su compañero y luego desplazarse hasta el otro extremo. (aplicando variantes de control, pase y dribling)	
20 MIN.		Circuito fisico-tecnico	EJERCICIO 2	Entre 2, cada jugador con un balón, a pocos metros el uno del otro (usted puede variar las distancias). Los dos balones deben salir al mismo tiempo cada vez... por lo tanto, los jugadores deben observar la llegada del balón y al mismo tiempo mirar a su compañero para saber cuándo hacer el pase... Es importante dosificar los pases.	
20 MIN.		Movimientos con balon (Vision Periferica)	EJERCICIO 3	Se realizan diferentes obstaculos en un cuarto de campo de juego, en el cual los deportistas deberan llevar el balon por todo el sector pero a su vez reconociendo los demas espacios para asi evitar todos los obstaculos posibles en el camino, se requiere mantener una vision periferica de cada espacio del campo con el fin de lograr el objetivo.	
25 MIN.		Control Pase Recepcion Remate	JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 11 contra 11	
15 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza el estiramiento de miembros inferiores y superiores. Posterior a ello se realiza una charla sobre los aspectos positivos vistos en clase y se mencionan de igual manera los aspectos a mejorar para las siguientes sesiones de clase	
		Charla Final	RETO PROXIMA SESION	Se dejara como tarea traer hidratación, ropa deportiva adecuada y cada deportista al inicio de cada sesion de clase debera saludar a cada uno de sus compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

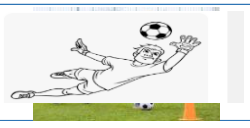
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	**COMPAÑERISMO**	FORMADOR	YANETH MARITZA PABON
MUNICIPIO	**LA MESA CUNDINAMARCA**	FECHA	**JUEVES 2 DE NOVIEMBRE**	NIVEL	**INICIACION 2**
OBJETIVO:	**Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.**			SESION	**66**

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinamica Reflexion	SENSIBILIZACION	Érase una vez un burro que encontró una piel de león en medio del campo: "Con esta piel podré disfrazarme de león y asustar a los demás animales", pensó entre risas. El burro se puso la piel del león y recorrió el campo disfrazado. Al verlo, las personas y los animales corrían aterrorizados. ¡Pensaban que el burro era en realidad un león! Un día, el burro estaba tan orgulloso de su hazaña que dejó escapar un fuerte rebuzno. Cerca, había un astuto zorro que no podía ser engañado. —Quítate ese disfraz, burro descocado —dijo el zorro—. Pareces un león, pero por la forma en que rebuznas, solo puedes ser un burro. Moraleja: Sé tú mismo, no pretendas ser lo que no eres.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Coloca a todos los niños en una fila. Uno de los pequeños ejerce de caballero, colocándose enfrente de ellos. Cuando grite "¡caballería!" sus amigos deberán salir corriendo para llegar a tocar el muro que estará a la espalda del caballero sin ser atrapados por éste. Todos los "potrillos" cazados se convierten en caballeros y empiezan también a cazar. El primer jugador atrapado liga en el turno siguiente. También pueden practicar todos estos juegos relacionados con el deporte.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Se realizan grupos de 3 personas con dos balones y 3 conos, cada cono separado por una distancia de 10 metros cada uno, cada uno de los deportistas se ubicara en un cono, quedando el deportista de la mitad sin balon, el cual debera ir hasta cada extremo a realizar un toque (pase con borde interno) a su compañero y luego desplazarse hasta el otro extremo. (aplicando variantes de control, pase y dribling)	
20 MIN.		Circuito fisico-tecnico	EJERCICIO 2	Entre 2, cada jugador con un balón, a pocos metros el uno del otro (usted puede variar las distancias). Los dos balones deben salir al mismo tiempo cada vez... por lo tanto, los jugadores deben observar la llegada del balón y al mismo tiempo mirar a su compañero para saber cuándo hacer el pase... Es importante dosificar los pases.	
20 MIN.		Movimientos con balon (Vision Periferica)	EJERCICIO 3	Se realizan diferentes obstaculos en un cuarto de campo de juego, en el cual los deportistas deberan llevar el balon por todo el sector pero a su vez reconociendo los demas espacios para asi evitar todos los obstaculos posibles en el camino, se requiere mantener una vision periferica de cada espacio del campo con el fin de lograr el objetivo.	
25 MIN.		Control Pase Recepcion Remate	JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 11 contra 11	
15 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza el estiramiento de miembros inferiores y superiores. Posterior a ello se realiza una charla sobre los aspectos positivos vistos en clase y se mencionan de igual manera los aspectos a mejorar para las siguientes sesiones de clase	
		Charla Final	RETO PROXIMA SESION	Se dejara como tarea traer hidratación, ropa deportiva adecuada y cada deportista al inicio de cada sesion de clase debera saludar a cada uno de sus compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

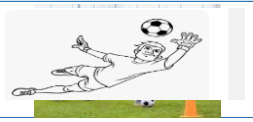
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	**COMPAÑERISMO**	FORMADOR	YANETH MARITZA PABON
MUNICIPIO	**LA MESA CUNDINAMARCA**	FECHA	**MARTES 7 DE NOVIEMBRE**	NIVEL	**INICIACION 2**
OBJETIVO:	**Interpretar la derrota y la victoria de forma correcta.**			SESION	**67**

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Lectura Dinamica Reflexion	SENSIBILIZACION	Érase una vez un burro que encontró una piel de león en medio del campo: "Con esta piel podré disfrazarme de león y asustar a los demás animales", pensó entre risas. El burro se puso la piel del león y recorrió el campo disfrazado. Al verlo, las personas y los animales corrían aterrorizados. ¡Pensaban que el burro era en realidad un león! Un día, el burro estaba tan orgulloso de su hazaña que dejó escapar un fuerte rebuzno. Cerca, había un astuto zorro que no podía ser engañado. —Quítate ese disfraz, burro descocado —dijo el zorro—. Pareces un león, pero por la forma en que rebuznas, solo puedes ser un burro. Moraleja: Sé tú mismo, no pretendas ser lo que no eres.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Coloca a todos los niños en una fila. Uno de los pequeños ejerce de caballero, colocándose enfrente de ellos. Cuando grite "¡caballería!" sus amigos deberán salir corriendo para llegar a tocar el muro que estará a la espalda del caballero sin ser atrapados por éste. Todos los "potrillos" cazados se convierten en caballeros y empiezan también a cazar. El primer jugador atrapado liga en el turno siguiente. También pueden practicar todos estos juegos relacionados con el deporte.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Se realizan grupos de 3 personas con dos balones y 3 conos, cada cono separado por una distancia de 10 metros cada uno, cada uno de los deportistas se ubicara en un cono, quedando el deportista de la mitad sin balon, el cual debera ir hasta cada extremo a realizar un toque (pase con borde interno) a su compañero y luego desplazarse hasta el otro extremo. (aplicando variantes de control, pase y dribling)	
20 MIN.		Circuito fisico-tecnico	EJERCICIO 2	Entre 2, cada jugador con un balón, a pocos metros el uno del otro (usted puede variar las distancias). Los dos balones deben salir al mismo tiempo cada vez... por lo tanto, los jugadores deben observar la llegada del balón y al mismo tiempo mirar a su compañero para saber cuándo hacer el pase... Es importante dosificar los pases.	
20 MIN.		Movimientos con balon (Vision Periferica)	EJERCICIO 3	Se realizan diferentes obstaculos en un cuarto de campo de juego, en el cual los deportistas deberan llevar el balon por todo el sector pero a su vez reconociendo los demas espacios para asi evitar todos los obstaculos posibles en el camino, se requiere mantener una vision periferica de cada espacio del campo con el fin de lograr el objetivo.	
25 MIN.		Control Pase Recepcion Remate	JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 11 contra 11	
15 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza el estiramiento de miembros inferiores y superiores. Posterior a ello se realiza una charla sobre los aspectos positivos vistos en clase y se mencionan de igual manera los aspectos a mejorar para las siguientes sesiones de clase	
		Charla Final	RETO PROXIMA SESION	Se dejara como tarea traer hidratación, ropa deportiva adecuada y cada deportista al inicio de cada sesion de clase debera saludar a cada uno de sus compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

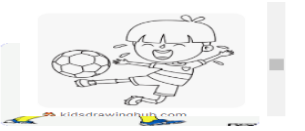
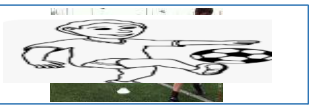
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	**CONFIANZA**	FORMADOR	YANETH MARITZA PABON
MUNICIPIO	**LA MESA**	FECHA	**MIERCOLES 8 DE NOVIEMBRE**	NIVEL	**INICIACION 2**
OBJETIVO:	**Realziar ejercicios de pases precisos evitando perder el bálon.**			SESION	**68**

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: Lectura Dinamica Reflexion	SENSIBILIZACION	Un mosquito voló por el prado y se posó en la punta del cuerno de un enorme toro. Después de descansar por un buen rato, se preparó para volar. Pero antes de irse se acercó al oído del toro para disculparse: — Lamento haber usado tu cuerno como lugar de descanso. Debes estar muy contento de que me vaya ahora —dijo el mosquito. El toro levantó la vista y respondió con indiferencia: —Pequeño mosquito, gracias por compartirme tan grandiosa disculpa. Pero piensas demasiado bien de ti mismo. ¡Ni siquiera me di cuenta de que estabas allí! Moraleja: Para muchos, la vanidad es reflejo de la ignorancia.	
15 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.	
20 MIN.	FASE CENTRAL — Pases	EJERCICIO 1	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones. Brazos: Agarrarse de las manos y extenderlas lo máximo posible por encima de la cabeza y otro ejercicios para realizar es lo mismo pero por detrás de la espalda.	
20 MIN.	FASE CENTRAL — Circuito fisico-tecnico	EJERCICIO 2	Se demarca la zona con un triangulo con distancia de 7 metros con grupos de tres personas en cada esquina , se trabaja a tres fases - evitar evitar los menos errrores posibles - evitar filas y conglomeraciones - Adecuar tiempos e intensidad nota: se da inicio del circuito por la derecha participando los primeros de cada grupo	
20 MIN.	FASE CENTRAL — Movimientos con balon (Vision Periferica)	EJERCICIO 3	Versión mejorada de rondo 4 jugadores en el costado (que pueden moverse) y un jugador en el centro debe mantener el balón. 3 jugadores que deben recuperar el balón.	
25 MIN.	FASE CENTRAL — Control Pase Recepcion Remate	JUEGO	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL — Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza el estiramiento de miembros inferiores y superiores. Posterior a ello se realiza una charla sobre los aspectos positivos vistos en clase y se mencionan de igual manera los aspectos a mejorar para las siguientes sesiones de clase	
	Charla Final	RETO PROXIMA SESION	Se dejara como tarea traer hidratación, ropa deportiva adecuada y cada deportista al inicio de cada sesion de clase debera saludar a cada uno de sus compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	**CONFIANZA**	FORMADOR	YANETH MARITZA PABON
MUNICIPIO	**LA MESA**	FECHA	**JUEVES 9 DE NOVIEMBRE**	NIVEL	**INICIACION 2**
OBJETIVO:	**Iniciar el trabajo técnico a partir de recorridos y circuitos.**			SESION	**69**

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinamica Reflexion	SENSIBILIZACION	Un mosquito voló por el prado y se posó en la punta del cuerno de un enorme toro. Después de descansar por un buen rato, se preparó para volar. Pero antes de irse se acercó al oído del toro para disculparse: — Lamento haber usado tu cuerno como lugar de descanso. Debes estar muy contento de que me vaya ahora —dijo el mosquito. El toro levantó la vista y respondió con indiferencia: —Pequeño mosquito, gracias por compartirme tan grandiosa disculpa. Pero piensas demasiado bien de ti mismo. ¡Ni siquiera me di cuenta de que estabas allí! Moraleja: Para muchos, la vanidad es reflejo de la ignorancia.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones. Brazos: Agarrarse de las manos y extenderlas lo máximo posible por encima de la cabeza y otro ejercicios para realizar es lo mismo pero por detrás de la espalda.	
20 MIN.		Circuito fisico-tecnico	EJERCICIO 2	Se demarca la zona con un triangulo con distancia de 7 metros con grupos de tres personas en cada esquina , se trabaja a tres fases - evitar evitar los menos errrores posibles - evitar filas y conglomeraciones - Adecuar tiempos e intensidad nota: se da inicio del circuito por la derecha participando los primeros de cada grupo	
20 MIN.		Movimientos con balon (Vision Periferica)	EJERCICIO 3	Versión mejorada de rondo 4 jugadores en el costado (que pueden moverse) y un jugador en el centro debe mantener el balón. 3 jugadores que deben recuperar el balón.	
25 MIN.		Control Pase Recepcion Remate	JUEGO	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza el estiramiento de miembros inferiores y superiores. Posterior a ello se realiza una charla sobre los aspectos positivos vistos en clase y se mencionan de igual manera los aspectos a mejorar para las siguientes sesiones de clase	
		Charla Final	RETO PROXIMA SESION	Se dejara como tarea traer hidratación, ropa deportiva adecuada y cada deportista al inicio de cada sesion de clase debera saludar a cada uno de sus compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	**CONFIANZA**	FORMADOR	YANETH MARITZA PABON
MUNICIPIO	**LA MESA**	FECHA	**MARTES 14 DE NOVIEMBRE**	NIVEL	**INICIACION 2**
OBJETIVO:	**Realziar ejercicios de pases precisos evitando perder el bálon.**			SESION	**70**

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Lectura Dinamica Reflexion	SENSIBILIZACION	Un mosquito voló por el prado y se posó en la punta del cuerno de un enorme toro. Después de descansar por un buen rato, se preparó para volar. Pero antes de irse se acercó al oído del toro para disculparse: — Lamento haber usado tu cuerno como lugar de descanso. Debes estar muy contento de que me vaya ahora —dijo el mosquito. El toro levantó la vista y respondió con indiferencia: —Pequeño mosquito, gracias por compartirme tan grandiosa disculpa. Pero piensas demasiado bien de ti mismo. ¡Ni siquiera me di cuenta de que estabas allí! Moraleja: Para muchos, la vanidad es reflejo de la ignorancia.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones. Brazos: Agarrarse de las manos y extenderlas lo máximo posible por encima de la cabeza y otro ejercicios para realizar es lo mismo pero por detrás de la espalda.	
20 MIN.		Circuito fisico-tecnico	EJERCICIO 2	Se demarca la zona con un triangulo con distancia de 7 metros con grupos de tres personas en cada esquina , se trabaja a tres fases - evitar evitar los menos errrores posibles - evitar filas y conglomeraciones - Adecuar tiempos e intensidad nota: se da inicio del circuito por la derecha participando los primeros de cada grupo	
20 MIN.		Movimientos con balon (Vision Periferica)	EJERCICIO 3	Versión mejorada de rondo 4 jugadores en el costado (que pueden moverse) y un jugador en el centro debe mantener el balón. 3 jugadores que deben recuperar el balón.	
25 MIN.		Control Pase Recepcion Remate	JUEGO	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza el estiramiento de miembros inferiores y superiores. Posterior a ello se realiza una charla sobre los aspectos positivos vistos en clase y se mencionan de igual manera los aspectos a mejorar para las siguientes sesiones de clase	
		Charla Final	RETO PROXIMA SESION	Se dejara como tarea traer hidratación, ropa deportiva adecuada y cada deportista al inicio de cada sesion de clase debera saludar a cada uno de sus compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	**COMPAÑERISMO**	FORMADOR	YANETH MARITZS PABON
MUNICIPIO	**LA MESA**	FECHA	**MIERCOLES 15 DE NOVIEMBRE**	NIVEL	**INICIACION 2**
OBJETIVO:	**niciar el juego en equipo, tanto en ataque como en defensa.**			SESION	**71**

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinamica Reflexion	SENSIBILIZACION	Érase una vez un burro que encontró una piel de león en medio del campo: "Con esta piel podré disfrazarme de león y asustar a los demás animales", pensó entre risas. El burro se puso la piel del león y recorrió el campo disfrazado. Al verlo, las personas y los animales corrían aterrorizados. ¡Pensaban que el burro era en realidad un león! Un día, el burro estaba tan orgulloso de su hazaña que dejó escapar un fuerte rebuzno. Cerca, había un astuto zorro que no podía ser engañado. —Quítate ese disfraz, burro descocado —dijo el zorro—. Pareces un león, pero por la forma en que rebuznas, solo puedes ser un burro. Moraleja: Sé tú mismo, no pretendas ser lo que no eres.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Coloca a todos los niños en una fila. Uno de los pequeños ejerce de caballero, colocándose enfrente de ellos. Cuando grite "¡caballería!" sus amigos deberán salir corriendo para llegar a tocar el muro que estará a la espalda del caballero sin ser atrapados por éste. Todos los "potrillos" cazados se convierten en caballeros y empiezan también a cazar. El primer jugador atrapado liga en el turno siguiente. También pueden practicar todos estos juegos relacionados con el deporte.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Se realizan grupos de 3 personas con dos balones y 3 conos, cada cono separado por una distancia de 10 metros cada uno, cada uno de los deportistas se ubicara en un cono, quedando el deportista de la mitad sin balon, el cual debera ir hasta cada extremo a realizar un toque (pase con borde interno) a su compañero y luego desplazarse hasta el otro extremo. (aplicando variantes de control, pase y dribling)	
20 MIN.		Circuito fisico-tecnico	EJERCICIO 2	Entre 2, cada jugador con un balón, a pocos metros el uno del otro (usted puede variar las distancias). Los dos balones deben salir al mismo tiempo cada vez... por lo tanto, los jugadores deben observar la llegada del balón y al mismo tiempo mirar a su compañero para saber cuándo hacer el pase... Es importante dosificar los pases.	
20 MIN.		Movimientos con balon (Vision Periferica)	EJERCICIO 3	Se realizan diferentes obstaculos en un cuarto de campo de juego, en el cual los deportistas deberan llevar el balon por todo el sector pero a su vez reconociendo los demas espacios para asi evitar todos los obstaculos posibles en el camino, se requiere mantener una vision periferica de cada espacio del campo con el fin de lograr el objetivo.	
25 MIN.		Control Pase Recepcion Remate	JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 11 contra 11	
15 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza el estiramiento de miembros inferiores y superiores. Posterior a ello se realiza una charla sobre los aspectos positivos vistos en clase y se mencionan de igual manera los aspectos a mejorar para las siguientes sesiones de clase	
		Charla Final	RETO PROXIMA SESION	Se dejara como tarea traer hidratación, ropa deportiva adecuada y cada deportista al inicio de cada sesion de clase debera saludar a cada uno de sus compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

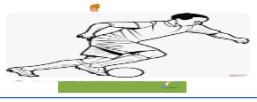
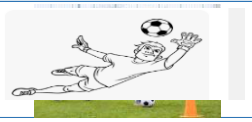
OBSERVACIONES:

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

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	**COMPAÑERISMO**	FORMADOR	YANETH MARITZA PABON
MUNICIPIO	**LA MESA**	FECHA	**JUEVES 16 DE NOVIEMBRE**	NIVEL	**INICIACION 2**
OBJETIVO:	**Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.**			SESION	**72**

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Lectura Dinamica Reflexion	SENSIBILIZACION	Érase una vez un burro que encontró una piel de león en medio del campo: "Con esta piel podré disfrazarme de león y asustar a los demás animales", pensó entre risas. El burro se puso la piel del león y recorrió el campo disfrazado. Al verlo, las personas y los animales corrían aterrorizados. ¡Pensaban que el burro era en realidad un león! Un día, el burro estaba tan orgulloso de su hazaña que dejó escapar un fuerte rebuzno. Cerca, había un astuto zorro que no podía ser engañado. —Quítate ese disfraz, burro descocado —dijo el zorro—. Pareces un león, pero por la forma en que rebuznas, solo puedes ser un burro. Moraleja: Sé tú mismo, no pretendas ser lo que no eres.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Coloca a todos los niños en una fila. Uno de los pequeños ejerce de caballero, colocándose enfrente de ellos. Cuando grite "¡caballería!" sus amigos deberán salir corriendo para llegar a tocar el muro que estará a la espalda del caballero sin ser atrapados por éste. Todos los "potrillos" cazados se convierten en caballeros y empiezan también a cazar. El primer jugador atrapado liga en el turno siguiente. También pueden practicar todos estos juegos relacionados con el deporte.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Se realizan grupos de 3 personas con dos balones y 3 conos, cada cono separado por una distancia de 10 metros cada uno, cada uno de los deportistas se ubicara en un cono, quedando el deportista de la mitad sin balon, el cual debera ir hasta cada extremo a realizar un toque (pase con borde interno) a su compañero y luego desplazarse hasta el otro extremo. (aplicando variantes de control, pase y dribling)	
20 MIN.		Circuito fisico-tecnico	EJERCICIO 2	Entre 2, cada jugador con un balón, a pocos metros el uno del otro (usted puede variar las distancias). Los dos balones deben salir al mismo tiempo cada vez... por lo tanto, los jugadores deben observar la llegada del balón y al mismo tiempo mirar a su compañero para saber cuándo hacer el pase... Es importante dosificar los pases.	
20 MIN.		Movimientos con balon (Vision Periferica)	EJERCICIO 3	Se realizan diferentes obstaculos en un cuarto de campo de juego, en el cual los deportistas deberan llevar el balon por todo el sector pero a su vez reconociendo los demas espacios para asi evitar todos los obstaculos posibles en el camino, se requiere mantener una vision periferica de cada espacio del campo con el fin de lograr el objetivo.	
25 MIN.		Control Pase Recepcion Remate	JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 11 contra 11	
15 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza el estiramiento de miembros inferiores y superiores. Posterior a ello se realiza una charla sobre los aspectos positivos vistos en clase y se mencionan de igual manera los aspectos a mejorar para las siguientes sesiones de clase	
		Charla Final	RETO PROXIMA SESION	Se dejara como tarea traer hidratación, ropa deportiva adecuada y cada deportista al inicio de cada sesion de clase debera saludar a cada uno de sus compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	**COMPAÑERISMO**	FORMADOR	YANETH MARITZA PABON
MUNICIPIO	**LA MESA**	FECHA	**MARTES 21 DE NOVIEMBRE**	NIVEL	**INICIACION 2**
OBJETIVO:	**Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.**			SESION	**73**

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	
5 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinamica Reflexion	SENSIBILIZACION	Érase una vez un burro que encontró una piel de león en medio del campo: "Con esta piel podré disfrazarme de león y asustar a los demás animales", pensó entre risas. El burro se puso la piel del león y recorrió el campo disfrazado. Al verlo, las personas y los animales corrían aterrorizados. ¡Pensaban que el burro era en realidad un león! Un día, el burro estaba tan orgulloso de su hazaña que dejó escapar un fuerte rebuzno. Cerca, había un astuto zorro que no podía ser engañado. —Quítate ese disfraz, burro descocado —dijo el zorro—. Pareces un león, pero por la forma en que rebuznas, solo puedes ser un burro. Moraleja: Sé tú mismo, no pretendas ser lo que no eres.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Coloca a todos los niños en una fila. Uno de los pequeños ejerce de caballero, colocándose enfrente de ellos. Cuando grite "¡caballería!" sus amigos deberán salir corriendo para llegar a tocar el muro que estará a la espalda del caballero sin ser atrapados por éste. Todos los "potrillos" cazados se convierten en caballeros y empiezan también a cazar. El primer jugador atrapado liga en el turno siguiente. También pueden practicar todos estos juegos relacionados con el deporte.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Se realizan grupos de 3 personas con dos balones y 3 conos, cada cono separado por una distancia de 10 metros cada uno, cada uno de los deportistas se ubicara en un cono, quedando el deportista de la mitad sin balon, el cual debera ir hasta cada extremo a realizar un toque (pase con borde interno) a su compañero y luego desplazarse hasta el otro extremo. (aplicando variantes de control, pase y dribling)	
20 MIN.		Circuito fisico-tecnico	EJERCICIO 2	Entre 2, cada jugador con un balón, a pocos metros el uno del otro (usted puede variar las distancias). Los dos balones deben salir al mismo tiempo cada vez... por lo tanto, los jugadores deben observar la llegada del balón y al mismo tiempo mirar a su compañero para saber cuándo hacer el pase... Es importante dosificar los pases.	
20 MIN.		Movimientos con balon (Vision Periferica)	EJERCICIO 3	Se realizan diferentes obstaculos en un cuarto de campo de juego, en el cual los deportistas deberan llevar el balon por todo el sector pero a su vez reconociendo los demas espacios para asi evitar todos los obstaculos posibles en el camino, se requiere mantener una vision periferica de cada espacio del campo con el fin de lograr el objetivo.	
25 MIN.		Control Pase Recepcion Remate	JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 11 contra 11	
15 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza el estiramiento de miembros inferiores y superiores. Posterior a ello se realiza una charla sobre los aspectos positivos vistos en clase y se mencionan de igual manera los aspectos a mejorar para las siguientes sesiones de clase	
		Charla Final	RETO PROXIMA SESION	Se dejara como tarea traer hidratación, ropa deportiva adecuada y cada deportista al inicio de cada sesion de clase debera saludar a cada uno de sus compañeros	

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	**CONFIANZA**	FORMADOR	YANETH MARITZA PABON
MUNICIPIO	**LA MESA**	FECHA	**MIERCOLES 22 DE NOVIEMBRE**	NIVEL	**INICIACION 2**
OBJETIVO:	**Realziar ejercicios de pases precisos evitando perder el bálon.**			SESION	**74**

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: Lectura Dinamica Reflexion	SENSIBILIZACION	Un mosquito voló por el prado y se posó en la punta del cuerno de un enorme toro. Después de descansar por un buen rato, se preparó para volar. Pero antes de irse se acercó al oído del toro para disculparse: — Lamento haber usado tu cuerno como lugar de descanso. Debes estar muy contento de que me vaya ahora —dijo el mosquito. El toro levantó la vista y respondió con indiferencia: —Pequeño mosquito, gracias por compartirme tan grandiosa disculpa. Pero piensas demasiado bien de ti mismo. ¡Ni siquiera me di cuenta de que estabas allí! Moraleja: Para muchos, la vanidad es reflejo de la ignorancia.	
15 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.	
20 MIN.	FASE CENTRAL — Pases	EJERCICIO 1	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones. Brazos: Agarrarse de las manos y extenderlas lo máximo posible por encima de la cabeza y otro ejercicios para realizar es lo mismo pero por detrás de la espalda.	
20 MIN.	FASE CENTRAL — Circuito fisico-tecnico	EJERCICIO 2	Se demarca la zona con un triangulo con distancia de 7 metros con grupos de tres personas en cada esquina , se trabaja a tres fases - evitar evitar los menos errrores posibles - evitar filas y conglomeraciones - Adecuar tiempos e intensidad nota: se da inicio del circuito por la derecha participando los primeros de cada grupo	
20 MIN.	FASE CENTRAL — Movimientos con balon (Vision Periferica)	EJERCICIO 3	Versión mejorada de rondo 4 jugadores en el costado (que pueden moverse) y un jugador en el centro debe mantener el balón. 3 jugadores que deben recuperar el balón.	
25 MIN.	FASE CENTRAL — Control Pase Recepcion Remate	JUEGO	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL — Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza el estiramiento de miembros inferiores y superiores. Posterior a ello se realiza una charla sobre los aspectos positivos vistos en clase y se mencionan de igual manera los aspectos a mejorar para las siguientes sesiones de clase	
	FASE FINAL — Charla Final	RETO PROXIMA SESION	Se dejara como tarea traer hidratación, ropa deportiva adecuada y cada deportista al inicio de cada sesion de clase debera saludar a cada uno de sus compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	**CONFIANZA**	FORMADOR	YANETH MARITZA PABON
MUNICIPIO	**LA MESA**	FECHA	**JUEVES 23 DE NOVIEMBRE**	NIVEL	**INICIACION 2**
OBJETIVO:	**Realziar ejercicios de pases precisos evitando perder el bálon.**			SESION	**75**

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Lectura Dinamica Reflexion	SENSIBILIZACION	Un mosquito voló por el prado y se posó en la punta del cuerno de un enorme toro. Después de descansar por un buen rato, se preparó para volar. Pero antes de irse se acercó al oído del toro para disculparse: — Lamento haber usado tu cuerno como lugar de descanso. Debes estar muy contento de que me vaya ahora —dijo el mosquito. El toro levantó la vista y respondió con indiferencia: —Pequeño mosquito, gracias por compartirme tan grandiosa disculpa. Pero piensas demasiado bien de ti mismo. ¡Ni siquiera me di cuenta de que estabas allí! Moraleja: Para muchos, la vanidad es reflejo de la ignorancia.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones. Brazos: Agarrarse de las manos y extenderlas lo máximo posible por encima de la cabeza y otro ejercicios para realizar es lo mismo pero por detrás de la espalda.	
20 MIN.		Circuito fisico-tecnico	EJERCICIO 2	Se demarca la zona con un triangulo con distancia de 7 metros con grupos de tres personas en cada esquina , se trabaja a tres fases - evitar evitar los menos errrores posibles - evitar filas y conglomeraciones - Adecuar tiempos e intensidad nota: se da inicio del circuito por la derecha participando los primeros de cada grupo	
20 MIN.		Movimientos con balon (Vision Periferica)	EJERCICIO 3	Versión mejorada de rondo 4 jugadores en el costado (que pueden moverse) y un jugador en el centro debe mantener el balón. 3 jugadores que deben recuperar el balón.	
25 MIN.		Control Pase Recepcion Remate	JUEGO	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza el estiramiento de miembros inferiores y superiores. Posterior a ello se realiza una charla sobre los aspectos positivos vistos en clase y se mencionan de igual manera los aspectos a mejorar para las siguientes sesiones de clase	
		Charla Final	RETO PROXIMA SESION	Se dejara como tarea traer hidratación, ropa deportiva adecuada y cada deportista al inicio de cada sesion de clase debera saludar a cada uno de sus compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	**CONFIANZA**	FORMADOR	YANETH MARITZA PABON
MUNICIPIO	**LA MESA**	FECHA	**MARTES 28 DE NOVIEMBRE**	NIVEL	**INICIACION 2**
OBJETIVO:	**Realziar ejercicios de pases precisos evitando perder el bálon.**			SESION	**76**

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinamica Reflexion	SENSIBILIZACION	Un mosquito voló por el prado y se posó en la punta del cuerno de un enorme toro. Después de descansar por un buen rato, se preparó para volar. Pero antes de irse se acercó al oído del toro para disculparse: — Lamento haber usado tu cuerno como lugar de descanso. Debes estar muy contento de que me vaya ahora —dijo el mosquito. El toro levantó la vista y respondió con indiferencia: —Pequeño mosquito, gracias por compartirme tan grandiosa disculpa. Pero piensas demasiado bien de ti mismo. ¡Ni siquiera me di cuenta de que estabas allí! Moraleja: Para muchos, la vanidad es reflejo de la ignorancia.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones. Brazos: Agarrarse de las manos y extenderlas lo máximo posible por encima de la cabeza y otro ejercicios para realizar es lo mismo pero por detrás de la espalda.	
20 MIN.		Circuito fisico-tecnico	EJERCICIO 2	Se demarca la zona con un triangulo con distancia de 7 metros con grupos de tres personas en cada esquina , se trabaja a tres fases - evitar evitar los menos errrores posibles - evitar filas y conglomeraciones - Adecuar tiempos e intensidad nota: se da inicio del circuito por la derecha participando los primeros de cada grupo	
20 MIN.		Movimientos con balon (Vision Periferica)	EJERCICIO 3	Versión mejorada de rondo 4 jugadores en el costado (que pueden moverse) y un jugador en el centro debe mantener el balón. 3 jugadores que deben recuperar el balón.	
25 MIN.		Control Pase Recepcion Remate	JUEGO	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza el estiramiento de miembros inferiores y superiores. Posterior a ello se realiza una charla sobre los aspectos positivos vistos en clase y se mencionan de igual manera los aspectos a mejorar para las siguientes sesiones de clase	
		Charla Final	RETO PROXIMA SESION	Se dejara como tarea traer hidratación, ropa deportiva adecuada y cada deportista al inicio de cada sesion de clase debera saludar a cada uno de sus compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

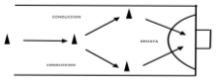
FUNDAMENTACION

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	**PERSEVERANCIA**	FORMADOR	YANETH MARITZA PABON
MUNICIPIO	**LA MESA**	FECHA	**MIERCOLES 1 DE NOVIEMBRE**	NIVEL	**FUNDAMENTACION**
OBJETIVO:	**Mejorar las capacidades coordinativas generales en base a las habilidades y destrezas que el jugador ya posee.**			SESION	**65**

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinamica Reflexion	SENSIBILIZACION	Érase una vez un burro que encontró una piel de león en medio del campo: "Con esta piel podré disfrazarme de león y asustar a los demás animales", pensó entre risas. El burro se puso la piel del león y recorrió el campo disfrazado. Al verlo, las personas y los animales corrían aterrorizados. ¡Pensaban que el burro era en realidad un león! Un día, el burro estaba tan orgulloso de su hazaña que dejó escapar un fuerte rebuzno. Cerca, había un astuto zorro que no podía ser engañado. —Quítate ese disfraz, burro descocado —dijo el zorro—. Pareces un león, pero por la forma en que rebuznas, solo puedes ser un burro. Moraleja: Sé tú mismo, no pretendas ser lo que no eres.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Coloca a todos los niños en una fila. Uno de los pequeños ejerce de caballero, colocándose enfrente de ellos. Cuando grite "¡caballería!" sus amigos deberán salir corriendo para llegar a tocar el muro que estará a la espalda del caballero sin ser atrapados por éste. Todos los "potrillos" cazados se convierten en caballeros y empiezan también a cazar. El primer jugador atrapado liga en el turno siguiente. También pueden practicar todos estos juegos relacionados con el deporte.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Se realizan grupos de 3 personas con dos balones y 3 conos, cada cono separado por una distancia de 10 metros cada uno, cada uno de los deportistas se ubicara en un cono, quedando el deportista de la mitad sin balon, el cual debera ir hasta cada extremo a realizar un toque (pase con borde interno) a su compañero y luego desplazarse hasta el otro extremo. (aplicando variantes de control, pase y dribling)	
20 MIN.		Circuito fisico-tecnico	EJERCICIO 2	Entre 2, cada jugador con un balón, a pocos metros el uno del otro (usted puede variar las distancias). Los dos balones deben salir al mismo tiempo cada vez... por lo tanto, los jugadores deben observar la llegada del balón y al mismo tiempo mirar a su compañero para saber cuándo hacer el pase... Es importante dosificar los pases.	
20 MIN.		Movimientos con balon (Vision Periferica)	EJERCICIO 3	Se realizan diferentes obstaculos en un cuarto de campo de juego, en el cual los deportistas deberan llevar el balon por todo el sector pero a su vez reconociendo los demas espacios para asi evitar todos los obstaculos posibles en el camino, se requiere mantener una vision periferica de cada espacio del campo con el fin de lograr el objetivo.	
25 MIN.		Control Pase Recepcion Remate	JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 11 contra 11	
15 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza el estiramiento de miembros inferiores y superiores. Posterior a ello se realiza una charla sobre los aspectos positivos vistos en clase y se mencionan de igual manera los aspectos a mejorar para las siguientes sesiones de clase	
		Charla Final	RETO PROXIMA SESION	Se dejara como tarea traer hidratación, ropa deportiva adecuada y cada deportista al inicio de cada sesion de clase debera saludar a cada uno de sus compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	**COMPAÑERISMO**	FORMADOR	YANETH MARITZA PABON
MUNICIPIO	**LA MESA CUNDINAMARCA**	FECHA	**JUEVES 2 DE NOVIEMBRE**	NIVEL	**FUNDAMENTACION**
OBJETIVO:	**Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.**			SESION	**66**

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: Lectura Dinamica Reflexion	SENSIBILIZACION	Érase una vez un burro que encontró una piel de león en medio del campo: "Con esta piel podré disfrazarme de león y asustar a los demás animales", pensó entre risas. El burro se puso la piel del león y recorrió el campo disfrazado. Al verlo, las personas y los animales corrían aterrorizados. ¡Pensaban que el burro era en realidad un león! Un día, el burro estaba tan orgulloso de su hazaña que dejó escapar un fuerte rebuzno. Cerca, había un astuto zorro que no podía ser engañado. —Quítate ese disfraz, burro descocado —dijo el zorro—. Pareces un león, pero por la forma en que rebuznas, solo puedes ser un burro. Moraleja: Sé tú mismo, no pretendas ser lo que no eres.	
15 MIN.	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Coloca a todos los niños en una fila. Uno de los pequeños ejerce de caballero, colocándose enfrente de ellos. Cuando grite "¡caballería!" sus amigos deberán salir corriendo para llegar a tocar el muro que estará a la espalda del caballero sin ser atrapados por éste. Todos los "potrillos" cazados se convierten en caballeros y empiezan también a cazar. El primer jugador atrapado liga en el turno siguiente. También pueden practicar todos estos juegos relacionados con el deporte.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Se realizan grupos de 3 personas con dos balones y 3 conos, cada cono separado por una distancia de 10 metros cada uno, cada uno de los deportistas se ubicara en un cono, quedando el deportista de la mitad sin balon, el cual debera ir hasta cada extremo a realizar un toque (pase con borde interno) a su compañero y luego desplazarse hasta el otro extremo. (aplicando variantes de control, pase y dribling)	
20 MIN.		Circuito fisico-tecnico	EJERCICIO 2	Entre 2, cada jugador con un balón, a pocos metros el uno del otro (usted puede variar las distancias). Los dos balones deben salir al mismo tiempo cada vez... por lo tanto, los jugadores deben observar la llegada del balón y al mismo tiempo mirar a su compañero para saber cuándo hacer el pase... Es importante dosificar los pases.	
20 MIN.		Movimientos con balon (Vision Periferica)	EJERCICIO 3	Se realizan diferentes obstaculos en un cuarto de campo de juego, en el cual los deportistas deberan llevar el balon por todo el sector pero a su vez reconociendo los demas espacios para asi evitar todos los obstaculos posibles en el camino, se requiere mantener una vision periferica de cada espacio del campo con el fin de lograr el objetivo.	
25 MIN.		Control Pase Recepcion Remate	JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 11 contra 11	
15 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza el estiramiento de miembros inferiores y superiores. Posterior a ello se realiza una charla sobre los aspectos positivos vistos en clase y se mencionan de igual manera los aspectos a mejorar para las siguientes sesiones de clase	
		Charla Final	RETO PROXIMA SESION	Se dejara como tarea traer hidratación, ropa deportiva adecuada y cada deportista al inicio de cada sesion de clase debera saludar a cada uno de sus compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	**CONFIANZA**	FORMADOR	YANETH MARITZA PABON
MUNICIPIO	**LA MESA**	FECHA	**MIERCOLES 8 DE NOVIEMBRE**	NIVEL	**FUNDAMENTACION**
OBJETIVO:	**Realziar ejercicios de pases precisos evitando perder el bálon.**			SESION	**68**

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Lectura Dinamica Reflexion	SENSIBILIZACION	Un mosquito voló por el prado y se posó en la punta del cuerno de un enorme toro. Después de descansar por un buen rato, se preparó para volar. Pero antes de irse se acercó al oído del toro para disculparse: — Lamento haber usado tu cuerno como lugar de descanso. Debes estar muy contento de que me vaya ahora —dijo el mosquito. El toro levantó la vista y respondió con indiferencia: —Pequeño mosquito, gracias por compartirme tan grandiosa disculpa. Pero piensas demasiado bien de ti mismo. ¡Ni siquiera me di cuenta de que estabas allí! Moraleja: Para muchos, la vanidad es reflejo de la ignorancia.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones. Brazos: Agarrarse de las manos y extenderlas lo máximo posible por encima de la cabeza y otro ejercicios para realizar es lo mismo pero por detrás de la espalda.	
20 MIN.		Circuito fisico-tecnico	EJERCICIO 2	Se demarca la zona con un triangulo con distancia de 7 metros con grupos de tres personas en cada esquina , se trabaja a tres fases - evitar evitar los menos errrores posibles - evitar filas y conglomeraciones - Adecuar tiempos e intensidad nota: se da inicio del circuito por la derecha participando los primeros de cada grupo	
20 MIN.		Movimientos con balon (Vision Periferica)	EJERCICIO 3	Versión mejorada de rondo 4 jugadores en el costado (que pueden moverse) y un jugador en el centro debe mantener el balón. 3 jugadores que deben recuperar el balón.	
25 MIN.		Control Pase Recepcion Remate	JUEGO	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza el estiramiento de miembros inferiores y superiores. Posterior a ello se realiza una charla sobre los aspectos positivos vistos en clase y se mencionan de igual manera los aspectos a mejorar para las siguientes sesiones de clase	
		Charla Final	RETO PROXIMA SESION	Se dejara como tarea traer hidratación, ropa deportiva adecuada y cada deportista al inicio de cada sesion de clase debera saludar a cada uno de sus compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	**CONFIANZA**	FORMADOR	YANETH MARITZA PABON
MUNICIPIO	**LA MESA**	FECHA	**JUEVES 9 DE NOVIEMBRE**	NIVEL	**FUNDAMENTACION**
OBJETIVO:	**Iniciar el trabajo técnico a partir de recorridos y circuitos.**			SESION	**69**

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Lectura Dinamica Reflexion	SENSIBILIZACION	Un mosquito voló por el prado y se posó en la punta del cuerno de un enorme toro. Después de descansar por un buen rato, se preparó para volar. Pero antes de irse se acercó al oído del toro para disculparse: — Lamento haber usado tu cuerno como lugar de descanso. Debes estar muy contento de que me vaya ahora —dijo el mosquito. El toro levantó la vista y respondió con indiferencia: —Pequeño mosquito, gracias por compartirme tan grandiosa disculpa. Pero piensas demasiado bien de ti mismo. ¡Ni siquiera me di cuenta de que estabas allí! Moraleja: Para muchos, la vanidad es reflejo de la ignorancia.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones. Brazos: Agarrarse de las manos y extenderlas lo máximo posible por encima de la cabeza y otro ejercicios para realizar es lo mismo pero por detrás de la espalda.	
20 MIN.		Circuito fisico-tecnico	EJERCICIO 2	Se demarca la zona con un triangulo con distancia de 7 metros con grupos de tres personas en cada esquina , se trabaja a tres fases - evitar evitar los menos errrores posibles - evitar filas y conglomeraciones - Adecuar tiempos e intensidad nota: se da inicio del circuito por la derecha participando los primeros de cada grupo	
20 MIN.		Movimientos con balon (Vision Periferica)	EJERCICIO 3	Versión mejorada de rondo 4 jugadores en el costado (que pueden moverse) y un jugador en el centro debe mantener el balón. 3 jugadores que deben recuperar el balón.	
25 MIN.		Control Pase Recepcion Remate	JUEGO	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza el estiramiento de miembros inferiores y superiores. Posterior a ello se realiza una charla sobre los aspectos positivos vistos en clase y se mencionan de igual manera los aspectos a mejorar para las siguientes sesiones de clase	
		Charla Final	RETO PROXIMA SESION	Se dejara como tarea traer hidratación, ropa deportiva adecuada y cada deportista al inicio de cada sesion de clase debera saludar a cada uno de sus compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	**CONFIANZA**	FORMADOR	YANETH MARITZA PABON
MUNICIPIO	**LA MESA**	FECHA	**MARTES 14 DE NOVIEMBRE**	NIVEL	**FUNDAMENTACION**
OBJETIVO:	**Realziar ejercicios de pases precisos evitando perder el bálon.**			SESION	**70**

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Lectura Dinamica Reflexion	SENSIBILIZACION	Un mosquito voló por el prado y se posó en la punta del cuerno de un enorme toro. Después de descansar por un buen rato, se preparó para volar. Pero antes de irse se acercó al oído del toro para disculparse: — Lamento haber usado tu cuerno como lugar de descanso. Debes estar muy contento de que me vaya ahora —dijo el mosquito. El toro levantó la vista y respondió con indiferencia: —Pequeño mosquito, gracias por compartirme tan grandiosa disculpa. Pero piensas demasiado bien de ti mismo. ¡Ni siquiera me di cuenta de que estabas allí! Moraleja: Para muchos, la vanidad es reflejo de la ignorancia.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones. Brazos: Agarrarse de las manos y extenderlas lo máximo posible por encima de la cabeza y otro ejercicios para realizar es lo mismo pero por detrás de la espalda.	
20 MIN.		Circuito fisico-tecnico	EJERCICIO 2	Se demarca la zona con un triangulo con distancia de 7 metros con grupos de tres personas en cada esquina , se trabaja a tres fases - evitar evitar los menos errrores posibles - evitar filas y conglomeraciones - Adecuar tiempos e intensidad nota: se da inicio del circuito por la derecha participando los primeros de cada grupo	
20 MIN.		Movimientos con balon (Vision Periferica)	EJERCICIO 3	Versión mejorada de rondo 4 jugadores en el costado (que pueden moverse) y un jugador en el centro debe mantener el balón. 3 jugadores que deben recuperar el balón.	
25 MIN.		Control Pase Recepcion Remate	JUEGO	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza el estiramiento de miembros inferiores y superiores. Posterior a ello se realiza una charla sobre los aspectos positivos vistos en clase y se mencionan de igual manera los aspectos a mejorar para las siguientes sesiones de clase	
		Charla Final	RETO PROXIMA SESION	Se dejara como tarea traer hidratación, ropa deportiva adecuada y cada deportista al inicio de cada sesion de clase debera saludar a cada uno de sus compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

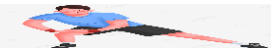
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	**COMPAÑERISMO**	FORMADOR	YANETH MARITZS PABON
MUNICIPIO	**LA MESA**	FECHA	**MIERCOLES 15 DE NOVIEMBRE**	NIVEL	**MARTES**
OBJETIVO:	**niciar el juego en equipo, tanto en ataque como en defensa.**			SESION	**71**

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinamica Reflexion	SENSIBILIZACION	Érase una vez un burro que encontró una piel de león en medio del campo: "Con esta piel podré disfrazarme de león y asustar a los demás animales", pensó entre risas. El burro se puso la piel del león y recorrió el campo disfrazado. Al verlo, las personas y los animales corrían aterrorizados. ¡Pensaban que el burro era en realidad un león! Un día, el burro estaba tan orgulloso de su hazaña que dejó escapar un fuerte rebuzno. Cerca, había un astuto zorro que no podía ser engañado. —Quítate ese disfraz, burro descocado —dijo el zorro—. Pareces un león, pero por la forma en que rebuznas, solo puedes ser un burro. Moraleja: Sé tú mismo, no pretendas ser lo que no eres.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Coloca a todos los niños en una fila. Uno de los pequeños ejerce de caballero, colocándose enfrente de ellos. Cuando grite "¡caballería!" sus amigos deberán salir corriendo para llegar a tocar el muro que estará a la espalda del caballero sin ser atrapados por éste. Todos los "potrillos" cazados se convierten en caballeros y empiezan también a cazar. El primer jugador atrapado liga en el turno siguiente. También pueden practicar todos estos juegos relacionados con el deporte.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Se realizan grupos de 3 personas con dos balones y 3 conos, cada cono separado por una distancia de 10 metros cada uno, cada uno de los deportistas se ubicara en un cono, quedando el deportista de la mitad sin balon, el cual debera ir hasta cada extremo a realizar un toque (pase con borde interno) a su compañero y luego desplazarse hasta el otro extremo. (aplicando variantes de control, pase y dribling)	
20 MIN.		Circuito fisico-tecnico	EJERCICIO 2	Entre 2, cada jugador con un balón, a pocos metros el uno del otro (usted puede variar las distancias). Los dos balones deben salir al mismo tiempo cada vez... por lo tanto, los jugadores deben observar la llegada del balón y al mismo tiempo mirar a su compañero para saber cuándo hacer el pase... Es importante dosificar los pases.	
20 MIN.		Movimientos con balon (Vision Periferica)	EJERCICIO 3	Se realizan diferentes obstaculos en un cuarto de campo de juego, en el cual los deportistas deberan llevar el balon por todo el sector pero a su vez reconociendo los demas espacios para asi evitar todos los obstaculos posibles en el camino, se requiere mantener una vision periferica de cada espacio del campo con el fin de lograr el objetivo.	
25 MIN.		Control Pase Recepcion Remate	JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 11 contra 11	
15 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza el estiramiento de miembros inferiores y superiores. Posterior a ello se realiza una charla sobre los aspectos positivos vistos en clase y se mencionan de igual manera los aspectos a mejorar para las siguientes sesiones de clase	
		Charla Final	RETO PROXIMA SESION	Se dejara como tarea traer hidratación, ropa deportiva adecuada y cada deportista al inicio de cada sesion de clase debera saludar a cada uno de sus compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	**COMPAÑERISMO**	FORMADOR	YANETH MARITZS PABON
MUNICIPIO	**LA MESA**	FECHA	**MIERCOLES 15 DE NOVIEMBRE**	NIVEL	**MARTES**
OBJETIVO:	**niciar el juego en equipo, tanto en ataque como en defensa.**			SESION	**71**

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinamica Reflexion	SENSIBILIZACION	Érase una vez un burro que encontró una piel de león en medio del campo: "Con esta piel podré disfrazarme de león y asustar a los demás animales", pensó entre risas. El burro se puso la piel del león y recorrió el campo disfrazado. Al verlo, las personas y los animales corrían aterrorizados. ¡Pensaban que el burro era en realidad un león! Un día, el burro estaba tan orgulloso de su hazaña que dejó escapar un fuerte rebuzno. Cerca, había un astuto zorro que no podía ser engañado. —Quitate ese disfraz, burro descocado —dijo el zorro—. Pareces un león, pero por la forma en que rebuznas, solo puedes ser un burro. Moraleja: Sé tú mismo, no pretendas ser lo que no eres.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Coloca a todos los niños en una fila. Uno de los pequeños ejerce de caballero, colocándose enfrente de ellos. Cuando grite "¡caballería!" sus amigos deberán salir corriendo para llegar a tocar el muro que estará a la espalda del caballero sin ser atrapados por éste. Todos los "potrillos" cazados se convierten en caballeros y empiezan también a cazar. El primer jugador atrapado liga en el turno siguiente. También pueden practicar todos estos juegos relacionados con el deporte.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Se realizan grupos de 3 personas con dos balones y 3 conos, cada cono separado por una distancia de 10 metros cada uno, cada uno de los deportistas se ubicara en un cono, quedando el deportista de la mitad sin balon, el cual debera ir hasta cada extremo a realizar un toque (pase con borde interno) a su compañero y luego desplazarse hasta el otro extremo. (aplicando variantes de control, pase y dribling)	
20 MIN.		Circuito fisico-tecnico	EJERCICIO 2	Entre 2, cada jugador con un balón, a pocos metros el uno del otro (usted puede variar las distancias). Los dos balones deben salir al mismo tiempo cada vez... por lo tanto, los jugadores deben observar la llegada del balón y al mismo tiempo mirar a su compañero para saber cuándo hacer el pase... Es importante dosificar los pases.	
20 MIN.		Movimientos con balon (Vision Periferica)	EJERCICIO 3	Se realizan diferentes obstaculos en un cuarto de campo de juego, en el cual los deportistas deberan llevar el balon por todo el sector pero a su vez reconociendo los demas espacios para asi evitar todos los obstaculos posibles en el camino, se requiere mantener una vision periferica de cada espacio del campo con el fin de lograr el objetivo.	
25 MIN.		Control Pase Recepcion Remate	JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 11 contra 11	
15 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza el estiramiento de miembros inferiores y superiores. Posterior a ello se realiza una charla sobre los aspectos positivos vistos en clase y se mencionan de igual manera los aspectos a mejorar para las siguientes sesiones de clase	
		Charla Final	RETO PROXIMA SESION	Se dejara como tarea traer hidratación, ropa deportiva adecuada y cada deportista al inicio de cada sesion de clase debera saludar a cada uno de sus compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

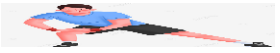
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	**COMPAÑERISMO**	FORMADOR	YANETH MARITZA PABON
MUNICIPIO	**LA MESA**	FECHA	**KUEVES 16 DE NOVIEMBRE**	NIVEL	**FUNDAMEENTACION**
OBJETIVO:	**Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.**			SESION	**72**

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinamica Reflexion	SENSIBILIZACION	Érase una vez un burro que encontró una piel de león en medio del campo: "Con esta piel podré disfrazarme de león y asustar a los demás animales", pensó entre risas. El burro se puso la piel del león y recorrió el campo disfrazado. Al verlo, las personas y los animales corrían aterrorizados. ¡Pensaban que el burro era en realidad un león! Un día, el burro estaba tan orgulloso de su hazaña que dejó escapar un fuerte rebuzno. Cerca, había un astuto zorro que no podía ser engañado. —Quítate ese disfraz, burro descocado —dijo el zorro—. Pareces un león, pero por la forma en que rebuznas, solo puedes ser un burro. Moraleja: Sé tú mismo, no pretendas ser lo que no eres.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Coloca a todos los niños en una fila. Uno de los pequeños ejerce de caballero, colocándose enfrente de ellos. Cuando grite "¡caballería!" sus amigos deberán salir corriendo para llegar a tocar el muro que estará a la espalda del caballero sin ser atrapados por éste. Todos los "potrillos" cazados se convierten en caballeros y empiezan también a cazar. El primer jugador atrapado liga en el turno siguiente. También pueden practicar todos estos juegos relacionados con el deporte.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Se realizan grupos de 3 personas con dos balones y 3 conos, cada cono separado por una distancia de 10 metros cada uno, cada uno de los deportistas se ubicara en un cono, quedando el deportista de la mitad sin balon, el cual debera ir hasta cada extremo a realizar un toque (pase con borde interno) a su compañero y luego desplazarse hasta el otro extremo. (aplicando variantes de control, pase y dribling)	
20 MIN.		Circuito fisico-tecnico	EJERCICIO 2	Entre 2, cada jugador con un balón, a pocos metros el uno del otro (usted puede variar las distancias). Los dos balones deben salir al mismo tiempo cada vez... por lo tanto, los jugadores deben observar la llegada del balón y al mismo tiempo mirar a su compañero para saber cuándo hacer el pase... Es importante dosificar los pases.	
20 MIN.		Movimientos con balon (Vision Periferica)	EJERCICIO 3	Se realizan diferentes obstaculos en un cuarto de campo de juego, en el cual los deportistas deberan llevar el balon por todo el sector pero a su vez reconociendo los demas espacios para asi evitar todos los obstaculos posibles en el camino, se requiere mantener una vision periferica de cada espacio del campo con el fin de lograr el objetivo.	
25 MIN.		Control Pase Recepcion Remate	JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 11 contra 11	
15 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza el estiramiento de miembros inferiores y superiores. Posterior a ello se realiza una charla sobre los aspectos positivos vistos en clase y se mencionan de igual manera los aspectos a mejorar para las siguientes sesiones de clase	
		Charla Final	RETO PROXIMA SESION	Se dejara como tarea traer hidratación, ropa deportiva adecuada y cada deportista al inicio de cada sesion de clase debera saludar a cada uno de sus compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

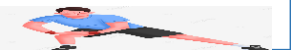
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	**COMPAÑERISMO**	FORMADOR	YANETH MARITZA PABON
MUNICIPIO	**LA MESA**	FECHA	**MARTES 21 DE NOVIEMBRE**	NIVEL	**FUNDAMENTACION**
OBJETIVO:	**Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.**			SESION	**73**

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: Lectura Dinamica Reflexion	SENSIBILIZACION	Érase una vez un burro que encontró una piel de león en medio del campo: "Con esta piel podré disfrazarme de león y asustar a los demás animales", pensó entre risas. El burro se puso la piel del león y recorrió el campo disfrazado. Al verlo, las personas y los animales corrían aterrorizados. ¡Pensaban que el burro era en realidad un león! Un día, el burro estaba tan orgulloso de su hazaña que dejó escapar un fuerte rebuzno. Cerca, había un astuto zorro que no podía ser engañado. —Quítate ese disfraz, burro descocado —dijo el zorro—. Pareces un león, pero por la forma en que rebuznas, solo puedes ser un burro. Moraleja: Sé tú mismo, no pretendas ser lo que no eres.	
15 MIN.	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Coloca a todos los niños en una fila. Uno de los pequeños ejerce de caballero, colocándose enfrente de ellos. Cuando grite "¡caballería!" sus amigos deberán salir corriendo para llegar a tocar el muro que estará a la espalda del caballero sin ser atrapados por éste. Todos los "potrillos" cazados se convierten en caballeros y empiezan también a cazar. El primer jugador atrapado liga en el turno siguiente. También pueden practicar todos estos juegos relacionados con el deporte.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Se realizan grupos de 3 personas con dos balones y 3 conos, cada cono separado por una distancia de 10 metros cada uno, cada uno de los deportistas se ubicara en un cono, quedando el deportista de la mitad sin balon, el cual debera ir hasta cada extremo a realizar un toque (pase con borde interno) a su compañero y luego desplazarse hasta el otro extremo. (aplicando variantes de control, pase y dribling)	
20 MIN.		Circuito fisico-tecnico	EJERCICIO 2	Entre 2, cada jugador con un balón, a pocos metros el uno del otro (usted puede variar las distancias). Los dos balones deben salir al mismo tiempo cada vez... por lo tanto, los jugadores deben observar la llegada del balón y al mismo tiempo mirar a su compañero para saber cuándo hacer el pase... Es importante dosificar los pases.	
20 MIN.		Movimientos con balon (Vision Periferica)	EJERCICIO 3	Se realizan diferentes obstaculos en un cuarto de campo de juego, en el cual los deportistas deberan llevar el balon por todo el sector pero a su vez reconociendo los demas espacios para asi evitar todos los obstaculos posibles en el camino, se requiere mantener una vision periferica de cada espacio del campo con el fin de lograr el objetivo.	
25 MIN.		Control Pase Recepcion Remate	JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 11 contra 11	
15 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza el estiramiento de miembros inferiores y superiores. Posterior a ello se realiza una charla sobre los aspectos positivos vistos en clase y se mencionan de igual manera los aspectos a mejorar para las siguientes sesiones de clase	
		Charla Final	RETO PROXIMA SESION	Se dejara como tarea traer hidratación, ropa deportiva adecuada y cada deportista al inicio de cada sesion de clase debera saludar a cada uno de sus compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	**CONFIANZA**	FORMADOR	YANETH MARITZA PABON
MUNICIPIO	**LA MESA**	FECHA	**JUEVES 22 DE NOVIEMBRE**	NIVEL	**FUNDAMENTACION**
OBJETIVO:	**Realziar ejercicios de pases precisos evitando perder el bálon.**			SESION	**74**

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Lectura Dinamica Reflexion	SENSIBILIZACION	Un mosquito voló por el prado y se posó en la punta del cuerno de un enorme toro. Después de descansar por un buen rato, se preparó para volar. Pero antes de irse se acercó al oído del toro para disculparse: — Lamento haber usado tu cuerno como lugar de descanso. Debes estar muy contento de que me vaya ahora —dijo el mosquito. El toro levantó la vista y respondió con indiferencia: —Pequeño mosquito, gracias por compartirme tan grandiosa disculpa. Pero piensas demasiado bien de ti mismo. ¡Ni siquiera me di cuenta de que estabas allí! Moraleja: Para muchos, la vanidad es reflejo de la ignorancia.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones. Brazos: Agarrarse de las manos y extenderlas lo máximo posible por encima de la cabeza y otro ejercicios para realizar es lo mismo pero por detrás de la espalda.	
20 MIN.		Circuito fisico-tecnico	EJERCICIO 2	Se demarca la zona con un triangulo con distancia de 7 metros con grupos de tres personas en cada esquina , se trabaja a tres fases - evitar evitar los menos errrores posibles - evitar filas y conglomeraciones - Adecuar tiempos e intensidad nota: se da inicio del circuito por la derecha participando los primeros de cada grupo	
20 MIN.		Movimientos con balon (Vision Periferica)	EJERCICIO 3	Versión mejorada de rondo 4 jugadores en el costado (que pueden moverse) y un jugador en el centro debe mantener el balón. 3 jugadores que deben recuperar el balón.	
25 MIN.		Control Pase Recepcion Remate	JUEGO	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza el estiramiento de miembros inferiores y superiores. Posterior a ello se realiza una charla sobre los aspectos positivos vistos en clase y se mencionan de igual manera los aspectos a mejorar para las siguientes sesiones de clase	
		Charla Final	RETO PROXIMA SESION	Se dejara como tarea traer hidratación, ropa deportiva adecuada y cada deportista al inicio de cada sesion de clase debera saludar a cada uno de sus compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	**CONFIANZA**	FORMADOR	YANETH MARITZA PABON
MUNICIPIO	**LA MESA**	FECHA	**JUEVES 23 DE NOVIEMBRE**	NIVEL	**FUNDAMENTACION**
OBJETIVO:	**Realziar ejercicios de pases precisos evitando perder el bálon.**			SESION	**75**

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Lectura Dinamica Reflexion	SENSIBILIZACION	Un mosquito voló por el prado y se posó en la punta del cuerno de un enorme toro. Después de descansar por un buen rato, se preparó para volar. Pero antes de irse se acercó al oído del toro para disculparse: — Lamento haber usado tu cuerno como lugar de descanso. Debes estar muy contento de que me vaya ahora —dijo el mosquito. El toro levantó la vista y respondió con indiferencia: —Pequeño mosquito, gracias por compartirme tan grandiosa disculpa. Pero piensas demasiado bien de ti mismo. ¡Ni siquiera me di cuenta de que estabas allí! Moraleja: Para muchos, la vanidad es reflejo de la ignorancia.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones. Brazos: Agarrarse de las manos y extenderlas lo máximo posible por encima de la cabeza y otro ejercicios para realizar es lo mismo pero por detrás de la espalda.	
20 MIN.		Circuito fisico-tecnico	EJERCICIO 2	Se demarca la zona con un triangulo con distancia de 7 metros con grupos de tres personas en cada esquina , se trabaja a tres fases - evitar evitar los menos errrores posibles - evitar filas y conglomeraciones - Adecuar tiempos e intensidad nota: se da inicio del circuito por la derecha participando los primeros de cada grupo	
20 MIN.		Movimientos con balon (Vision Periferica)	EJERCICIO 3	Versión mejorada de rondo 4 jugadores en el costado (que pueden moverse) y un jugador en el centro debe mantener el balón. 3 jugadores que deben recuperar el balón.	
25 MIN.		Control Pase Recepcion Remate	JUEGO	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza el estiramiento de miembros inferiores y superiores. Posterior a ello se realiza una charla sobre los aspectos positivos vistos en clase y se mencionan de igual manera los aspectos a mejorar para las siguientes sesiones de clase	
		Charla Final	RETO PROXIMA SESION	Se dejara como tarea traer hidratación, ropa deportiva adecuada y cada deportista al inicio de cada sesion de clase debera saludar a cada uno de sus compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

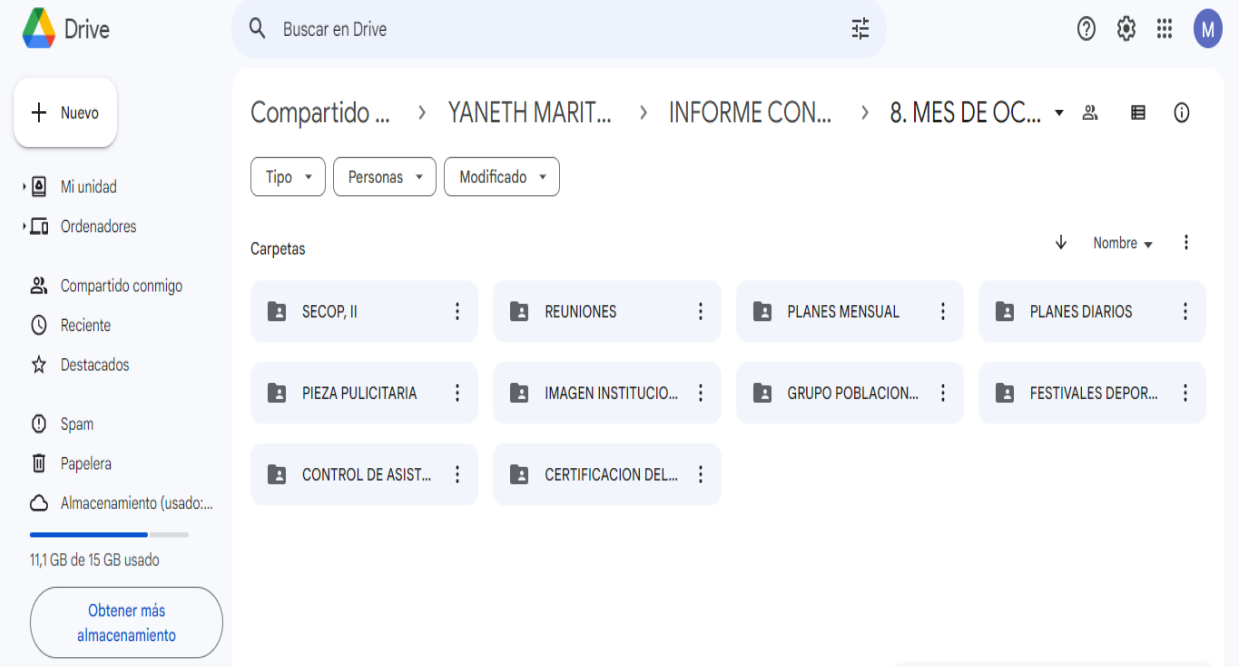
DEPORTE	**FUTBOL DE SALON**	VALOR	**CONFIANZA**	FORMADOR	YANETH MARITZA PABON
MUNICIPIO	**LA MESA**	FECHA	**MARTES 28 DE NOVIEMBRE**	NIVEL	**FUNDAMENTACION**
OBJETIVO:	**Realziar ejercicios de pases precisos evitando perder el bálon.**			SESION	**76**

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Lectura Dinamica Reflexion	SENSIBILIZACION	Un mosquito voló por el prado y se posó en la punta del cuerno de un enorme toro. Después de descansar por un buen rato, se preparó para volar. Pero antes de irse se acercó al oído del toro para disculparse: — Lamento haber usado tu cuerno como lugar de descanso. Debes estar muy contento de que me vaya ahora —dijo el mosquito. El toro levantó la vista y respondió con indiferencia: —Pequeño mosquito, gracias por compartirme tan grandiosa disculpa. Pero piensas demasiado bien de ti mismo. ¡Ni siquiera me di cuenta de que estabas allí! Moraleja: Para muchos, la vanidad es reflejo de la ignorancia.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Carrera de cangrejos Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones. Brazos: Agarrarse de las manos y extenderlas lo máximo posible por encima de la cabeza y otro ejercicios para realizar es lo mismo pero por detrás de la espalda.	
20 MIN.		Circuito fisico-tecnico	EJERCICIO 2	Se demarca la zona con un triangulo con distancia de 7 metros con grupos de tres personas en cada esquina , se trabaja a tres fases - evitar evitar los menos errrores posibles - evitar filas y conglomeraciones - Adecuar tiempos e intensidad nota: se da inicio del circuito por la derecha participando los primeros de cada grupo	
20 MIN.		Movimientos con balon (Vision Periferica)	EJERCICIO 3	Versión mejorada de rondo 4 jugadores en el costado (que pueden moverse) y un jugador en el centro debe mantener el balón. 3 jugadores que deben recuperar el balón.	
25 MIN.		Control Pase Recepcion Remate	JUEGO	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
15 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza el estiramiento de miembros inferiores y superiores. Posterior a ello se realiza una charla sobre los aspectos positivos vistos en clase y se mencionan de igual manera los aspectos a mejorar para las siguientes sesiones de clase	
		Charla Final	RETO PROXIMA SESION	Se dejara como tarea traer hidratación, ropa deportiva adecuada y cada deportista al inicio de cada sesion de clase debera saludar a cada uno de sus compañeros	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

SE ENTREGARÁ CUANDO SE SOLICITE DOCUMENTACIÓN DEL ÁREA DE ARCHIVO

OBLIGACION PDF ACTIVIDAD NO 015



OBLIGACION PDF ACTIVIDAD NO 016

PLAN MENSUAL DE OCTUBRE

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES: OCTUBRE				**MUNICIPIO:**	**LA MESA**		
LUGAR: RURAL Y URBANA				**HORARIO DE PRACTICA:**	**LUNES MIERCOLES JUEVES**		
DESARROLLO MENSUAL					**NIVEL**		
					INICIACIÓN I II FUND I		
					6 A 8 AÑOS	**9 A 12 AÑOS**	**13- 17 AÑOS**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES OLIMPICOS		RESPETO	X	X	X
				EXCELENCIA			
				AMISTAD	X	X	X
				TOLERANCIA		X	X
				SOLIDARIDAD	X	X	X
		VALORES PARAOLIMPICOS		CORAJE			
				DETERMINACION			
				INSPIRACION			
				IGUALDAD			
		PARTE INICIAL COMPONENTES VOLUTIVOS	INICIO	AUTOCONFIANZA		X	X
				AUTOCUIDADO			
				MOTIVACION	X	X	X
				CONTROL EMOCIONAL			X
				DISCIPLINA	X	X	X
				ASERTIVIDAD			
				EMPATIA			
			DESARROLLO MOTRIZ	TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X
				RESPONSABILIDAD	X	X	X
				LIDERAZGO	X		
				ATENCION Y CONCENTRACION			
	PARTE INICIAL	INICIO		INTRODUCCION	X	X	X
				MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
				CALENTAMIENTO	X	X	X
	DESARROLLO MENTAL	DESARROLLO MOTRIZ	CAPACIDADES CONDICIONALES	ACOPLAMIENTO		X	
				RITMO			
				EQUILIBRIO	X		
				ORIENTACION			
				DIFERENCIACION			
				ADAPTACIÓN			X
				COORDINACION ESPECIAL		X	X
				ESQUEMA CORPORAL			
	PARTE CENTRAL	PARTE CENTRAL CAPACIDADES CONDICIONALES	ELEMENTOS TÉCNICOS	FUERZA		X	X
				VELOCIDAD	X	X	X
				FLEXIBILIDAD	X		
				RESISTENCIA		X	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS		SUPERFICIES DE CONTACTO (CORPORAL Y PIE)	X	X	
				PASE		X	X
				CONDUCCION		X	X
				DRIBLING		X	X
				REMATE		X	X
				CONTROLES		X	
		ELEMENTOS TACTICOS		SISTEMAS DE JUEGO		X	X
				PRINCIPIOS OFENSIVOS		X	X
				PRINCIPIOS DEFENSIVOS		X	X
				POSICIONES EN EL CAMPO	X	X	X
				REGLAMENTACIÓN		X	X
		RECREATIVO		JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	
				JUEGOS TRADICIONALES		X	X
				CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X
				FESTIVALES RECREATIVOS	X	X	X
				ESPECIFICO DEL DEPORTE		X	
	PARTE FINAL	FINAL		ESTIRAMIENTO	X	X	X
				RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

FIRMA FORMADOR:

PLAN MENSUAL NOVIEMBRE

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES: NOVIEMBRE				**MUNICIPIO:**	**LA MESA**	
LUGAR: RURAL Y URBANA				**HORARIO DE PRACTICA:**	**LUNES MIERCOLES JUEVES**	
DESARROLLO MENSUAL				**NIVEL**		
				INICIACIÓN I II FUND I		
				6 A 8 AÑOS	**9 A 12 AÑOS**	**13- 17 AÑOS**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES OLIMPICOS	RESPETO	X	X	X
			EXCELENCIA			
			AMISTAD	X	X	X
			TOLERANCIA		X	X
			SOLIDARIDAD	X	X	X
		VALORES PARAOLIMPICOS	CORAJE			
			DETERMINACION			
			INSPIRACION			
			IGUALDAD			
		COMPONENTES VOLUTIVOS	AUTOCONFIANZA		X	X
			AUTOCUIDADO			
			MOTIVACION	X	X	X
			CONTROL EMOCIONAL			X
			DISCIPLINA	X	X	X
			ASERTIVIDAD			
			EMPATIA			
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X
			RESPONSABILIDAD	X	X	X
			LIDERAZGO	X		
			ATENCION Y CONCENTRACION			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO		X	
			RITMO			
			EQUILIBRIO	X		
			ORIENTACION			
			DIFERENCIACION			
			ADAPTACIÓN			X
			COORDINACION ESPECIAL		X	X
			ESQUEMA CORPORAL			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		X	X
			VELOCIDAD	x	X	X
			FLEXIBILIDAD	x		
			RESISTENCIA		X	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	SUPERFICIES DE CONTACTO (CORPORAL Y PIE)	x	X	
			PASE		X	X
			CONDUCCION		X	X
			DRIBLING		X	X
			REMATE		X	X
			CONTROLES		X	
		ELEMENTOS TACTICOS	SISTEMAS DE JUEGO		X	X
			PRINCIPIOS OFENSIVOS		X	X
			PRINCIPIOS DEFENSIVOS		X	X
			POSICIONES EN EL CAMPO	x	X	X
			REGLAMENTACIÓN		X	X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	
			JUEGOS TRADICIONALES		X	X
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X
			FESTIVALES RECREATIVOS	X	X	X
			ESPECIFICO DEL DEPORTE		X	
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

FIRMA FORMADOR:

OBLIGACION PDF ACTIVIDAD NO 11

¡REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
MUNICIPIO LA MESA
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES, RECREACIÓN
"DEPORMESA"
NIT. 806.000.993-1

LA MESA
en el CORAZÓN

EL DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE LA MESA CUNDINAMARCA

HACE CONSTAR:

Que YANETH MARITZA PABÓN GORDILLO, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 52.615.834 de LA MESA CUNDINAMARCA prestó sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE FÚTBOL DE SALÓN, durante el período comprendido entre el 1 de noviembre de 2023 al 30 de noviembre de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. No 259 DEL 2023.

La presente se expide a los 30 días del mes de noviembre del 2023.

WILSON SILVA CELIS

Director

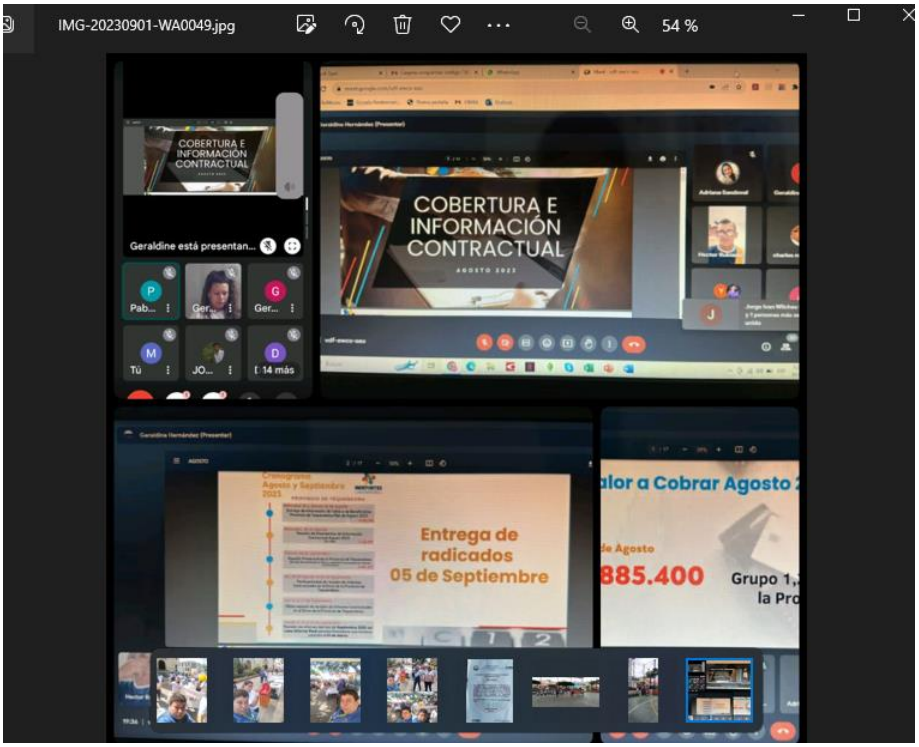
LA MESA
en el CORAZÓN

Calle 6 Carrera 21 Esquina – La Mesa,
Cundinamarca Teléfonos (57 1 8472225/221 Telefax
(57 1 8472225/221 Ext.123
deporteyrecreacion@lamesa-cundinamarca.gov.co

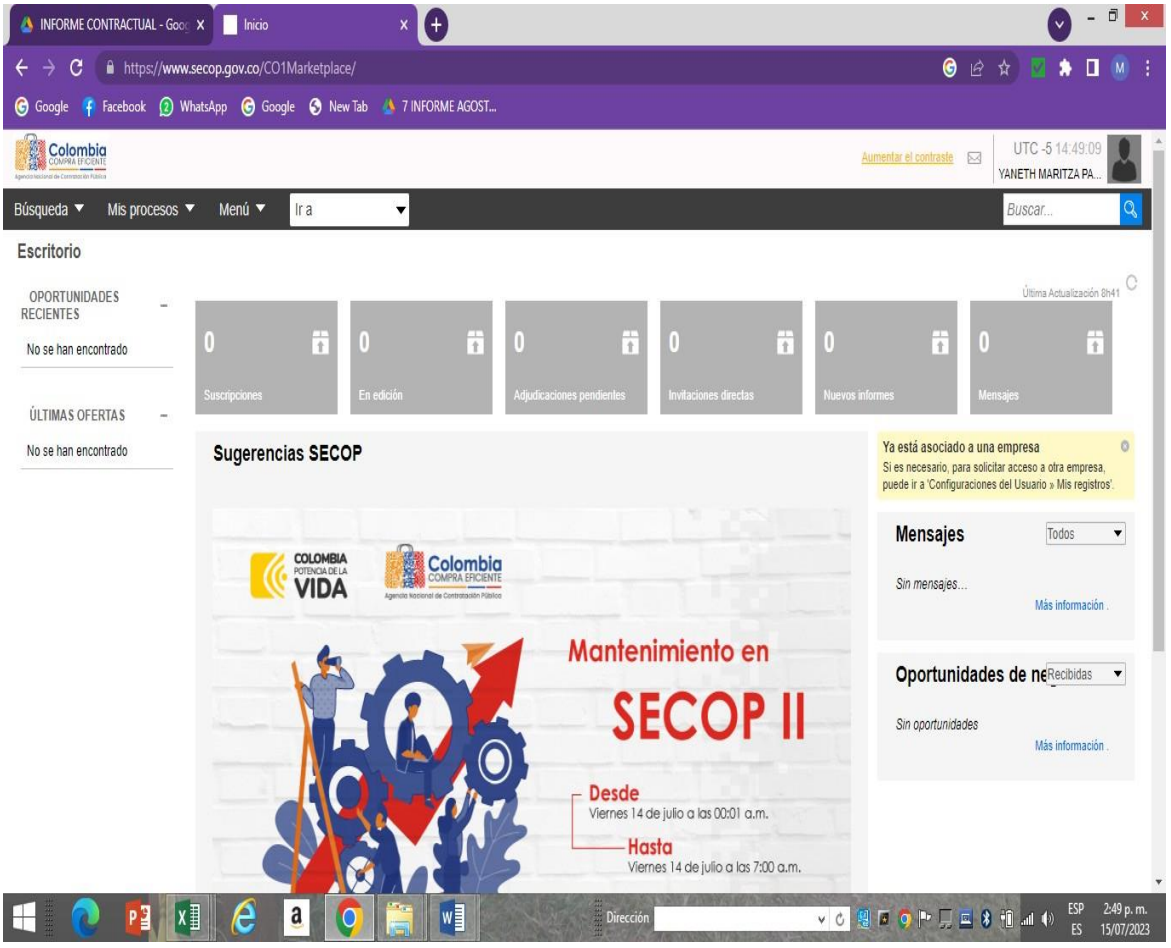
OBLIGACION PDF ACTIVIDAD NO 014

SE ENTREGARÁ CUANDO SE SOLICITE DOCUMENTACIÓN DEL ÁREA DE ARCHIVO

REUNIONES VIRTUALES



PERFIL SECOP II



FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
FORMADOR	YANETH MARITZ PABON GORDILLO
DEPORTE	FUTBOL DE SALON
MUNICIPIO	LA MESA
NIVEL	INICIACION 1Y 2
SITIO DE ENTRENAMIENTO	INSPECCION DE SAN JAVIER BARRIO LA PERLA
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DESCRIPCION ACTIVIDADES/ NOVEDADES
	PREPARANDO LOS PERMISOS Y PAPELERIA CON LOS JOVENES Y EL SEÑOR RECTOR, CON MIRAS A LA PARTICIPACION DE JUEGOS INTERCOLEGIADOS EN RAMA MASCUINA Y RAMA FEMENINA. MIERCOLES 9 DE NOVIEMBRE
	PREPARANDO EL ENTRENAMIENTO CON MIRAS A LA COMPETENCIA DE JUEGOS RECREATIVOS. JUEVES 10 DE NOVIEMBRE
	ENTRENAMIENTO PRE JUEGOS MARTES17 DE NOVIEMBRE

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
FORMADOR	YANETH MARITZA PABON
DEPORTE	FUTBOL DE SALON
MUNICIPIO	LA MESA
NIVEL	INICIACION 2
SITIO DE ENTRENAMIENTO	INSPECCION DE SAN JAVIER, Y BARRIO LA PERLA
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	**DESCRIPCION ACTIVIDADES/ NOVEDADES**
	LUNES 9 DE NOVIEMBRE BARRIO LA PERLADOMINIO DE BALON
	. JUEVES 11 DE NOVIEMBRE BARRIO LA PERLAMPREPARACION FISICA
	21 DE NOVIEMBRE SAN JAVIER PREPARACION FISICA
	17 DE NOVIEMBRE SAN JAVIER DOMINIO Y PASE