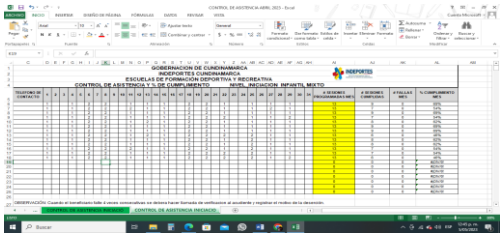
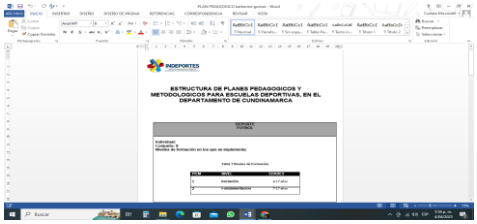
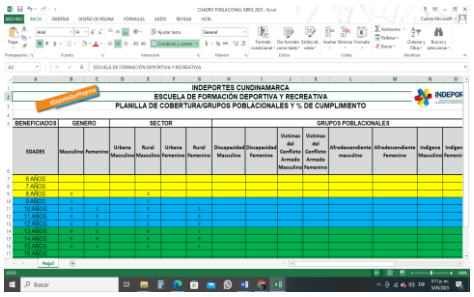
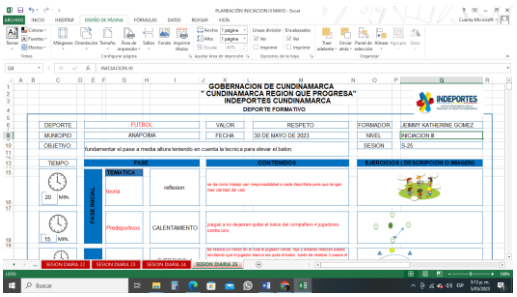
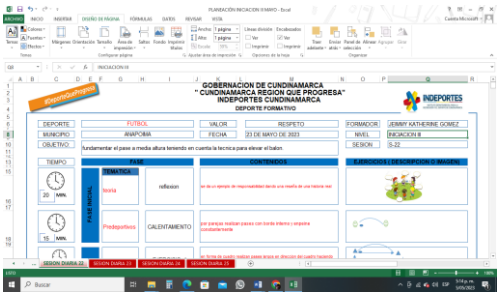
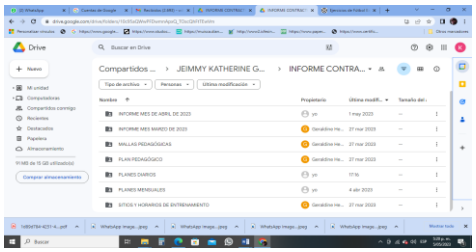
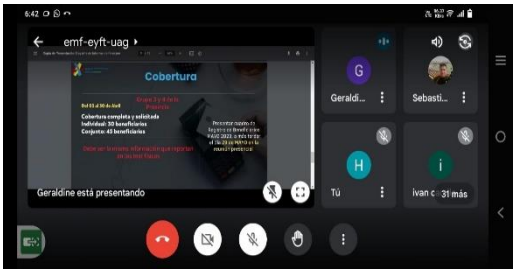
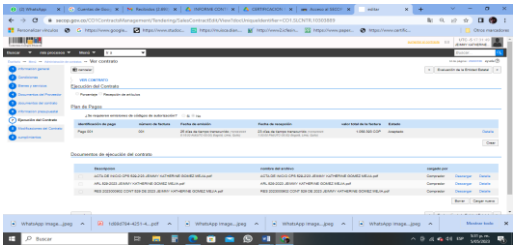
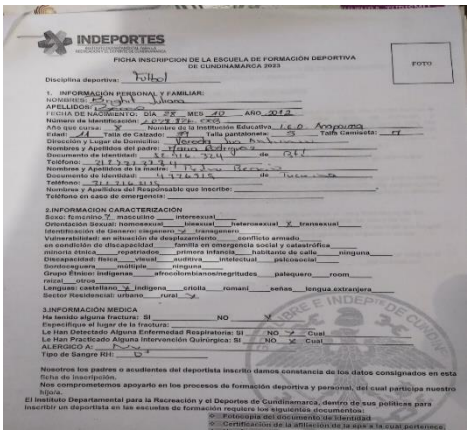
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 09 MES DE NOVIEMBRE – CTO 529 -2023</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">JEIMMY KATHERINE GÓMEZ MEJÍA</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>1.072.961.556</td><td>Tipo de documento</td><td>CEDULA DE CIUDADANIA</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>01/11/2023 – 30/11/2023</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>2023000902
2023004423</td></tr>
<tr><td colspan="4">Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO “CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA”, PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA</td></tr>
<tr><th colspan="2">Obligaciones específicas:</th><th colspan="2">Actividades realizadas:</th></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="2">ANEXO: PDF
EVIDENCIAS:</td></tr>
<tr><td colspan="2">1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.</td><td colspan="2">
https://drive.google.com/drive/u/7/folders/12QS4hq_a1nbRUedPkKxs_WSxEUvmNYBh</td></tr>
<tr><td colspan="2">2. Realizar la inscripción, y registro de asistencia de los beneficiarios que participan en la escuela de formación, por cada una de las sesiones máximo (24h) después de ejecutadas las mismas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.</td><td colspan="2">
https://drive.google.com/drive/u/7/folders/1lHBvBQeFxg01-HuCJ3-qSj_OcPxTIpaK</td></tr>
<tr><td colspan="2">3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa 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</td><td colspan="2"></td></tr>
</table>

formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	 https://drive.google.com/drive/u/7/folders/1FqxERpnIjWLfM77b0N4Mp-MOjyHh9epl
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.	 https://drive.google.com/drive/u/7/folders/1osWsiaH2KEsvC779WQPqPUBx-jfoQN0n
5. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 https://drive.google.com/drive/u/7/folders/1PDyrtJ1P7X-cNcHPODm9KHZjNY6bLFrA

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.	 https://drive.google.com/drive/u/7/folders/12QS4hq_a1nbRUedPkKxs_WSxEUvmNYBh
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.	  https://drive.google.com/drive/u/7/folders/18apgJOWbKNXFniycZQ03F0IbAAtsT-qz
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.	 https://drive.google.com/drive/u/7/folders/1wCfaioBo4H7XoXTfwiD526jTzxH2YcG7

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.	 https://drive.google.com/drive/u/7/folders/1osWsiaH2KEsvC779WQPqPUBx-jfoQN0n
10. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	Durante el periodo contractual no se realizaron pruebas de habilidades fisicas, estas se efectuaron en el mes de septiembre y se hizo entrega de informe y evidencias conforme a los parametros de INDEPORTES CUNDINAMARCA.
11. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	 https://drive.google.com/drive/u/7/folders/15fzvnRVfzP5HRApcDn9SGllhG1aP9N-l
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.	Durante el periodo contractual no se realizaron FESTIVALES DEPORTIVOS Y RECREATIVOS, estos se efectuaron en el mes de septiembre y se hizo entrega de informe y evidencias conforme a los parametros de INDEPORTES CUNDINAMARCA.
13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	

	https://drive.google.com/drive/u/7/folders/12QS4hq_a1nbRUedPkKxs_WSxEUvmNYBh
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.	No se requirió ningún documento en el área de archivo de la Subgerencia administrativa y financiera, el formato único de inventario documental (FUID) por lo que no se entregó en el mes.
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).	 https://www.secop.gov.co/CO1ContractsManagement/Tendering/SalesContractEdit/View?docUniqueIdentifier=CO1.SLCNTR.10303889
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	 https://drive.google.com/drive/folders/1UrMB1kBPCDHRPXYBhoWj6jISLW9hvXWj

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA CONVOCATORIA Y ACTIVIDAD	
FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ MEJIA
DEPORTE	FUTBOL
MUNICIPIO	ANAPOIMA
NIVEL	INICIACION – INICIACION 2
SITIO DE ENTRENAMIENTO	ESTADIO MUNICIPAL
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
 Escuela de formación – Estadio Municipal Anapoima	 Formación de actividades. Estadio Municipal Anapoima
 Formación de actividades. Estadio Municipal Anapoima	 **Formación de actividades. Estadio Municipal Anapoima**



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_INICIACION INFANTIL MIXTO



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	mia antonela laguna quiroga	3209350032		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
2	juan angel rubio alarcon	3142661639		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
3	harol sneider sabogal diaz	3147707314		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
4	dilan samuel gonzalez beltran	3142661639		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
5	harol sneider sabogal diaz	30117947128		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
6	arley luis angel sicua mayorqui	3202250636		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
7	wilmar steven sicua medina	3202250636		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
8	yoni julian montenegro herrera	3203636126		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
9	valery sofia bernal torres	3133357134		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
10	angel santiago laguna telles	3209350032		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
11	samuel moreno bolañoz	3147707314		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
12	angel samir casas riaño	3133357134		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
13	shaira valentina villamil moreno	3125693294		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
14	astrid carolina caballero	3057766470		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
15	antonella torres salazar	3134183076		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
16	josep emanuel diaz rosero	3229430127		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
17	luis mateo montiel morantes	3229580280		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
18	yormaris sofia montiel morantes	3227098465		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!
21																																					

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL__INICIACION MASCULINO PREJUVENIL

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	Deivis Johan Muñoz Florez	3164084059		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
2	karol dayanna molina toro	3006770646		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
3	paula scarth moreno jaramillo	3229430127		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
4	juan diego junco buitrago	3134725457		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
5	maria angelica muñoz reyes	3203003122		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
6	miguel esteban laguna telles	3213157261		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
7	wilmer velez vargas	3118599890		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
8	josman de jesus morantes roman	3234232898		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
9	isabella vega berrio	3143273079		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
10	samuel contreras bernal	3143252514		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
11	samuel felipe paez forero	3123825173		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
12	sebastian guiral arroyabe	3106497488		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
13	juan felipe quevedo mendez	3106188919		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
14	luisa fernanda coronado torres	3219659241		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
15	valery viviana morales rodriguez	3144648244		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
16	jose vicente manrique leon	3162689002		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
17	anderson javier alfonso muñoz	3213429088		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
18	laura valentina forero	3208587583		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
19	shaira michel cadena vega	3124567867		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
20	juan diego quintero hernandez	3215643210		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
21	sara sofia contreras bernal	3123760598		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL__INICIACION FEMENINO



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	lina marcela medina caballero	3125241033		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
2	Saray Valentina RodriguezJaramillo	3144653165		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
3	Brigith Juliana Berrio Vega	3108604191		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
4	Isabela Parra Moreno	3103060740		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
5	yineth alejandra olivares bonilla	3123632547		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
6	laura sofia buesaquillo salas	3107608264		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
7	nataly casallas rodriguez	3142793335		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
8	laura sofia sosa caviedes	3134927030		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
9	erika marcela melo	3143234202		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
10	ingrid ferdianith moreno cortes	3108161050		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
11	leidy tatiana ramirez meneses	3224050782		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
12	darly alejandra moreno galindo	3143430570		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
13	juliana lizeth alfonso muñoz	3213429088		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
14	Santiago Garzon Castiblanco	3165930951		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
15	Johan David Quintero Hernandez	3235958471		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
16	Juan Estevan Forero Vergaño	3146052871		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
17	elkin ricardo ortiz galindo	3206067466		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
18	jean freider corredor suarez	3164558900		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
19	Kaleth Antonio Barreto Mayorquin	3016097000		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
20	david alexander hernadez cordoba	3213045678		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
21	santiago bautista bautista torres	3143761325		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
22	andres camilo garzon alarcon	3209350032		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
23	jhon sebastian lozano osorio	3103459009		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
24	carlos arley escobar ramirez	3014342521		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
25	david santiago patiño poveda	3138287308		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
26	jeferson stiven fonseca	3173766123		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
27	diego armando mendoza gamez	3222392394		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
28	juan sebastian galindo gutierrez	3114621849		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
29	nicolas david romero lopez	3123129047		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
30	miguel angel barrerto arias	3204041386		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
31	holman andres muñoz florez	3228910800		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
32	jose alejandro rico	3235958477		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
33	carlos daniel curbelo marquez	3142705459		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
34	jhon fredy benavidez lopez	3123547025		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
35	jhon alexander diaz contreras	3143252514		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
36	giovani gonzalez bautista	3003375045		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
37	sebastian guiral arroyave	3106497488		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
38	oscar duvan morales quiñonez	3146036531		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
39	wilmar andres laguna quiroga	3133357133		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
40	eber esteban martinez florez	3229553792		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%

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

DEPORTE FUTBOL
Individual: Conjunto: X Niveles de formación en los que se implementa:

Tabla 1 Niveles de Formación

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

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Ejecuta movimientos de forma natural de todas sus extremedidades en función del patrón básico del movimiento que se este trabajando.
						RITMO	Realiza acciones motrices en función de sus estados corporales, ritmos internos y objetivos de los juegos.
						EQUILIBRIO	Realiza desplazamientos dinámicos de forma lineal, diagonal, curvilínea, zig-zag, alternando brazos y piernas.
						ORIENTACION	Participa en diferentes juegos y actividades, reconociendo su ubicación en el tiempo y el espacio de manera estática y dinámica
						DIFERENCIACION	Ejecuta movimientos previos, para lograr un movimiento global
						REACCIÓN	Demuestra coordinación viso –pédica yviso manual en la realización de ejercicios.
						ADAPTACIÓN	El niño ajusta previamente la parte del cuerpo o todo el cuerpo en función del movimiento que tiene que realizar
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Realiza correctamente ejercicios de locomoción como: caminar
						CORRER	Participa activamente en juegos de locomoción donde intervenga la carrera, fomentando así este patron basico.
						SALTAR	Ejecuta saltos unipodales y bipodales por medio de juegos de representación, ejemplo saltos como canguro.
						ATRAPAR	realiza actividades de lanzar y atrapar con una mano o con ambas, de forma estatica y dinamica, involucrando un movimiento previo para generar mas diversión en el niño. Ejemplo lanza el balón y da una palmada antes de atraparlo con sus manos.
						RODAR	Realiza juegos de representación, donde pueda interactuar con el medio por ejemplo: recrear el desplazamiento de una canoa con mas compañeros
			BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	Realiza circuitos de baja intensidad, realizar sprint a lo largo de un juego de pilla pilla, etc.
						EXPLOSIVA	Realiza juegos donde pueda realizar saltos, golpeos de balón, lanzamientos, entre otros, circuitos físico-técnico
						ISOMÉTRICA	Desarrolla juegos o actividades donde pueda mantener su cuerpo de manera estatica durante unos segundos, como juegos de estatuas en distintas posiciones
						ISOTÓNICA	Realiza juegos cooperativos, de competencia, juegos colaborativos, entre otros, donde pueda ejercer una fuerza de manera dinamica es decir generar una contraccion muscular y posterior una relajacion muscular.
						AERÓBICA	Participa en juegos y actividades recreo-deportivas donde tenga que hacer uso de su

x 297 mm



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

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL

MUNICIPIO: ANAPOIMA

NOMBRE DEL FORMADOR: JEIMMY KATHERIN GOMEZ

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
2:00 PM A 4:30	GRUPO		iniciacion 2						
	SEDE DE TRABAJO		estadio						
4:30 PM A 6:00 PM	GRUPO		iniciacion 1						
	SEDE DE TRABAO		estadio						
2:00 PM A 4:30	GRUPO				iniciacion 2				
	SEDE DE TRABAO				estadio				
4:30 PM A 6:00 PM	GRUPO				iniciacion 1				
	SEDE DE TRABAJO				estadio				
8:00 AM A 9:00 PM	GRUPO						iniciacion 1		
	SEDE DE TRABAJO						estadio		
9;00 AM A 11:00 AM	GRUPO						iniciacion 2		
	SEDE DE TRABAJO						estadio		
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR _____

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
TEMAS Y DINAMICAS

TEMAS	PRIMERA SEMANA	SEGUNDA SEMANA	TERCERA SEMANA	CUARTA SEMANA
AMISTAD	Lectura	Video	Lectura	sopa de letras
INTEGRACION	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico
RESPONSABILIDAD	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico
CALENTAMIENTO	Actividad Fisica	Actividad Fisica	Actividad Fisica	Actividad Fisica
	Actividad Fisica	Actividad Fisica	Actividad Fisica	Actividad Fisica
INTRODUCCION	Eventos deportivos mundiales	Eventos deportivos mundiales	Reglamento II	Reglamento II
VELOCIDAD	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico
DOMINIO Y CONTROL	Actividad Fisica	Actividad Fisica	Actividad Fisica	Actividad Fisica
	Actividad Fisica	Actividad Fisica	Actividad Fisica	Actividad Fisica
PASE	actividad Fisica por tiempo en grupo	actividad Fisica por tiempo en grupo	actividad Fisica por tiempo en grupo	actividad Fisica por tiempo en grupo
REMATE	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico
	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico
Juegos Tradicionales	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico
	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico	Juego Ludico
Actividades Artisticas	Artes plasticas - dibujo	Artes plasticas - Origami	Artes plasticas - mimica	Artes plasticas - Ronda
	Artes plasticas - dibujo	Artes plasticas - Origami	Artes plasticas - mimica	Artes plasticas - Ronda

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	Afrodescendiente masculino	Afrodescendiente Femenino	Indígena Masculino	Indígena Femenino	TOTALES
6 AÑOS	6	4		6		4									20
7 AÑOS	1	0		1		0									1
8 AÑOS	4	2		4		2									6
9 AÑOS	4	0		4		0									4
10 AÑOS	3	3		3		3									6
11 AÑOS	1	2		1		2									3
12 AÑOS	4	3		4		3									7
13 AÑOS	8	5		8		5									13
14 AÑOS	6	3		6		3									9
15 AÑOS	1	3		1		3									4
16 AÑOS	2	1		2		1									3
17 AÑOS	2	1		2		1									3
TOTALES	42	27	0	42	0	27	0	0	0	0	0	0	0	0	79

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA MANEJO IMAGEN INSTITUCIONAL	
FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ MEJIA
DEPORTE	FUTBOL
MUNICIPIO	ANAPOIMA
NIVEL	INICIACION 1 – INICIACION 2- INICIACION 3
SITIO DE ENTRENAMIENTO	ESTADIO DE SAN ANTONIO
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
 **ESTADIO MUNICIPAL ANAPOIMA**	 **ESTADIO MUNICIPAL ANAPOIMA**
 **ESTADIO MUNICIPAL ANAPOIMA**	 **ESTADIO MUNICIPAL ANAPOIMA**

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	03 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-71

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	~~LA CONFIANZA: Se dividen al grupo por parejas. El dinamizador se encargara~~ de hacer que estas parejas estén conformadas por personas que no se parezcan físicamente, que se note que son diferentes. Los miembros de las parejas se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí. El facilitador dará la señal de que los participantes se dejarán caer hacia	
30 MIN.		Defensa	CALENTAMIENTO	Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Despejes orientados Los defensas se posicionan en sus respectivas demarcaciones Se colocan cerca del centro del campo 3 ó 4 porterías pequeñas Dos o tres jugadores realizan envíos largos al área desde posiciones de medio campo Los defensas tratarán de despejar dirigiendo el balón hacia cualquiera de las	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Ponte de pie y coloca la espalda pegada a una pared. Junta las manos y estira los brazos hacia arriba tanto como puedas. Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.	Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	05 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-72

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LA CONFIANZA: Se dividen al grupo por parejas. El dinamizador se encargará de hacer que estas parejas estén conformadas por personas que no se parezcan físicamente, que se note que son diferentes. Los miembros de las parejas se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Despejes orientados Los defensas se posicionan en sus respectivas demarcaciones Se colocan cerca del centro del campo 3 ó 4 porterías pequeñas Dos o tres jugadores realizan envíos largos al área desde posiciones de medio campo	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Ponte de pie y coloca la espalda pegada a una pared. Junta las manos y estira los brazos hacia arriba tanto como puedas. Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.	Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	07 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-73

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LA CONFIANZA: Se dividen al grupo por parejas. El dinamizador se encargará de hacer que estas parejas estén conformadas por personas que no se parezcan físicamente, que se note que son diferentes. Los miembros de las parejas se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Despejes orientados Los defensas se posicionan en sus respectivas demarcaciones Se colocan cerca del centro del campo 3 ó 4 porterías pequeñas Dos o tres jugadores realizan envíos largos al área desde posiciones de medio campo	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Ponte de pie y coloca la espalda pegada a una pared. Junta las manos y estira los brazos hacia arriba tanto como puedas. Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.	Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	09 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-74

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LA CONFIANZA: Se dividen al grupo por parejas. El dinamizador se encargará de hacer que estas parejas estén conformadas por personas que no se parezcan físicamente, que se note que son diferentes. Los miembros de las parejas se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Despejes orientados Los defensas se posicionan en sus respectivas demarcaciones Se colocan cerca del centro del campo 3 ó 4 porterías pequeñas Dos o tres jugadores realizan envíos largos al área desde posiciones de medio campo Los defensas tratarán de despejar dirigiendo el balón hacia cualquiera de las porterías pequeñas con la intención de introducir en balón en éstas	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	13 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-75

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JARDINERO: Para esta dinámica los jugadores se deberán colocar formano dos filas, una frente a otra y separadas a dos metros, representando a los árboles de una avenida. Uno de los participantes empezará la actividad haciendo de jardinero. Este jardinero, que se situará al extremo de la avenida con los ojos vendados, tendrá la misión de buscar una regadera u otro objeto que se encuentre al	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desplazamientos laterales IZQUIERDA - DERECHA Desplazamientos laterales	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Cortar y jugar el balón Se sitúa la línea defensiva del equipo frente a x atacantes que juegan en superioridad Los atacantes tratan de hacer gol en la portería grande defendida por el portero Los defensores tratan de cortar el balón e intentan marcar gol en cualquiera de las 2 porterías pequeñas situadas en el centro del campo	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	15 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-76

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JARDINERO: Para esta dinámica los jugadores se deberán colocar formano dos filas, una frente a otra y separadas a dos metros, representando a los árboles de una avenida. Uno de los participantes empezará la actividad haciendo de jardinero. Este jardinero, que se situará al extremo de la avenida con los ojos vendados, tendrá la misión de buscar una regadera u otro objeto que se encuentre al	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desplazamientos laterales IZQUIERDA - DERECHA Desplazamientos laterales	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Cortar y jugar el balón Se sitúa la línea defensiva del equipo frente a x atacantes que juegan en superioridad Los atacantes tratan de hacer gol en la portería grande defendida por el portero Los defensores tratan de cortar el balón e intentan marcar gol en cualquiera de las 2 porterías pequeñas situadas en el centro del campo	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	17 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-77

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JARDINERO: Para esta dinámica los jugadores se deberán colocar formano dos filas, una frente a otra y separadas a dos metros, representando a los árboles de una avenida. Uno de los participantes empezará la actividad haciendo de jardinero. Este jardinero, que se situará al extremo de la avenida con los ojos vendados, tendrá la misión de buscar una regadera u otro objeto que se encuentre al	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desplazamientos laterales IZQUIERDA - DERECHA Desplazamientos laterales	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Cortar y jugar el balón Se sitúa la línea defensiva del equipo frente a x atacantes que juegan en superioridad Los atacantes tratan de hacer gol en la portería grande defendida por el portero Los defensores tratan de cortar el balón e intentan marcar gol en cualquiera de las 2 porterías pequeñas situadas en el centro del campo	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	19 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-78

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JARDINERO: Para esta dinámica los jugadores se deberán colocar formano dos filas, una frente a otra y separadas a dos metros, representando a los árboles de una avenida. Uno de los participantes empezará la actividad haciendo de jardinero. Este jardinero, que se situará al extremo de la avenida con los ojos vendados, tendrá la misión de buscar una regadera u otro objeto que se encuentre al	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desplazamientos laterales IZQUIERDA - DERECHA Desplazamientos laterales	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Cortar y jugar el balón Se sitúa la línea defensiva del equipo frente a x atacantes que juegan en superioridad Los atacantes tratan de hacer gol en la portería grande defendida por el portero Los defensores tratan de cortar el balón e intentan marcar gol en cualquiera de las 2 porterías pequeñas situadas en el centro del campo	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

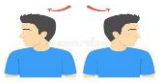
DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	21 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-79

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Defender en zona Se divide la línea defensiva en 4 zonas dentro de las cuales se sitúa un jugador atacante Otro jugador atacante se sitúa en la zona del centro del campo y será quien lleve el peso de la circulación de balón Tres jugadores defensores tratarán de evitar que el equipo atacante consigua meter gol y para ello deben defender en zona y ocupar las tres	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

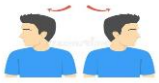
DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	23 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-80

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Defender en zona Se divide la línea defensiva en 4 zonas dentro de las cuales se sitúa un jugador atacante Otro jugador atacante se sitúa en la zona del centro del campo y será quien lleve el peso de la circulación de balón Tres jugadores defensores tratarán de evitar que el equipo atacante consigua meter gol y para ello deben defender en zona y ocupar las tres	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	26 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-81

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Defender en zona Se divide la línea defensiva en 4 zonas dentro de las cuales se sitúa un jugador atacante Otro jugador atacante se sitúa en la zona del centro del campo y será quien lleve el peso de la circulación de balón Tres jugadores defensores tratarán de evitar que el equipo atacante consigua meter gol y para ello deben defender en zona y ocupar las tres	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	28 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-82

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por poner	
30 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL — Defensa	EJERCICIO 1	Defender en zona Se divide la línea defensiva en 4 zonas dentro de las cuales se sitúa un jugador atacante Otro jugador atacante se sitúa en la zona del centro del campo y será quien lleve el peso de la circulación de balón Tres jugadores defensores tratarán de evitar que el equipo atacante consigua meter gol y para ello deben defender en zona y ocupar las tres	
20 MIN.	FASE CENTRAL — circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.	FASE CENTRAL	EJERCICIO 3		
15 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	30 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-83

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por poner	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Defender en zona Se divide la línea defensiva en 4 zonas dentro de las cuales se sitúa un jugador atacante Otro jugador atacante se sitúa en la zona del centro del campo y será quien lleve el peso de la circulación de balón Tres jugadores defensores tratarán de evitar que el equipo atacante consigua meter gol y para ello deben defender en zona y ocupar las tres	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	03 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-71

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	~~LA CONFIANZA: Se dividen al grupo por parejas. El dinamizador se encargara~~ de hacer que estas parejas estén conformadas por personas que no se parezcan físicamente, que se note que son diferentes. Los miembros de las parejas se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí. El facilitador dará la señal de que los participantes se dejarán caer hacia	
30 MIN.		Defensa	CALENTAMIENTO	Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Despejes orientados Los defensas se posicionan en sus respectivas demarcaciones Se colocan cerca del centro del campo 3 ó 4 porterías pequeñas Dos o tres jugadores realizan envíos largos al área desde posiciones de medio campo Los defensas tratarán de despejar dirigiendo el balón hacia cualquiera de las	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Ponte de pie y coloca la espalda pegada a una pared. Junta las manos y estira los brazos hacia arriba tanto como puedas. Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.	Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	05 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-72

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LA CONFIANZA: Se dividen al grupo por parejas. El dinamizador se encargará de hacer que estas parejas estén conformadas por personas que no se parezcan físicamente, que se note que son diferentes. Los miembros de las parejas se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Despejes orientados Los defensas se posicionan en sus respectivas demarcaciones Se colocan cerca del centro del campo 3 ó 4 porterías pequeñas Dos o tres jugadores realizan envíos largos al área desde posiciones de medio campo	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Ponte de pie y coloca la espalda pegada a una pared. Junta las manos y estira los brazos hacia arriba tanto como puedas. Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.	Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	07 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-73

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LA CONFIANZA: Se dividen al grupo por parejas. El dinamizador se encargará de hacer que estas parejas estén conformadas por personas que no se parezcan físicamente, que se note que son diferentes. Los miembros de las parejas se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Despejes orientados Los defensas se posicionan en sus respectivas demarcaciones Se colocan cerca del centro del campo 3 ó 4 porterías pequeñas Dos o tres jugadores realizan envíos largos al área desde posiciones de medio campo	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Ponte de pie y coloca la espalda pegada a una pared. Junta las manos y estira los brazos hacia arriba tanto como puedas. Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.	Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	09 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-74

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LA CONFIANZA: Se dividen al grupo por parejas. El dinamizador se encargará de hacer que estas parejas estén conformadas por personas que no se parezcan físicamente, que se note que son diferentes. Los miembros de las parejas se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Despejes orientados Los defensas se posicionan en sus respectivas demarcaciones Se colocan cerca del centro del campo 3 ó 4 porterías pequeñas Dos o tres jugadores realizan envíos largos al área desde posiciones de medio campo Los defensas tratarán de despejar dirigiendo el balón hacia cualquiera de las porterías pequeñas con la intención de introducir en balón en éstas	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	13 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-75

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JARDINERO: Para esta dinámica los jugadores se deberán colocar formano dos filas, una frente a otra y separadas a dos metros, representando a los árboles de una avenida. Uno de los participantes empezará la actividad haciendo de jardinero. Este jardinero, que se situará al extremo de la avenida con los ojos vendados, tendrá la misión de buscar una regadera u otro objeto que se encuentre al	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desplazamientos laterales IZQUIERDA - DERECHA Desplazamientos laterales	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Cortar y jugar el balón Se sitúa la línea defensiva del equipo frente a x atacantes que juegan en superioridad Los atacantes tratan de hacer gol en la portería grande defendida por el portero Los defensores tratan de cortar el balón e intentan marcar gol en cualquiera de las 2 porterías pequeñas situadas en el centro del campo	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	15 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-76

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JARDINERO: Para esta dinámica los jugadores se deberán colocar formano dos filas, una frente a otra y separadas a dos metros, representando a los árboles de una avenida. Uno de los participantes empezará la actividad haciendo de jardinero. Este jardinero, que se situará al extremo de la avenida con los ojos vendados, tendrá la misión de buscar una regadera u otro objeto que se encuentre al	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desplazamientos laterales IZQUIERDA - DERECHA Desplazamientos laterales	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Cortar y jugar el balón Se sitúa la línea defensiva del equipo frente a x atacantes que juegan en superioridad Los atacantes tratan de hacer gol en la portería grande defendida por el portero Los defensores tratan de cortar el balón e intentan marcar gol en cualquiera de las 2 porterías pequeñas situadas en el centro del campo	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	17 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-77

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JARDINERO: Para esta dinámica los jugadores se deberán colocar formano dos filas, una frente a otra y separadas a dos metros, representando a los árboles de una avenida. Uno de los participantes empezará la actividad haciendo de jardinero. Este jardinero, que se situará al extremo de la avenida con los ojos vendados, tendrá la misión de buscar una regadera u otro objeto que se encuentre al	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desplazamientos laterales IZQUIERDA - DERECHA Desplazamientos laterales	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Cortar y jugar el balón Se sitúa la línea defensiva del equipo frente a x atacantes que juegan en superioridad Los atacantes tratan de hacer gol en la portería grande defendida por el portero Los defensores tratan de cortar el balón e intentan marcar gol en cualquiera de las 2 porterías pequeñas situadas en el centro del campo	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	19 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-78

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JARDINERO: Para esta dinámica los jugadores se deberán colocar formano dos filas, una frente a otra y separadas a dos metros, representando a los árboles de una avenida. Uno de los participantes empezará la actividad haciendo de jardinero. Este jardinero, que se situará al extremo de la avenida con los ojos vendados, tendrá la misión de buscar una regadera u otro objeto que se encuentre al	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desplazamientos laterales IZQUIERDA - DERECHA Desplazamientos laterales	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Cortar y jugar el balón Se sitúa la línea defensiva del equipo frente a x atacantes que juegan en superioridad Los atacantes tratan de hacer gol en la portería grande defendida por el portero Los defensores tratan de cortar el balón e intentan marcar gol en cualquiera de las 2 porterías pequeñas situadas en el centro del campo	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

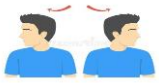
DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	21 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-79

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Defender en zona Se divide la línea defensiva en 4 zonas dentro de las cuales se sitúa un jugador atacante Otro jugador atacante se sitúa en la zona del centro del campo y será quien lleve el peso de la circulación de balón Tres jugadores defensores tratarán de evitar que el equipo atacante consigua meter gol y para ello deben defender en zona y ocupar las tres	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

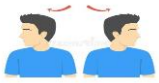
DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	23 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-80

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Defender en zona Se divide la línea defensiva en 4 zonas dentro de las cuales se sitúa un jugador atacante Otro jugador atacante se sitúa en la zona del centro del campo y será quien lleve el peso de la circulación de balón Tres jugadores defensores tratarán de evitar que el equipo atacante consigua meter gol y para ello deben defender en zona y ocupar las tres	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	26 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-81

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Defender en zona Se divide la línea defensiva en 4 zonas dentro de las cuales se sitúa un jugador atacante Otro jugador atacante se sitúa en la zona del centro del campo y será quien lleve el peso de la circulación de balón Tres jugadores defensores tratarán de evitar que el equipo atacante consigua meter gol y para ello deben defender en zona y ocupar las tres	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	28 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-82

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por poner	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Defender en zona Se divide la línea defensiva en 4 zonas dentro de las cuales se sitúa un jugador atacante Otro jugador atacante se sitúa en la zona del centro del campo y será quien lleve el peso de la circulación de balón Tres jugadores defensores tratarán de evitar que el equipo atacante consigua meter gol y para ello deben defender en zona y ocupar las tres	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	30 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-83

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por poner	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Defender en zona Se divide la línea defensiva en 4 zonas dentro de las cuales se sitúa un jugador atacante Otro jugador atacante se sitúa en la zona del centro del campo y será quien lleve el peso de la circulación de balón Tres jugadores defensores tratarán de evitar que el equipo atacante consigua meter gol y para ello deben defender en zona y ocupar las tres	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	03 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION III
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-71

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	~~LA CONFIANZA: Se dividen al grupo por parejas. El dinamizador se encargara~~ de hacer que estas parejas estén conformadas por personas que no se parezcan físicamente, que se note que son diferentes. Los miembros de las parejas se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí. El facilitador dará la señal de que los participantes se dejarán caer hacia	
30 MIN.		Defensa	CALENTAMIENTO	Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Despejes orientados Los defensas se posicionan en sus respectivas demarcaciones Se colocan cerca del centro del campo 3 ó 4 porterías pequeñas Dos o tres jugadores realizan envíos largos al área desde posiciones de medio campo Los defensas tratarán de despejar dirigiendo el balón hacia cualquiera de las	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Ponte de pie y coloca la espalda pegada a una pared. Junta las manos y estira los brazos hacia arriba tanto como puedas. Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.	Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	05 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION III
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-72

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LA CONFIANZA: Se dividen al grupo por parejas. El dinamizador se encargará de hacer que estas parejas estén conformadas por personas que no se parezcan físicamente, que se note que son diferentes. Los miembros de las parejas se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Despejes orientados Los defensas se posicionan en sus respectivas demarcaciones Se colocan cerca del centro del campo 3 ó 4 porterías pequeñas Dos o tres jugadores realizan envíos largos al área desde posiciones de medio campo	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Ponte de pie y coloca la espalda pegada a una pared. Junta las manos y estira los brazos hacia arriba tanto como puedas. Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.	Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	07 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION III
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-73

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LA CONFIANZA: Se dividen al grupo por parejas. El dinamizador se encargará de hacer que estas parejas estén conformadas por personas que no se parezcan físicamente, que se note que son diferentes. Los miembros de las parejas se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Despejes orientados Los defensas se posicionan en sus respectivas demarcaciones Se colocan cerca del centro del campo 3 ó 4 porterías pequeñas Dos o tres jugadores realizan envíos largos al área desde posiciones de medio campo	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Ponte de pie y coloca la espalda pegada a una pared. Junta las manos y estira los brazos hacia arriba tanto como puedas. Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.	Colócate de puntillas para completar el estiramiento. Procura mantener la postura durante cinco minutos por lo mínimo, aguantando con las piernas estiradas para facilitar el crecimiento.
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	09 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION III
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-74

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	LA CONFIANZA: Se dividen al grupo por parejas. El dinamizador se encargará de hacer que estas parejas estén conformadas por personas que no se parezcan físicamente, que se note que son diferentes. Los miembros de las parejas se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí.	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Saltar realizando círculos de brazos hacia atrás	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Despejes orientados Los defensas se posicionan en sus respectivas demarcaciones Se colocan cerca del centro del campo 3 ó 4 porterías pequeñas Dos o tres jugadores realizan envíos largos al área desde posiciones de medio campo Los defensas tratarán de despejar dirigiendo el balón hacia cualquiera de las porterías pequeñas con la intención de introducir en balón en éstas	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	13 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION III
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-75

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JARDINERO: Para esta dinámica los jugadores se deberán colocar formano dos filas, una frente a otra y separadas a dos metros, representando a los árboles de una avenida. Uno de los participantes empezará la actividad haciendo de jardinero. Este jardinero, que se situará al extremo de la avenida con los ojos vendados, tendrá la misión de buscar una regadera u otro objeto que se encuentre al	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desplazamientos laterales IZQUIERDA - DERECHA Desplazamientos laterales	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Cortar y jugar el balón Se sitúa la línea defensiva del equipo frente a x atacantes que juegan en superioridad Los atacantes tratan de hacer gol en la portería grande defendida por el portero Los defensores tratan de cortar el balón e intentan marcar gol en cualquiera de las 2 porterías pequeñas situadas en el centro del campo	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	15 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION III
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-76

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JARDINERO: Para esta dinámica los jugadores se deberán colocar formano dos filas, una frente a otra y separadas a dos metros, representando a los árboles de una avenida. Uno de los participantes empezará la actividad haciendo de jardinero. Este jardinero, que se situará al extremo de la avenida con los ojos vendados, tendrá la misión de buscar una regadera u otro objeto que se encuentre al	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desplazamientos laterales IZQUIERDA - DERECHA Desplazamientos laterales	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Cortar y jugar el balón Se sitúa la línea defensiva del equipo frente a x atacantes que juegan en superioridad Los atacantes tratan de hacer gol en la portería grande defendida por el portero Los defensores tratan de cortar el balón e intentan marcar gol en cualquiera de las 2 porterías pequeñas situadas en el centro del campo	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	17 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION III
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-77

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JARDINERO: Para esta dinámica los jugadores se deberán colocar formano dos filas, una frente a otra y separadas a dos metros, representando a los árboles de una avenida. Uno de los participantes empezará la actividad haciendo de jardinero. Este jardinero, que se situará al extremo de la avenida con los ojos vendados, tendrá la misión de buscar una regadera u otro objeto que se encuentre al	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desplazamientos laterales IZQUIERDA - DERECHA Desplazamientos laterales	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Cortar y jugar el balón Se sitúa la línea defensiva del equipo frente a x atacantes que juegan en superioridad Los atacantes tratan de hacer gol en la portería grande defendida por el portero Los defensores tratan de cortar el balón e intentan marcar gol en cualquiera de las 2 porterías pequeñas situadas en el centro del campo	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	19 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION III
OBJETIVO:	Desarrollar valores de confianza y respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-78

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JARDINERO: Para esta dinámica los jugadores se deberán colocar formano dos filas, una frente a otra y separadas a dos metros, representando a los árboles de una avenida. Uno de los participantes empezará la actividad haciendo de jardinero. Este jardinero, que se situará al extremo de la avenida con los ojos vendados, tendrá la misión de buscar una regadera u otro objeto que se encuentre al	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desplazamientos laterales IZQUIERDA - DERECHA Desplazamientos laterales	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Cortar y jugar el balón Se sitúa la línea defensiva del equipo frente a x atacantes que juegan en superioridad Los atacantes tratan de hacer gol en la portería grande defendida por el portero Los defensores tratan de cortar el balón e intentan marcar gol en cualquiera de las 2 porterías pequeñas situadas en el centro del campo	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

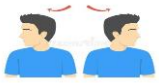
DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	21 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION III
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-79

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Defender en zona Se divide la línea defensiva en 4 zonas dentro de las cuales se sitúa un jugador atacante Otro jugador atacante se sitúa en la zona del centro del campo y será quien lleve el peso de la circulación de balón Tres jugadores defensores tratarán de evitar que el equipo atacante consigua meter gol y para ello deben defender en zona y ocupar las tres	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	En lugar de estirar los brazos hacia arriba, sobre la cabeza, hazlo en diagonal. Cambia de lado con cada repetición, asegurándote de que las manos estén unidas en todo momento. Abre ligeramente las piernas para completar cada estiramiento.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

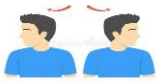
DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	23 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION III
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-80

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Defender en zona Se divide la línea defensiva en 4 zonas dentro de las cuales se sitúa un jugador atacante Otro jugador atacante se sitúa en la zona del centro del campo y será quien lleve el peso de la circulación de balón Tres jugadores defensores tratarán de evitar que el equipo atacante consigua meter gol y para ello deben defender en zona y ocupar las tres	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	26 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION III
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-81

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Defender en zona Se divide la línea defensiva en 4 zonas dentro de las cuales se sitúa un jugador atacante Otro jugador atacante se sitúa en la zona del centro del campo y será quien lleve el peso de la circulación de balón Tres jugadores defensores tratarán de evitar que el equipo atacante consigua meter gol y para ello deben defender en zona y ocupar las tres	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	28 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION III
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-82

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por poner	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Defender en zona Se divide la línea defensiva en 4 zonas dentro de las cuales se sitúa un jugador atacante Otro jugador atacante se sitúa en la zona del centro del campo y será quien lleve el peso de la circulación de balón Tres jugadores defensores tratarán de evitar que el equipo atacante consigua meter gol y para ello deben defender en zona y ocupar las tres	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

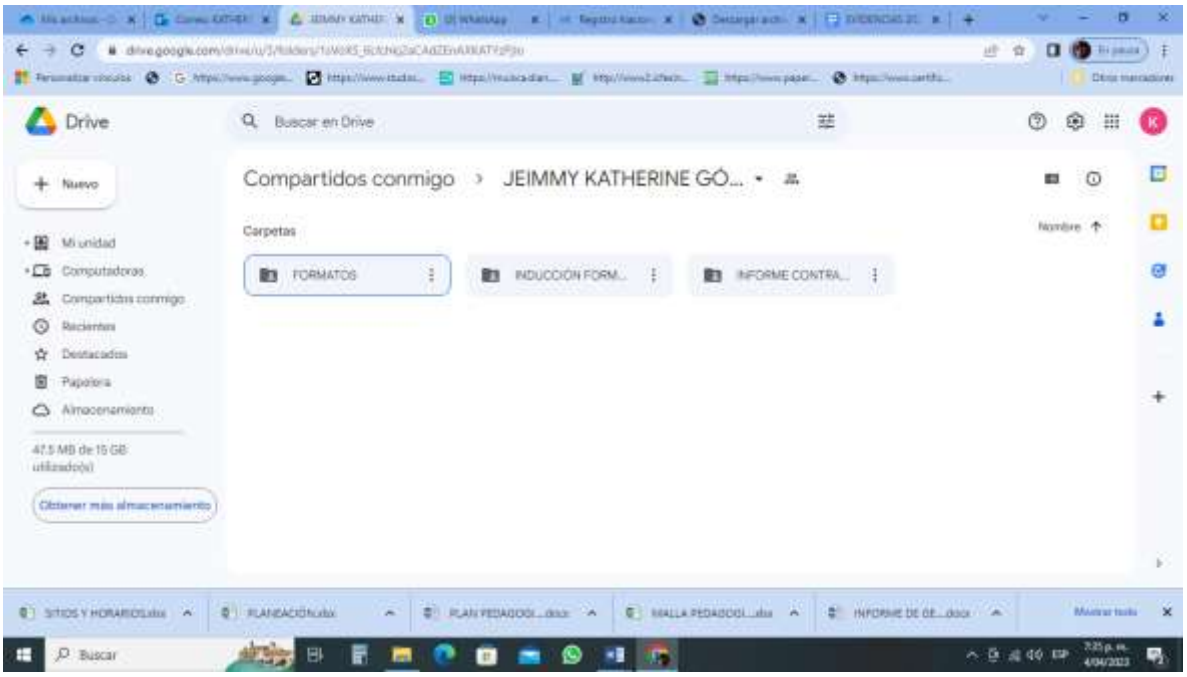
OBSERVACIONES:

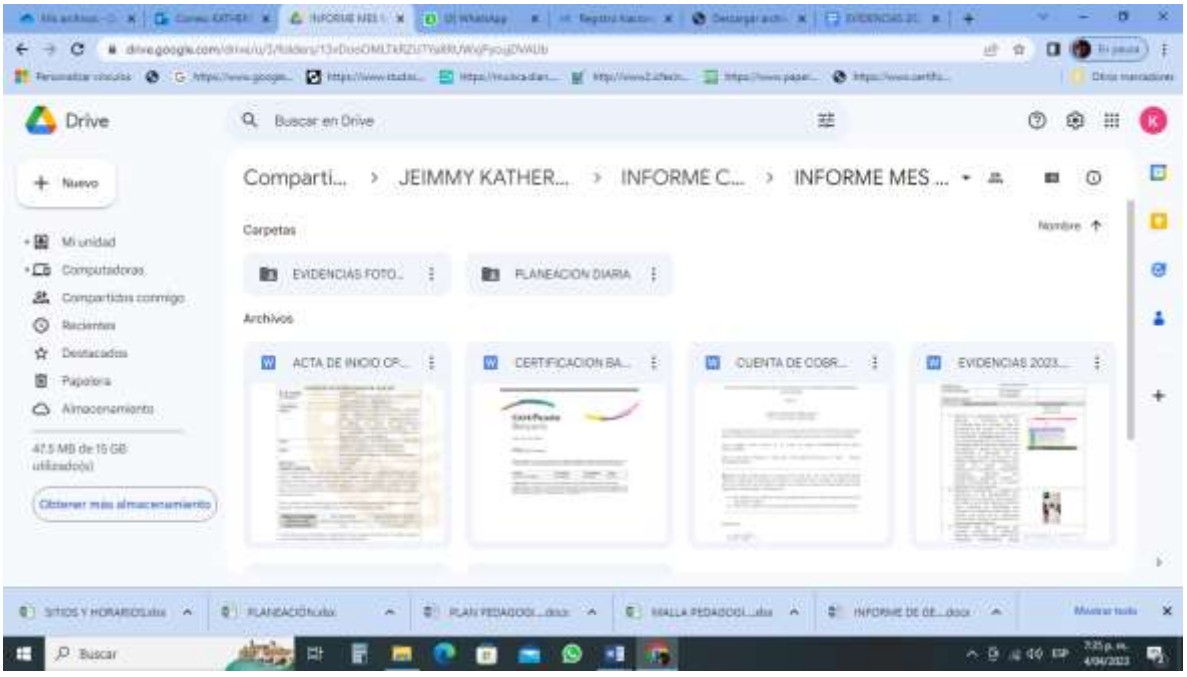
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ
MUNICIPIO	ANAPOIMA	FECHA	30 DE NOVIEMBRE DE 2023	NIVEL	INICIACION III
OBJETIVO:	Desarrollar valores de respeto a los deportistas haciendo del juego un mecanismo participativo del grupo.			SESION	S-83

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	EL JUEGO DE LOS ANIMALES: Esta dinámica es muy recomendable para trabajar con grupos recientemente formados, pues servirá para que sus miembros se conozcan un poco más a fondo mientras disfrutan de un rato divertido. El encargado de dirigir la dinámica lo introducirá como una actividad de presentación, con el objetivo de que cada uno se aprenda los nombres de sus compañeros. El primero en comenzar será el propio dinamizador, diciendo su nombre e imitando el ruido de un animal. Por poner	
30 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Lanzamientos hacia delante de manera individual	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Defensa	EJERCICIO 1	Defender en zona Se divide la línea defensiva en 4 zonas dentro de las cuales se sitúa un jugador atacante Otro jugador atacante se sitúa en la zona del centro del campo y será quien lleve el peso de la circulación de balón Tres jugadores defensores tratarán de evitar que el equipo atacante consigua meter gol y para ello deben defender en zona y ocupar las tres	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Cuello: Inclinar la cabeza primero hacia la izquierda y luego la derecha, giros completos de cabeza. Con un total de 8 repeticiones.	
MIN.			EJERCICIO 3		
15 MIN.			JUEGO	Jugamos un partido normal, reducido de 5 contra 5	
5 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza rtetroalaimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en el control de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al rewspècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:


Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Compartidos conmigo
JEIMMY KATHERINE GÓ...
Carpetas
Nombre
FORMATOS
INDUCCIÓN FORM...
INFORME CONTRA...
Mi unidad
Computadoras
Compartidos conmigo
Recientes
Destacados
Papelera
Almacenamiento
47.5 MB de 15 GB utilizado(s)
Obtener más almacenamiento


Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Comparti...
JEIMMY KATHER...
INFORME C...
INFORME MES ...
Carpetas
Nombre
EVIDENCIAS FOTO...
PLANEACION DIARIA
Archivos
ACTA DE INICIO CP...
CERTIFICACION BA...
CUENTA DE COBR...
EVIDENCIAS 2023...
Mi unidad
Computadoras
Compartidos conmigo
Recientes
Destacados
Papelera
Almacenamiento
47.5 MB de 15 GB utilizado(s)
Obtener más almacenamiento

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES: NOVIEMBRE				**MUNICIPIO:**	**ANAPOIMA**
LUGAR: SAN ANTONIO				**HORARIO DE PRACTICA:**	**MAR - JUE- SAB**
				NIVEL	
DESARROLLO MENSUAL				**INICIACIÓN 02:00 PM - 06:00 PM. SABADOS 08:00 AM - 11:00 AM**	**INICIACIÓN 02:00 PM - 06:00 PM. SABADOS 08:00 AM - 11:00 AM**
				7 A 10 AÑOS	**12 A 15 AÑOS**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	CONFIANZA		
			RESPONSABILIDAD		
			COMPAÑERISMO		
			RESILENCIA		
			COOPERACION		
			LEALTAD		
			AMISTAD		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		
			OBEDIENCIA		
			PUNTUALIDAD		
			PARTICIPACIÓN		
			PERSEVERANCIA		
			AUTODOMINIO		
			RECOMPENSA		
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION		
			MOVILIDAD ARTICULAR		
			CALENTAMIENTO		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO		
			RITMO		
			EQUILIBRIO		
			ORIENTACION		
			DIFERENCIACION		
			REACCIÓN		
			ADAPTACIÓN		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		
			VELOCIDAD		
			FLEXIBILIDAD		
			RESISTENCIA		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE		
		ELEMENTOS TACTÍCOS			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION		
			JUEGOS TRADICIONALES		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS		
			CIRCUITOS RECREATIVOS		
			FESTIVALES RECREATIVOS		
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		

FIRMA FORMADOR:

	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTES DE ANAPOIMA ACUERDO No. 025 DE SEPTIEMBRE 20 DE 1996 NIT. 808.001.195-3 COMUNICACIONES DIRECTIVAS	
	CERTIFICACIÓN — R-02ABS — VERSION 1	

EL SUSCRITO DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTES DE ANAPOIMA – I.M.R.D.A.

CERTIFICA

Que la señora, **JEIMMY KATHERINE GOMEZ MEJIA,** identificada con C.C. N°1072961556, expedida en Anapoima-Cundinamarca, presto sus servicios como Formador Deportivo en Futbol de la Escuela Deportiva de Anapoima, durante el periodo comprendido entre el 1 de noviembre al 30 de noviembre del 2023, con numero de contrato 529 cumpliendo con sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

Esta certificación es expedida en el municipio de Anapoima Cundinamarca, por solicitud directa del interesado, dada el treinta (30) de noviembre del año 2023

MARTIN RAMIREZ PASTO
Director I.M.R.D.A.
Cel.3124781022

EL SUSCRITO DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTES DE ANAPOIMA – I.M.R.D.A.

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA MANEJO REUNIONES Y APOYO	
FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ MEJIA
DEPORTE	FUTBOL
MUNICIPIO	ANAPOIMA
NIVEL	INICIACION 1 – INICIACION 2- INICIACION 3
SITIO DE ENTRENAMIENTO	ESTADIO DE SAN ANTONIO
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	





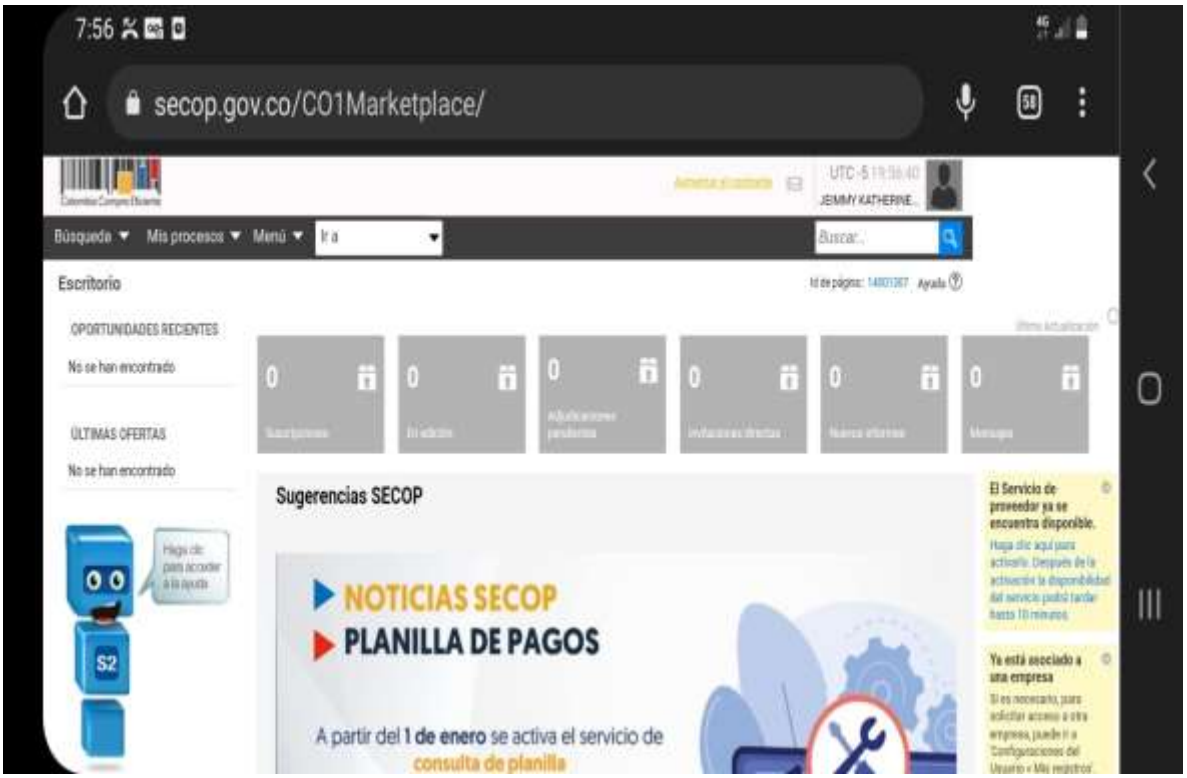
PUNTO VIVE DIGITAL – MUNICIPIO LA MESA, CUNDINAMARCA



CAPACITACION FORMADORES, MOSQUERA- CUNDINAMARCA



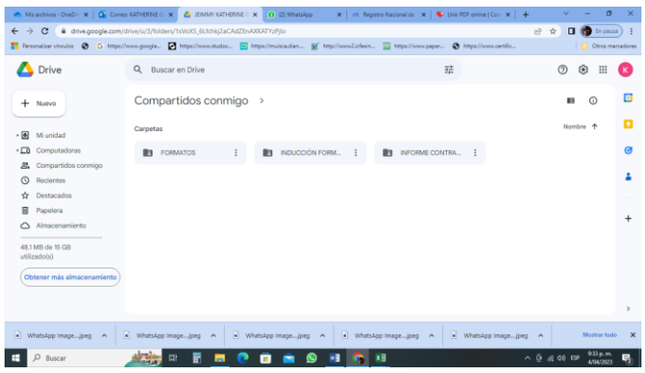
EL GIRO DE RIGO, PROVINCIA DEL TEQUENDAMA

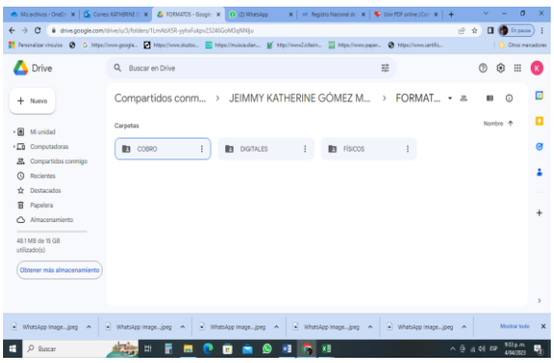

7:56
secop.gov.co/CO1Marketplace/
Búsqueda
Mis procesos
Menú
Ir a
Buscar...
JEMMY KATHERINE...
Escritorio
OPORTUNIDADES RECIENTES
No se han encontrado
ÚLTIMAS OFERTAS
No se han encontrado
Sugerencias SECOP
NOTICIAS SECOP
PLANILLA DE PAGOS
A partir del 1 de enero se activa el servicio de
consulta de planilla
El Servicio de proveedor ya se encuentra disponible.
Ya está asociado a una empresa

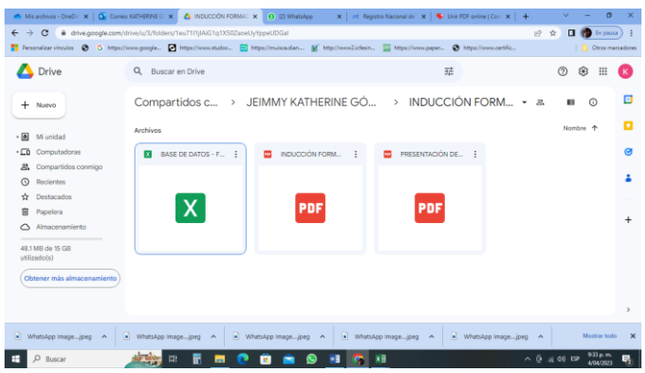
FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA MANEJO DRIVE Y CARPETAS

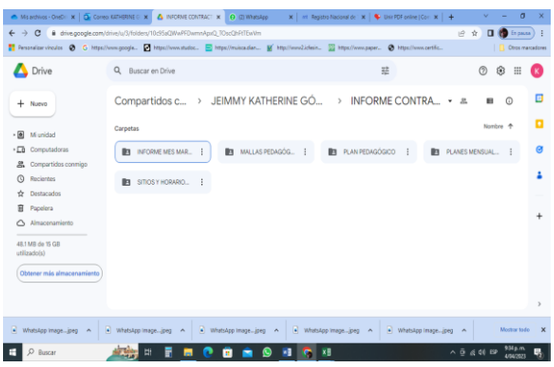
FORMADOR	JEIMMY KATHERINE GOMEZ MEJIA
DEPORTE	FUTBOL
MUNICIPIO	ANAPOIMA
NIVEL	INICIACION – INICIACION 2
SITIO DE ENTRENAMIENTO	ESTADIO MUNICIPAL

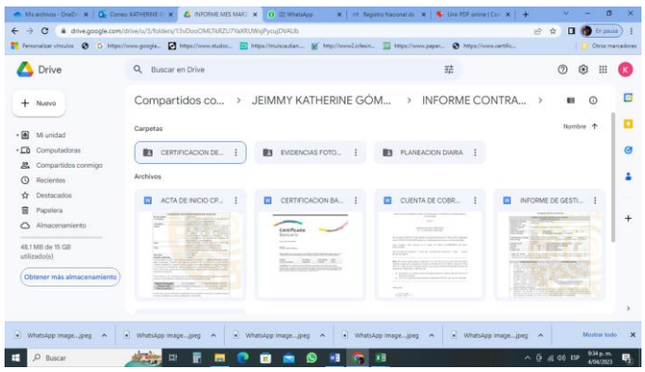
EVIDENCIA FOTOGRAFICA

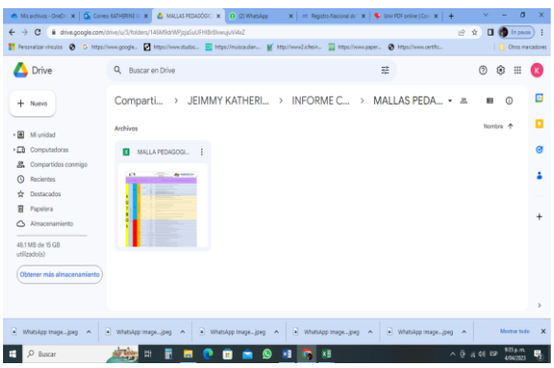












ACTIVIDADES REALIZADAS	
	
PRESENTACION TEMA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA **FECHA Y LUGAR: ESTADIO MUNICIPAL – 10 DE NOVIEMBRE DE 2023**	**PRUEBAS DE HABILIDADES FISICAS** **FECHA Y LUGAR: ESTADIO MUNICIPAL 12 DE NOVIEMBRE DE 2023**
	
PRUEBAS DE HABILIDADES FISICAS **FECHA Y LUGAR: ESTADIO MUNICIPAL 15 DE NOVIEMBRE DE 2023**	**APOYO PRUEBA CICLISTICA** **FECHA Y LUGAR: CENTRO URBANO ANAPOIMA – 21 DE NOVIEMBRE DE 2023**

ACTIVIDADES REALIZADAS	
	
APOYO PRUEBA CICLISTICA **FECHA Y LUGAR: CENTRO URBANO ANAPOIMA – 21 DE NOVIEMBRE DE 2023**	**FORMACION ACADEMICA DISCIPLINA FUTBOL** **LUGAR Y FECHA: ESTADIO MUNICIPAL - 24 DE NOVIEMBRE DE 2023**
	
REUNION REVISION INFORMES **FECHA Y LUGAR: PUNTO VIVE DIGITAL, LA MESA**	**FORMACION DEPORTIVA FUTBOL** **FECHA Y LUGAR: ESTADIO MUNICIPAL ANAPOIMA – 29 DE NOVIEMBRE DE 2023**