



MUNICIPIO DE VILLAPINZÓN
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES



DEPORTE	FUTSAL	VALOR	EQUIDAD	FORMADOR	JHON MATAMOROS
MUNICIPIO	VILLAPINZON	MES	ENERO-FEBRERO 2026	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Mejora continua de coordinacion y amplia capacidad cardiovascular, facilitando mayor implicacion en el deporte			SESIONES	1
TIEMPO	FASE	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)		
5 MIN.	FASE INICIAL TEMATICA lectura dinamica reflexion SENSIBILIZACION	En este aspecto enfocaremos a los alumnos en la recuperacion del deporte en el municipio de villapinzon (futsal) atravez de una practica constante y disciplinada , resaltado como objeto primordial la participacion y continua motivacion por medio de torneos e intercambios amistosos donde evidencien su continuo desarrollo en el deporte.			
10 MIN.	Predeportivos CALENTAMIENTO	1) CIRCUITO : consecuencia del remate			
20 MIN.	Coordinacion EJERCICIO 1	1) CIRCUITO fisico tecnico: 1)Carrera en sprint hasta la 1ªseñal vuelta recuperando, sprint hasta la 2ª señal y vuelta recuperando...2)Pases a un toque con los interiores del pie.3)Dominios de balón por el aire (con los pies) por parejas.4)Similar a la posta 1ª pero conduciendo el balón.			
25 MIN.	circuito fisico tecnico EJERCICIO 2	1) dinamica cambios de orientacion y cracion del espacio en accion de juego.			
25 MIN.	Tecnica EJERCICIO 3	1) FINALIZACION DE LA JUGADA: REMATE DIFERENTE SECTORES, JUGADA PREPARADA, REMATE CON PIVOT. REMATE CON DEFENSA. Se manatine el ejercicio del mes anterior ya que se debe afianzar v mejorar los aspectos relacionados			
30 MIN.	JUEGO	1) PROPONEMOS ENCUENTROS EQUILIBRADOS DONDE SE PLASME LO APRENIDO EN LAS DIFENTES SESIONES DE ENTRENAMIENTO.			
10 MIN.	FASE FINAL ESTIRAMIENTO Y REFLEXION RETO PROXIMA SESION FINALIZACION DE LA JUGADA.	1) PARA FINALIZAR REALIZAREMOS EJERCICIOS DE DESARTICULACION Y ESTIRAMIENTO PARA PROPORCINAR UN DESCANSO OPTIMO AL JUGAR.			
				FORMATO DE PLANEACIÓN MENSUAL	
OBSERVACIONES:					
FIRMA FORMADOR: JHON MATAMOROS					



MUNICIPIO DE VILLAPINZÓN
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES



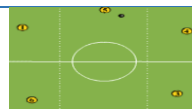
DEPORTE	FUTSAL	VALOR	EQUIDAD	FORMADOR	JHON MATAMOROS
MUNICIPIO	VILLAPINZON	MES	ENERO-FEBRERO 2026	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Mejora continua de coordinacion y amplia capacidad cardiovascular, facilitando mayor implicacion en el deporte			SESIONES	2
TIEMPO	FASE	CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	En este aspecto enfocaremos a los alumnos en la recuperacion del deporte en el municipio de villapinzon (futsal) atravez de una practica constante y disciplinada , resaltado como objeto primordial la participacion y continua motivacion por medio de torneos e intercambios amistosos donde evidencien su continuo desarrollo en el deporte.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1) CIRCUITO : consecuencia del remate	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Coordinacion	EJERCICIO 1	1) CIRCUITO fisico tecnico: 1)Carrera en sprint hasta la 1ªseñal vuelta recuperando, sprint hasta la 2ª señal y vuelta recuperando...2)Pases a un toque con los interiores del pie.3)Dominios de balón por el aire (con los pies) por parejas.4)Similar a la posta 1ª pero conduciendo el balón.	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	1) dinamica cambios de orientacion y cracion del espacio en accion de juego.	
25 MIN.		Tecnica	EJERCICIO 3	1) FINALIZACION DE LA JUGADA: REMATE DIFERENTE SECTORES, JUGADA PREPARADA, REMATE CON PIVOT. REMATE CON DEFENSA. Se manatine el ejercicio del mes anterior ya que se debe afianzar y mejorar los aspectos relacionados	
30 MIN.			JUEGO	1) PROPONEMOS ENCUENTROS EQUILIBRADOS DONDE SE PLASME LO APRENIDO EN LAS DIFENTES SESIONES DE ENTRENAMIENTO.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	1) PARA FINALIZAR REALIZAREMOS EJERCICIOS DE DESARTICULACION Y ESTIRAMIENTO PARA PROPORCINAR UN DESCANSO OPTIMO AL JUGAR.	
			RETO PROXIMA SESION	FINALIZACION DE LA JUGADA.	
FORMATO DE PLANEACIÓN MENSUAL					
OBSERVACIONES:					
FIRMA FORMADOR: JHON MATAMOROS					



MUNICIPIO DE VILLAPINZÓN
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES



DEPORTE	FUTSAL	VALOR	EQUIDAD	FORMADOR	JHON MATAMOROS
MUNICIPIO	VILLAPINZON	MES	ENERO-FEBRERO 2026	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Mejora continua de coordinacion y amplia capacidad cardiovascular, facilitando mayor implicacion en el deporte			SESIONES	3

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	En este aspecto enfocaremos a los alumnos en la recuperacion del deporte en el municipio de villapinzon (futsal) atravez de una practica constante y disciplinada , resaltado como objeto primordial la participacion y continua motivacion por medio de torneos e intercambios amistosos donde evidencien su continuo desarrollo en el deporte.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1) CIRCUITO : consecuencia del remate 
20 MIN.	FASE CENTRAL	Coordinacion	EJERCICIO 1	1) CIRCUITO fisico tecnico: 1)Carrera en sprint hasta la 1ªseñal vuelta recuperando, sprint hasta la 2ª señal y vuelta recuperando...2)Pases a un toque con los interiores del pie.3)Dominios de balón por el aire (con los pies) por parejas.4)Similar a la posta 1ª pero conduciendo el balón.
25 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	1) dinamica cambios de orientacion y cracion del espacio en accion de juego. 
25 MIN.		Tecnica	EJERCICIO 3	1) FINALIZACION DE LA JUGADA: REMATE DIFERENTE SECTORES, JUGADA PREPARADA, REMATE CON PIVOT. REMATE CON DEFENSA. Se manatine el ejercicio del mes anterior ya que se debe afianzar v mejorar los aspectos relacionados 
30 MIN.			JUEGO	1) PROPONEMOS ENCUENTROS EQUILIBRADOS DONDE SE PLASME LO APRENIDO EN LAS DIFENTES SESIONES DE ENTRENAMIENTO. 
10 MIN.		FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION
			RETO PROXIMA SESION	FINALIZACION DE LA JUGADA. FORMATO DE PLANEACIÓN MENSUAL

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: JHON MATAMOROS



MUNICIPIO DE VILLAPINZÓN
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES



DEPORTE	FUTSAL	VALOR	EQUIDAD	FORMADOR	JHON MATAMOROS
MUNICIPIO	VILLAPINZON	MES	ENERO-FEBRERO 2026	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Mejora continua de coordinacion y amplia capacidad cardiovascular, facilitando mayor implicacion en el deporte			SESIONES	4
TIEMPO	FASE	CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA	SENSIBILIZACION	Charla sobre la importancia del respeto y el juego en equipo. Motivar a los niños a expresar sus sentimientos y expectativas.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juegos de persecucion con conos como obstaculos, tope suave y movilidad articular.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Coordinacion	EJERCICIO 1	• Coordinación (Ejercicio 1): Saltos laterales sobre líneas marcadas en el suelo para mejorar la coordinación de pies.	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	1) dinamica cambios de orientacion y cracion del espacio en accion de juego.	
25 MIN.		Tecnica	EJERCICIO 3	• Técnica (Ejercicio 3): Pases cortos por parejas, usando el interior del pie, trabajando la precisión y la recepción.	
30 MIN.			JUEGO	• Juego: Partido corto 3 vs 3, enfatizando la participación activa y el uso de pases.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	) PARA FINALIZAR REALIZAREMOS EJJERCICIOS DE DESARTICULACION Y ESTIRAMIENTO PARA PROPORCINAR UN DESCANSO OPTIMO AL JUGAR.	
			RETO PROXIMA SESION	FORMATO DE PLANEACIÓN MENSUAL	

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: JHON MATAMOROS



MUNICIPIO DE VILLAPINZÓN
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES



DEPORTE	FUTSAL	VALOR	EQUIDAD	FORMADOR	JHON MATAMOROS
MUNICIPIO	VILLAPINZON	MES	ENERO-FEBRERO 2026	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Mejora continua de coordinacion y amplia capacidad cardiovascular, facilitando mayor implicacion en el deporte			SESIONES	5
TIEMPO	FASE	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)		
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Charla sobre la importancia del respeto y el juego en equipo. Motivar a los niños a expresar sus sentimientos y expectativas.	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juegos de persecucion con conos como obstaculos, movimiento suave y movilidad articular.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Coordinacion	EJERCICIO 1	• Coordinación (Ejercicio 1): Saltos laterales sobre líneas marcadas en el suelo para mejorar la coordinación de pies.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	1) dinamica cambios de orientacion y cracion del espacio en accion de juego.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Tecnica	EJERCICIO 3	• Técnica (Ejercicio 3): Pases cortos por parejas, usando el interior del pie, trabajando la precisión y la recepción.	
30 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	• Juego: Partido corto 3 vs 3, enfatizando la participación activa y el uso de pases.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	) PARA FINALIZAR REALIZAREMOS EJERCICIOS DE DESARTICULACION Y ESTIRAMIENTO PARA PROPORCINAR UN DESCANSO OPTIMO AL JUGAR.	
		RETO PROXIMA SESION			
OBSERVACIONES:					
FIRMA FORMADOR: JHON MATAMOROS					



MUNICIPIO DE VILLAPINZÓN
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES



DEPORTE	FUTSAL	VALOR	EQUIDAD	FORMADOR	JHON MATAMOROS
MUNICIPIO	VILLAPINZON	MES	ENERO-FEBRERO 2026	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Mejora continua de coordinacion y amplia capacidad cardiovascular, facilitando mayor implicacion en el deporte			SESIONES	6
TIEMPO	FASE	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)		
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Charla sobre la importancia del respeto y el juego en equipo. Motivar a los niños a expresar sus sentimientos y expectativas.	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juegos de persecucion con conos como obstaculos, tope suave y movilidad articular.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Coordinacion	EJERCICIO 1	• Coordinación (Ejercicio 1): Saltos laterales sobre líneas marcadas en el suelo para mejorar la coordinación de pies.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	1) dinamica cambios de orientacion y cracion del espacio en accion de juego.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Tecnica	EJERCICIO 3	• Técnica (Ejercicio 3): Pases cortos por parejas, usando el interior del pie, trabajando la precisión y la recepción.	
30 MIN.	FASE CENTRAL		JUEGO	• Juego: Partido corto 3 vs 3, enfatizando la participación activa y el uso de pases.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	) PARA FINALIZAR REALIZAREMOS EJERCICIOS DE DESARTICULACION Y ESTIRAMIENTO PARA PROPORCINAR UN DESCANSO OPTIMO AL JUGAR.	
		RETO PROXIMA SESION			
OBSERVACIONES:					
FIRMA FORMADOR: JHON MATAMOROS					



MUNICIPIO DE VILLAPINZÓN
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES
VILLAPINZÓN
Unión Haceres



DEPORTE	FUTSAL	VALOR	EQUIDAD	FORMADOR	JHON MATAMOROS
MUNICIPIO	VILLAPINZON	MES	ENERO-FEBRERO 2026	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Mejora continua de coordinacion y amplia capacidad cardiovascular, facilitando mayor implicacion en el deporte			SESIONES	7

TIEMPO	FASE	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL TEMATICA lectura dinamica reflexion SENSIBILIZACION	• Sensibilización: Breve conversación sobre la importancia de la cooperación y el apoyo entre compañeros.	
10 MIN.	Predeportivos CALENTAMIENTO	Calentamiento: Carrera suave en zigzag y ejercicios de movilidad articular (brazos y piernas).	
20 MIN.	Coordinacion EJERCICIO 1	• Coordinación (Ejercicio 1): Escaleras de agilidad, pies alternados en cada espacio, trabajando la rapidez y control de movimientos.	
25 MIN.	circuito fisico tecnico EJERCICIO 2	1) dinamica cambios de orientacion y cracion del espacio en accion de juego.	
25 MIN.	Tecnica EJERCICIO 3	• Técnica (Ejercicio 3): Golpeo del balón con diferentes partes del pie (empeine, interior), mejorando precisión y fuerza.	
30 MIN.	JUEGO	• Juego: Partido reducido 4 vs 4, estimulando el uso de paredes y el juego en equipo.	
10 MIN.	FASE FINAL ESTIRAMIENTO Y REFLEXION RETO PROXIMA SESION	) PARA FINALIZAR REALIZAREMOS EJJERCICIOS DE DESARTICULACION Y ESTIRAMIENTO PARA PROPORCINAR UN DESCANSO OPTIMO AL JUGAR.	 FORMATO DE PLANEACIÓN MENSUAL

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: JHON MATAMOROS



MUNICIPIO DE VILLAPINZÓN
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES



DEPORTE	FUTSAL	VALOR	EQUIDAD	FORMADOR	JHON MATAMOROS
MUNICIPIO	VILLAPINZON	MES	ENERO-FEBRERO 2026	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Mejora continua de coordinacion y amplia capacidad cardiovascular, facilitando mayor implicacion en el deporte			SESIONES	8
TIEMPO	FASE	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)		
 5 MIN.	FASE INICIAL TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Sensibilización: Breve conversación sobre la importancia de la cooperación y el apoyo entre compañeros.		
 10 MIN.	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Calentamiento: Carrera suave en zigzag y ejercicios de movilidad articular (brazos y piernas).		
 20 MIN.	Coordinacion	EJERCICIO 1	Coordinación (Ejercicio 1): Escaleras de agilidad, pies alternados en cada espacio, trabajando la rapidez y control de movimientos.		
 25 MIN.	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	1) dinamica cambios de orientacion y cracion del espacio en accion de juego.		
 25 MIN.	Tecnica	EJERCICIO 3	Técnica (Ejercicio 3): Golpeo del balón con diferentes partes del pie (empeine, interior), mejorando precisión y fuerza.		
 30 MIN.		JUEGO	Juego: Partido reducido 4 vs 4, estimulando el uso de paredes y el juego en equipo.		
 10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	) PARA FINALIZAR REALIZAREMOS EJJERCICIOS DE DESARTICULACION Y ESTIRAMIENTO PARA PROPORCINAR UN DESCANSO OPTIMO AL JUGAR.		
		RETO PROXIMA SESION			
OBSERVACIONES:				FORMATO DE PLANEACIÓN MENSUAL	

FIRMA FORMADOR: JHON MATAMOROS



MUNICIPIO DE VILLAPINZÓN
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES



DEPORTE	FUTSAL	VALOR	EQUIDAD	FORMADOR	JHON MATAMOROS
MUNICIPIO	VILLAPINZON	MES	ENERO-FEBRERO 2026	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Mejora continua de coordinacion y amplia capacidad cardiovascular, facilitando mayor implicacion en el deporte			SESIONES	9
TIEMPO	FASE	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)		
 5 MIN.	FASE INICIAL TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Sensibilización: Breve conversación sobre la importancia de la cooperación y el apoyo entre compañeros.		
 10 MIN.	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Calentamiento: Carrera suave en zigzag y ejercicios de movilidad articular (brazos y piernas).		
 20 MIN.	Coordinacion	EJERCICIO 1	Coordinación (Ejercicio 1): Escaleras de agilidad, pies alternados en cada espacio, trabajando la rapidez y control de movimientos.		
 25 MIN.	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	1) dinamica cambios de orientacion y cracion del espacio en accion de juego.		
 25 MIN.	Tecnica	EJERCICIO 3	Técnica (Ejercicio 3): Golpeo del balón con diferentes partes del pie (empeine, interior), mejorando precisión y fuerza.		
 30 MIN.		JUEGO	Juego: Partido reducido 4 vs 4, estimulando el uso de paredes y el juego en equipo.		
 10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	) PARA FINALIZAR REALIZAREMOS EJJERCICIOS DE DESARTICULACION Y ESTIRAMIENTO PARA PROPORCINAR UN DESCANSO OPTIMO AL JUGAR.		
		RETO PROXIMA SESION			
OBSERVACIONES:				FORMATO DE PLANEACIÓN MENSUAL	

FIRMA FORMADOR: JHON MATAMOROS



DEPORTE	FUTSAL	VALOR	EQUIDAD	FORMADOR	JHON MATAMOROS
MUNICIPIO	VILLAPINZON	MES	ENERO-FEBRERO 2026	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Introducción y reforzamiento del trabajo en equipo y la comunicación.			SESIONES	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Sensibilización: Charla sobre la importancia de la comunicación en el equipo.
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Calentamiento: Trote suave en círculos, movilidad articular y estiramientos dinámicos.
20 MIN.		Coordinacion	EJERCICIO 1	Coordinación (Ejercicio 1): Escaleras de agilidad con variaciones de ritmo.
25 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	1) dinamica cambios de orientacion y cracion del espacio en accion de juego.
25 MIN.		Tecnica	EJERCICIO 3	Técnica (Ejercicio 3): Pase y recepción en parejas, trabajando la precisión.
30 MIN.			JUEGO	Juego: Partido reducido 4 vs 4, enfocándose en la comunicación.
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	PARA FINALIZAR REALIZAREMOS EJERCICIOS DE DESARTICULACION Y ESTIRAMIENTO PARA PROPORCINAR UN DESCANSO OPTIMO AL JUGAR.
			RETO PROXIMA SESION	

FORMATO DE PLANEACIÓN MENSUAL	
-------------------------------	--

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: JHON MATAMOROS



MUNICIPIO DE VILLAPINZÓN
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES



DEPORTE	FUTSAL	VALOR	EQUIDAD	FORMADOR	JHON MATAMOROS
MUNICIPIO	VILLAPINZON	MES	ENERO-FEBRERO 2026	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Introducción y reforzamiento del trabajo en equipo y la comunicación.				
TIEMPO	FASE	CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
5 MIN.	FASE INICIAL TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	• Sensibilización: Charla sobre la importancia de la comunicación en el equipo.		
10 MIN.	Predeportivos	CALENTAMIENTO	• Calentamiento: Trote suave en círculos, movilidad articular y estiramientos dinámicos.		
20 MIN.	Coordinacion	EJERCICIO 1	• Coordinación (Ejercicio 1): Escaleras de agilidad con variaciones de ritmo.		
25 MIN.	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	1) dinamica cambios de orientacion y cracion del espacio en accion de juego.		
25 MIN.	Tecnica	EJERCICIO 3	Técnica (Ejercicio 3): Pase y recepción en parejas, trabajando la precisión.		
30 MIN.		JUEGO	Juego: Partido reducido 4 vs 4, enfocándose en la comunicación.		
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	) PARA FINALIZAR REALIZAREMOS EJERCICIOS DE DESARTICULACION Y ESTIRAMIENTO PARA PROPORCINAR UN DESCANSO OPTIMO AL JUGAR.		
		RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN MENSUAL	
OBSERVACIONES:					
FIRMA FORMADOR: JHON MATAMOROS					



MUNICIPIO DE VILLAPINZÓN
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES

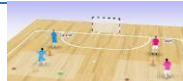


DEPORTE	FUTSAL	VALOR	EQUIDAD	FORMADOR	JHON MATAMOROS
MUNICIPIO	VILLAPINZON	MES	ENERO-FEBRERO 2026	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Introducción y reforzamiento del trabajo en equipo y la comunicación.				
TIEMPO	FASE	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)		
5 MIN.	FASE INICIAL TEMATICA lectura dinamica reflexion SENSIBILIZACION	• Sensibilización: Charla sobre la importancia de la comunicación en el equipo.			
10 MIN.	Predeportivos CALENTAMIENTO	• Calentamiento: Trote suave en círculos, movilidad articular y estiramientos dinámicos.			
20 MIN.	Coordinacion EJERCICIO 1	• Coordinación (Ejercicio 1): Escaleras de agilidad con variaciones de ritmo.			
25 MIN.	circuito fisico tecnico EJERCICIO 2	1) dinamica cambios de orientacion y cracion del espacio en accion de juego.			
25 MIN.	Tecnica EJERCICIO 3	Técnica (Ejercicio 3): Pase y recepción en parejas, trabajando la precisión.			
30 MIN.	JUEGO	Juego: Partido reducido 4 vs 4, enfocándose en la comunicación.			
10 MIN.	FASE FINAL ESTIRAMIENTO Y REFLEXION RETO PROXIMA SESION	) PARA FINALIZAR REALIZAREMOS EJERCICIOS DE DESARTICULACION Y ESTIRAMIENTO PARA PROPORCINAR UN DESCANSO OPTIMO AL JUGAR.			
				FORMATO DE PLANEACIÓN MENSUAL	
OBSERVACIONES:					
FIRMA FORMADOR: JHON MATAMOROS					



MUNICIPIO DE VILLAPINZÓN
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES



DEPORTE	FUTSAL	VALOR	EQUIDAD	FORMADOR	JHON MATAMOROS
MUNICIPIO	VILLAPINZON	MES	ENERO-FEBRERO 2026	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Introducción y reforzamiento del trabajo en equipo y la comunicación.				
TIEMPO	FASE	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)		
5 MIN.	FASE INICIAL TEMATICA lectura dinamica reflexion SENSIBILIZACION	Sensibilización: Reflexión sobre la superación personal y esfuerzo.			
10 MIN.	Predeportivos CALENTAMIENTO	• Calentamiento: Juego de "pilla-pilla" con cambios de ritmo.			
20 MIN.	Coordinacion EJERCICIO 1	• Coordinación (Ejercicio 1): Saltos laterales sobre líneas marcadas.			
25 MIN.	circuito fisico tecnico EJERCICIO 2	1) dinamica cambios de orientacion y cracion del espacio en accion de juego.			
25 MIN.	Tecnica EJERCICIO 3	• Técnica (Ejercicio 3): Pase a una pared (conos) y control al retorno.			
30 MIN.	JUEGO	Juego: Partido con la regla de máximo dos toques antes de pasar.			
10 MIN.	FASE FINAL ESTIRAMIENTO Y REFLEXION RETO PROXIMA SESION	) PARA FINALIZAR REALIZAREMOS EJERCICIOS DE DESARTICULACION Y ESTIRAMIENTO PARA PROPORCINAR UN DESCANSO OPTIMO AL JUGAR.	 FORMATO DE PLANEACIÓN MENSUAL		
OBSERVACIONES:					
FIRMA FORMADOR: JHON MATAMOROS					



MUNICIPIO DE VILLAPINZÓN
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES



DEPORTE	FUTSAL	VALOR	EQUIDAD	FORMADOR	JHON MATAMOROS
MUNICIPIO	VILLAPINZON	MES	ENERO-FEBRERO 2026	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Introducción y reforzamiento del trabajo en equipo y la comunicación.				
TIEMPO	FASE	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)		
5 MIN.	FASE INICIAL TEMATICA lectura dinamica reflexion SENSIBILIZACION	Sensibilización: Reflexión sobre la superación personal y esfuerzo.			
10 MIN.	Predeportivos CALENTAMIENTO	• Calentamiento: Juego de "pilla-pilla" con cambios de ritmo.			
20 MIN.	Coordinacion EJERCICIO 1	• Coordinación (Ejercicio 1): Saltos laterales sobre líneas marcadas.			
25 MIN.	circuito fisico tecnico EJERCICIO 2	1) dinamica cambios de orientacion y cracion del espacio en accion de juego.			
25 MIN.	Tecnica EJERCICIO 3	• Técnica (Ejercicio 3): Pase a una pared (conos) y control al retorno.			
30 MIN.		JUEGO			
10 MIN.	FASE FINAL ESTIRAMIENTO Y REFLEXION RETO PROXIMA SESION	) PARA FINALIZAR REALIZAREMOS EJERCICIOS DE DESARTICULACION Y ESTIRAMIENTO PARA PROPORCINAR UN DESCANSO OPTIMO AL JUGAR.			
				FORMATO DE PLANEACIÓN MENSUAL	
OBSERVACIONES:					
FIRMA FORMADOR: JHON MATAMOROS					



MUNICIPIO DE VILLAPINZÓN
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES



DEPORTE	FUTSAL	VALOR	EQUIDAD	FORMADOR	JHON MATAMOROS
MUNICIPIO	VILLAPINZON	MES	ENERO-FEBRERO 2026	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Introducción y reforzamiento del trabajo en equipo y la comunicación.				
TIEMPO	FASE	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)		
5 MIN.	FASE INICIAL TEMATICA lectura dinamica reflexion SENSIBILIZACION	Sensibilización: Reflexión sobre la superación personal y esfuerzo.			
10 MIN.	Predeportivos CALENTAMIENTO	• Calentamiento: Juego de "pilla-pilla" con cambios de ritmo.			
20 MIN.	Coordinacion EJERCICIO 1	• Coordinación (Ejercicio 1): Saltos laterales sobre líneas marcadas.			
25 MIN.	circuito fisico tecnico EJERCICIO 2	1) dinamica cambios de orientacion y cracion del espacio en accion de juego.			
25 MIN.	Tecnica EJERCICIO 3	• Técnica (Ejercicio 3): Pase a una pared (conos) y control al retorno.			
30 MIN.		JUEGO			
10 MIN.	FASE FINAL ESTIRAMIENTO Y REFLEXION RETO PROXIMA SESION	) PARA FINALIZAR REALIZAREMOS EJERCICIOS DE DESARTICULACION Y ESTIRAMIENTO PARA PROPORCINAR UN DESCANSO OPTIMO AL JUGAR.			
				FORMATO DE PLANEACIÓN MENSUAL	
OBSERVACIONES:					
FIRMA FORMADOR: JHON MATAMOROS					



MUNICIPIO DE VILLAPINZÓN
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES



DEPORTE	FUTSAL	VALOR	EQUIDAD	FORMADOR	JHON MATAMOROS
MUNICIPIO	VILLAPINZON	MES	ENERO-FEBRERO 2026	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Introducción y reforzamiento del trabajo en equipo y la comunicación.				
TIEMPO	FASE	CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
 5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA			
		lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	• Sensibilización: Importancia del respeto al rival.	
 10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	• Calentamiento: Carreras suaves y movimientos laterales con balón.	
 20 MIN.	FASE CENTRAL	Coordinacion	EJERCICIO 1	• Coordinación (Ejercicio 1): Saltos en un pie alternando en un circuito.	
 25 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	1) dinamica cambios de orientacion y cracion del espacio en accion de juego.	
 25 MIN.		Tecnica	EJERCICIO 3	• Técnica (Ejercicio 3): Pases con control dirigido, mejorando la precisión.	
 30 MIN.			JUEGO	• Juego: Partido reducido 5 vs 5, enfatizando el control y pase rápido	
 10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	) PARA FINALIZAR REALIZAREMOS EJJERCICIOS DE DESARTICULACION Y ESTIRAMIENTO PARA PROPORCINAR UN DESCANSO OPTIMO AL JUGAR.	
			RETO PROXIMA SESION		
OBSERVACIONES:					
FIRMA FORMADOR: JHON MATAMOROS					



MUNICIPIO DE VILLAPINZÓN
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES



DEPORTE	FUTSAL	VALOR	EQUIDAD	FORMADOR	JHON MATAMOROS
MUNICIPIO	VILLAPINZON	MES	ENERO-FEBRERO 2026	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Introducción y reforzamiento del trabajo en equipo y la comunicación.				
TIEMPO	FASE	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)		
 5 MIN.	FASE INICIAL TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	• Sensibilización: Importancia del respeto al rival.		
 10 MIN.	Predeportivos	CALENTAMIENTO	• Calentamiento: Carreras suaves y movimientos laterales con balón.		
 20 MIN.	Coordinacion	EJERCICIO 1	• Coordinación (Ejercicio 1): Saltos en un pie alternando en un circuito.		
 25 MIN.	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	1) dinamica cambios de orientacion y cracion del espacio en accion de juego.		
 25 MIN.	Tecnica	EJERCICIO 3	• Técnica (Ejercicio 3): Pases con control dirigido, mejorando la precisión.		
 30 MIN.		JUEGO	• Juego: Partido reducido 5 vs 5, enfatizando el control y pase rápido		
 10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	) PARA FINALIZAR REALIZAREMOS EJERCICIOS DE DESARTICULACION Y ESTIRAMIENTO PARA PROPORCINAR UN DESCANSO OPTIMO AL JUGAR.		
		RETO PROXIMA SESION			
OBSERVACIONES:				FORMATO DE PLANEACIÓN MENSUAL	

FIRMA FORMADOR: JHON MATAMOROS



MUNICIPIO DE VILLAPINZÓN
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES



DEPORTE	FUTSAL	VALOR	EQUIDAD	FORMADOR	JHON MATAMOROS
MUNICIPIO	VILLAPINZON	MES	ENERO-FEBRERO 2026	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Introducción y reforzamiento del trabajo en equipo y la comunicación.				
TIEMPO	FASE	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)		
 5 MIN.	FASE INICIAL TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	• Sensibilización: Importancia del respeto al rival.		
 10 MIN.	Predeportivos	CALENTAMIENTO	• Calentamiento: Carreras suaves y movimientos laterales con balón.		
 20 MIN.	Coordinacion	EJERCICIO 1	• Coordinación (Ejercicio 1): Saltos en un pie alternando en un circuito.		
 25 MIN.	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	1) dinamica cambios de orientacion y cracion del espacio en accion de juego.		
 25 MIN.	Tecnica	EJERCICIO 3	• Técnica (Ejercicio 3): Pases con control dirigido, mejorando la precisión.		
 30 MIN.		JUEGO	• Juego: Partido reducido 5 vs 5, enfatizando el control y pase rápido		
 10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	) PARA FINALIZAR REALIZAREMOS EJERCICIOS DE DESARTICULACION Y ESTIRAMIENTO PARA PROPORCINAR UN DESCANSO OPTIMO AL JUGAR.		
		RETO PROXIMA SESION			
OBSERVACIONES:				FORMATO DE PLANEACIÓN MENSUAL	

FIRMA FORMADOR: JHON MATAMOROS



MUNICIPIO DE VILLAPINZÓN
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES



DEPORTE	FUTSAL	VALOR	EQUIDAD	FORMADOR	JHON MATAMOROS
MUNICIPIO	VILLAPINZON	MES	ENERO-FEBRERO 2026	NIVEL	ESPECIALIZACION
OBJETIVO:	Mejorar la técnica de control y pase bajo presión.				
TIEMPO	FASE	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)		
5 MIN.	FASE INICIAL TEMATICA lectura dinamica reflexion SENSIBILIZACION	• Sensibilización: Charla sobre la importancia de la precisión en el juego rápido.			
10 MIN.	Predeportivos CALENTAMIENTO	• Calentamiento: Movilidad articular y pases en movimiento.			
20 MIN.	Coordinacion EJERCICIO 1	• Coordinación (Ejercicio 1): Ejercicios de escaleras de agilidad con balón.			
25 MIN.	circuito fisico tecnico EJERCICIO 2	1) dinamica cambios de orientacion y cracion del espacio en accion de juego.			
25 MIN.	Tecnica EJERCICIO 3	• Técnica (Ejercicio 3): Pase corto y recepción orientada			
30 MIN.		JUEGO	• Juego: Partido reducido con énfasis en mantener la precisión en los pases		
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION RETO PROXIMA SESION	) PARA FINALIZAR REALIZAREMOS EJERCICIOS DE DESARTICULACION Y ESTIRAMIENTO PARA PROPORCINAR UN DESCANSO OPTIMO AL JUGAR.	 FORMATO DE PLANEACIÓN MENSUAL	
OBSERVACIONES:					
FIRMA FORMADOR: JHON MATAMOROS					



MUNICIPIO DE VILLAPINZÓN
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES



DEPORTE	FUTSAL	VALOR	EQUIDAD	FORMADOR	JHON MATAMOROS
MUNICIPIO	VILLAPINZON	MES	ENERO-FEBRERO 2026	NIVEL	ESPECIALIZACION
OBJETIVO:	Mejorar la técnica de control y pase bajo presión.				
TIEMPO	FASE	CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
 5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA			
		lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	• Sensibilización: Charla sobre la importancia de la precisión en el juego rápido.	
 10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	• Calentamiento: Movilidad articular y pases en movimiento.	
 20 MIN.	FASE CENTRAL	Coordinacion	EJERCICIO 1	• Coordinación (Ejercicio 1): Ejercicios de escaleras de agilidad con balón.	
 25 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	1) dinamica cambios de orientacion y cracion del espacio en accion de juego.	
 25 MIN.		Tecnica	EJERCICIO 3	• Técnica (Ejercicio 3): Pase corto y recepción orientada	
 30 MIN.			JUEGO	• Juego: Partido reducido con énfasis en mantener la precisión en los pases	
 10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	) PARA FINALIZAR REALIZAREMOS EJERCICIOS DE DESARTICULACION Y ESTIRAMIENTO PARA PROPORCINAR UN DESCANSO OPTIMO AL JUGAR.	
			RETO PROXIMA SESION		
OBSERVACIONES:					
FIRMA FORMADOR: JHON MATAMOROS					



DEPORTE	FUTSAL	VALOR	EQUIDAD	FORMADOR	JHON MATAMOROS
MUNICIPIO	VILLAPINZON	MES	ENERO-FEBRERO 2026	NIVEL	ESPECIALIZACION
OBJETIVO:	Mejorar la técnica de control y pase bajo presión.				
TIEMPO	FASE	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)		
5 MIN.	FASE INICIAL TEMATICA lectura dinamica reflexion SENSIBILIZACION	• Sensibilización: Charla sobre la importancia de la precisión en el juego rápido.			
10 MIN.	Predeportivos CALENTAMIENTO	• Calentamiento: Movilidad articular y pases en movimiento.			
20 MIN.	Coordinacion EJERCICIO 1	• Coordinación (Ejercicio 1): Ejercicios de escaleras de agilidad con balón.			
25 MIN.	FASE CENTRAL circuito fisico tecnico EJERCICIO 2	1) dinamica cambios de orientacion y cracion del espacio en accion de juego.			
25 MIN.	Tecnica EJERCICIO 3	• Técnica (Ejercicio 3): Pase corto y recepción orientada			
30 MIN.		JUEGO	• Juego: Partido reducido con énfasis en mantener la precisión en los pases		
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION RETO PROXIMA SESION	) PARA FINALIZAR REALIZAREMOS EJERCICIOS DE DESARTICULACION Y ESTIRAMIENTO PARA PROPORCINAR UN DESCANSO OPTIMO AL JUGAR.		
OBSERVACIONES:					
FIRMA FORMADOR: JHON MATAMOROS					



MUNICIPIO DE VILLAPINZÓN
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES



DEPORTE	FUTSAL	VALOR	EQUIDAD	FORMADOR	JHON MATAMOROS
MUNICIPIO	VILLAPINZON	MES	ENERO-FEBRERO 2026	NIVEL	ESPECIALIZACION
OBJETIVO:	Mejorar la técnica de control y pase bajo presión.				
TIEMPO	FASE	CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
 5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA			
		lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	• Sensibilización: Reflexión sobre la lectura del juego en situaciones ofensivas.	
 10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	• Calentamiento: Ejercicios de pase y recepción en movimiento.	
 20 MIN.	FASE CENTRAL	Coordinacion	EJERCICIO 1	• Coordinación (Ejercicio 1): Cambios de dirección con y sin balón.	
 25 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	1) dinamica cambios de orientacion y cracion del espacio en accion de juego.	
 25 MIN.		Tecnica	EJERCICIO 3	• Técnica (Ejercicio 3): Dribbling y finalización rápida.	
 30 MIN.			JUEGO	Juego: Partido enfocado en la toma de decisiones ofensivas.	
 10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	) PARA FINALIZAR REALIZAREMOS EJJERCICIOS DE DESARTICULACION Y ESTIRAMIENTO PARA PROPORCINAR UN DESCANSO OPTIMO AL JUGAR.	
			RETO PROXIMA SESION		
OBSERVACIONES:					
FIRMA FORMADOR: JHON MATAMOROS					



MUNICIPIO DE VILLAPINZÓN
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES
VILLAPINZÓN
Unión por el Desarrollo



DEPORTE	FUTSAL	VALOR	EQUIDAD	FORMADOR	JHON MATAMOROS
MUNICIPIO	VILLAPINZON	MES	ENERO-FEBRERO 2026	NIVEL	ESPECIALIZACION
OBJETIVO:	Mejorar la técnica de control y pase bajo presión.				
TIEMPO	FASE	CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
 5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA			
		lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	• Sensibilización: Reflexión sobre la lectura del juego en situaciones ofensivas.	
 10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	• Calentamiento: Ejercicios de pase y recepción en movimiento.	
 20 MIN.	FASE CENTRAL	Coordinacion	EJERCICIO 1	• Coordinación (Ejercicio 1): Cambios de dirección con y sin balón.	
 25 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	1) dinamica cambios de orientacion y cracion del espacio en accion de juego.	
 25 MIN.		Tecnica	EJERCICIO 3	• Técnica (Ejercicio 3): Dribbling y finalización rápida.	
 30 MIN.			JUEGO	Juego: Partido enfocado en la toma de decisiones ofensivas.	
 10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	) PARA FINALIZAR REALIZAREMOS EJJERCICIOS DE DESARTICULACION Y ESTIRAMIENTO PARA PROPORCINAR UN DESCANSO OPTIMO AL JUGAR.	
			RETO PROXIMA SESION		
OBSERVACIONES:					
FIRMA FORMADOR: JHON MATAMOROS					



MUNICIPIO DE VILLAPINZÓN
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES



DEPORTE	FUTSAL	VALOR	EQUIDAD	FORMADOR	JHON MATAMOROS
MUNICIPIO	VILLAPINZON	MES	ENERO-FEBRERO 2026	NIVEL	ESPECIALIZACION
OBJETIVO:	Mejorar la técnica de control y pase bajo presión.				
TIEMPO	FASE	CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
 5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA			
		lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	• Sensibilización: Reflexión sobre la lectura del juego en situaciones ofensivas.	
 10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	• Calentamiento: Ejercicios de pase y recepción en movimiento.	
 20 MIN.	FASE CENTRAL	Coordinacion	EJERCICIO 1	• Coordinación (Ejercicio 1): Cambios de dirección con y sin balón.	
 25 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	1) dinamica cambios de orientacion y cracion del espacio en accion de juego.	
 25 MIN.		Tecnica	EJERCICIO 3	• Técnica (Ejercicio 3): Dribbling y finalización rápida.	
 30 MIN.			JUEGO	Juego: Partido enfocado en la toma de decisiones ofensivas.	
 10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	) PARA FINALIZAR REALIZAREMOS EJJERCICIOS DE DESARTICULACION Y ESTIRAMIENTO PARA PROPORCINAR UN DESCANSO OPTIMO AL JUGAR.	
			RETO PROXIMA SESION		
OBSERVACIONES:					
FIRMA FORMADOR: JHON MATAMOROS					



MUNICIPIO DE VILLAPINZÓN
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES
VILLAPINZÓN
Unión por el Desarrollo



DEPORTE	FUTSAL	VALOR	EQUIDAD	FORMADOR	JHON MATAMOROS
MUNICIPIO	VILLAPINZON	MES	ENERO-FEBRERO 2026	NIVEL	ESPECIALIZACION
OBJETIVO:	Mejorar la técnica de control y pase bajo presión.			SESIONES	25

TIEMPO	FASE	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
 5 MIN.	FASE INICIAL TEMATICA lectura dinamica reflexion SENSIBILIZACION	Sensibilización: Charla sobre la importancia de la resistencia en el juego.	
 10 MIN.	Predeportivos CALENTAMIENTO	Calentamiento: Carrera continua con cambios de ritmo.	
 20 MIN.	Coordinacion EJERCICIO 1	Coordinación (Ejercicio 1): Ejercicios de velocidad y reacción en corto.	
 25 MIN.	circuito fisico tecnico EJERCICIO 2	1) dinamica cambios de orientacion y cracion del espacio en accion de juego.	
 25 MIN.	Tecnica EJERCICIO 3	Técnica (Ejercicio 3): Recepción y pase en velocidad.	
 30 MIN.	JUEGO	Juego: Partido con énfasis en mantener alta intensidad.	
 10 MIN.	FASE FINAL ESTIRAMIENTO Y REFLEXION RETO PROXIMA SESION	) PARA FINALIZAR REALIZAREMOS EJERCICIOS DE DESARTICULACION Y ESTIRAMIENTO PARA PROPORCINAR UN DESCANSO OPTIMO AL JUGAR.	

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: JHON MATAMOROS

FORMATO DE PLANEACIÓN MENSUAL



MUNICIPIO DE VILLAPINZÓN
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES
VILLAPINZÓN
Unión por el Desarrollo



DEPORTE	FUTSAL	VALOR	EQUIDAD	FORMADOR	JHON MATAMOROS
MUNICIPIO	VILLAPINZON	MES	ENERO-FEBRERO 2026	NIVEL	ESPECIALIZACION
OBJETIVO:	Mejorar la técnica de control y pase bajo presión.			SESIONES	26

TIEMPO	FASE	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
 5 MIN.	FASE INICIAL TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Sensibilización: Charla sobre la importancia de la resistencia en el juego.	
 10 MIN.	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Calentamiento: Carrera continua con cambios de ritmo.	
 20 MIN.	Coordinacion	EJERCICIO 1	Coordinación (Ejercicio 1): Ejercicios de velocidad y reacción en corto.	
 25 MIN.	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	1) dinamica cambios de orientacion y cracion del espacio en accion de juego.	
 25 MIN.	Tecnica	EJERCICIO 3	Técnica (Ejercicio 3): Recepción y pase en velocidad.	
 30 MIN.		JUEGO	Juego: Partido con énfasis en mantener alta intensidad.	
 10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	) PARA FINALIZAR REALIZAREMOS EJJERCICIOS DE DESARTICULACION Y ESTIRAMIENTO PARA PROPORCINAR UN DESCANSO OPTIMO AL JUGAR.	
		RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN MENSUAL

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: JHON MATAMOROS



DEPORTE	FUTSAL	VALOR	EQUIDAD	FORMADOR	JHON MATAMOROS
MUNICIPIO	VILLAPINZON	MES	ENERO-FEBRERO 2026	NIVEL	ESPECIALIZACION
OBJETIVO:	Mejorar la técnica de control y pase bajo presión.			SESIONES	27

TIEMPO	FASE	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
 5 MIN.	FASE INICIAL TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Sensibilización: Charla sobre la importancia de la resistencia en el juego.
 10 MIN.	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Calentamiento: Carrera continua con cambios de ritmo.
 20 MIN.	Coordinacion	EJERCICIO 1	Coordinación (Ejercicio 1): Ejercicios de velocidad y reacción en corto.
 25 MIN.	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	1) dinamica cambios de orientacion y cracion del espacio en accion de juego.
 25 MIN.	Tecnica	EJERCICIO 3	Técnica (Ejercicio 3): Recepción y pase en velocidad.
 30 MIN.		JUEGO	Juego: Partido con énfasis en mantener alta intensidad.
 10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	PARA FINALIZAR REALIZAREMOS EJERCICIOS DE DESARTICULACION Y ESTIRAMIENTO PARA PROPORCINAR UN DESCANSO OPTIMO AL JUGAR.
		RETO PROXIMA SESION	

OBSERVACIONES:			
----------------	--	--	--

FIRMA FORMADOR:	JHON MATAMOROS
-----------------	----------------

FORMATO DE PLANEACIÓN MENSUAL
