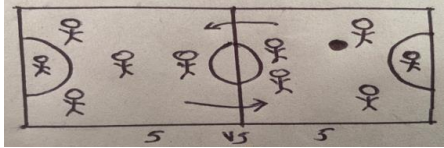




MUNICIPIO DE VILLAPINZÓN
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES



DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPETO	FORMADOR	SERGIO ALEJANDRO MORENO
MUNICIPIO	VILLAPINZON	FECHA	16/01/2026	NIVEL	ESPECIALIZACION
OBJETIVO:	MANTENER EL CONTROL DEL BALON EN LA CONDUCCION EN DIFERENTES DIRECCIONES.			SESION	1
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura SOBRE el respeto (anita la ratica que critica) se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje Anita pensó en todo el tiempo que había criticado y sido irrespetuosa con otras personas y quiso remediarlo, así que tomó su cuaderno y comenzó a escribir algo bueno de todas las personas que conocía. Después, Anita pensó que sería lindo si esa persona sabía qué pensaba ella de cada uno, entonces comenzó a destacar las virtudes de las demás personas.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad Articular. Juego de balon mano por equipos, mientras el jugador tengo el balon en sus manos no podra desplazarse y si el balon cae pasa inmediatamente al otro equipo, los pases se pueden interceptar pero no puede haber contacto fisico para quitar el balon.	
20 MIN.		Coordinacion	EJERCICIO 1	1.Pasar el camino de aros saltando a pie junto dentro del aro sin tocarlo de lo contrario iniciara de nuevo el recorrido. 2.Ejercicio de zigzag a media altura tocando cada cono con la mano y en diferentes posiciones (de frente, de espalda, lateral izq-dere). 3.Pasar la escalera de coordinacion hacia delante sin tocarla y lo mas rapido que se pueda, si toca una linea debera repetir desde el inicio.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	7.Trabajo por parejas donde se ubicaran cada uno al lado del cono señalado sentados y dandole la espalda al formador el cual dara la salida al hacer sonar el pito, los deportistas se levantaran e iran a un balon ubicado a 10 mts, el primero que llegue.	
25 MIN.		Tecnica	EJERCICIO 3	1.Explicacion de los golpes basicos en el futbol de salon con el pie (interno,externo y enpeine), cada deportista realizara desplazamientos por el terreno en diferentes direcciones golpeando el balon por 5 minutos en cada modalidad. 2.En parejas trabajaremos pases utilizando los golpes enseñados en distancias diferentes aplicando distintas fuerzas.	

 30 MIN.			JUEGO	juego 5 vs 5 , con variantes y reglas, aplicando lo practicado en la sesion.	
 10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en la conduccion del balon y de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se realizan los respectivos ejercicios del estiramiento dirigido por uno de los deportistas.
			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	
OBSERVACIONES:					

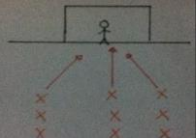
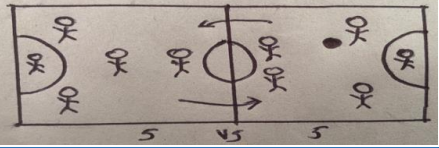
FIRMA FORMADOR: SERGIO MORENO



MUNICIPIO DE VILLAPINZÓN
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES



DEPORTE	FUTBOL	VALOR	HONESTIDAD	FORMADOR	SERGIO ALEJANDRO MORENO
MUNICIPIO	VILLAPINZON	FECHA	19/01/2026	NIVEL	ESPECIALIZACION
OBJETIVO:	MEJORAR LA CONDUCCION DE BALON			SESION	2
TIEMPO	FASE	CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
 5 MIN.	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION lectura sobre HONESTIDAD. La honestidad es un valor moral fundamental para entablar relaciones interpersonales basadas en la confianza, la sinceridad y el respeto mutuo. Una persona que actúa con honestidad lo hace siempre apoyada en valores como la verdad y la justicia, y no antepone a estos sus propias necesidades o intereses. En este sentido, es una persona apegada a un código de conducta caracterizado por la rectitud, la probidad y la honradez.			

 10 MIN.	FAS	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad Articular. Juego de ponchados debajo de la cintura, en toda la cancha uno de los deportistas señalado por el formador iniciara ponchando a sus compañeros de la cintura hacia abajo para que pase otro compañero a ponchar.	
 20 MIN.	FASE CENTRAL	tren inferior	EJERCICIO 1	1. desplazamientos en diferentes direcciones en 4 apoyos y boca arriba, sin que la cola toque el suelo.2. juego de micos a sus palos con el sonido del pito, los niños deberán tener una pareja, estaran separados trotando en direcciones diferentes, al sonar el silvato correran a buscar a su compañero el ultimo va quedando eliminado del juego. 3.Pasar la escalera de coordinacion de manera lateral (izq-dere) levantando las piernas sin tocarla y lo mas rapido que se pueda, si toca una linea debera repetir desde el inicio.	 
 25 MIN.		tecnic	EJERCICIO 2	1.Explicacion de los golpes basicos en el futbol con la cabeza (frontal, lateral) el pecho y los muslos, cada pareja realizara desplazamientos por el terreno en diferentes direcciones practicando los golpes con la tecnica adecuada por 5 minutos en cada modalidad.	
 25 MIN.		tactica	EJERCICIO 3	Se ubican los deportistas en una fila pasara cada deportista a la señal del formador, el cual lanzara el balon y debera golpearlo en la manera que le indique.	
 30 MIN.			JUEGO	juego 5 vs 5 , con variantes y reglas, aplicando lo practicado en la sesion.	
 10 MIN.			ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en la conduccion del balon y de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se realizan los respectivos ejercicios del estiramiento dirigido por uno de los deportistas.
	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 PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: SERGIO MORENO

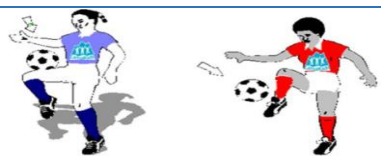
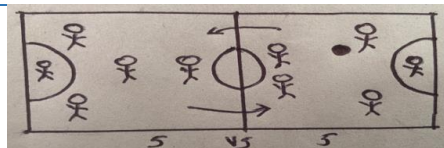


MUNICIPIO DE VILLAPINZÓN
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES



DEPORTE	FUTBOL	VALOR	TOLERANCIA	FORMADOR	SERGIO ALEJANDRO MORENO
MUNICIPIO	VILLAPINZON	FECHA	20/01/2026	NIVEL	ESPECIALIZACION
OBJETIVO:	REFORZAS LAS ACCIONES TECNICAS BASICAS DE FUTBOL DE SALON			SESION	3

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
 5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION lectura sobre LA TOLERANCIA. La tolerancia es un valor moral que implica el respeto íntegro hacia el otro, hacia sus ideas, prácticas o creencias, independientemente de que choquen o sean diferentes de las nuestras. Tolerancia se refiere a la acción y efecto de tolerar. Como tal, la tolerancia se basa en el respeto hacia lo otro o lo que es diferente de lo propio, y puede manifestarse como un acto de indulgencia ante algo que no se quiere o no se puede impedir, o como el hecho de soportar o aguantar a alguien o algo.	
 10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO Movilidad Articular. Juego de congelados, descongelando pasando el balón por entre las piernas, en toda la cancha.	
 20 MIN.	CENTRAL	Tren inferior	EJERCICIO 1 Se forman los equipos en hileras, detrás de una línea de partida. Frente a cada hilera, a 1 metro de distancia, se colocan tres banderitas de diferentes colores. A la señal del maestro sale el primer niño de cada hilera saltando y bordeando cada bandera; al terminar regresa corriendo y se incorpora al final de su hilera. El siguiente niño inicia su recorrido cuando el que le antecede esté bordeando la segunda bandera, y así sucesivamente hasta que todos hayan realizado el recorrido.	
 25 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2 1. Conducción del balón con borde interno en zigzag tocando el cono con la mano y rematando al arco para derribar los conos ubicados en pirámide se le dará un punto por cada cono que logre derribar, luego de completar 10 puntos, reliazara el ejercicio con el borde externo.	

 25 MIN.	FASE CENTRAL	tactica	EJERCICIO 3	1. Control del balon intentando realizar la 21 con los pies, muslos, pecho y cabeza, controlando el balon con la mano cuando se nos caiga. 2. juego 1 vs 1 si el jugador atacante pierde la posesion del balon pasara de inmediato a defender.	
 30 MIN.			JUEGO	juego 5 vs 5 , con variantes y reglas, aplicando lo practicado en la sesion.	
 10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en la conduccion del balon y de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se realizan los respectivos ejercicios del estiramiento dirigido por uno de los deportistas.
			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 PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

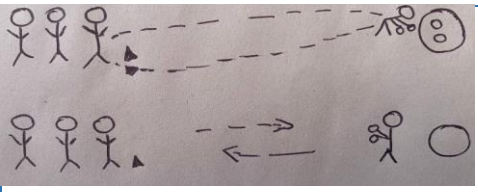
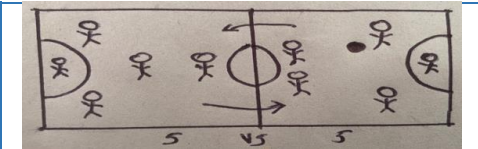
FIRMA FORMADOR: SERGIO MORENO



MUNICIPIO DE VILLAPINZÓN
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES



DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	SERGIO ALEJANDRO MORENO
MUNICIPIO	VILLAPINZON	FECHA	23/01/2026	NIVEL	ESPECIALIZACION
OBJETIVO:	MEJORAR LA CONDUCCION DEL BALON EN RELACION A LAS SUPERFICIES DE CONTACTO			SESION	4
TIEMPO	FASE	CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
	TEMATICA	lectura sobre LA AMISTAD La amistad es una relación afectiva entre dos o más			

 5 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura sobre LA AMISTAD. La amistad es una relacion afectiva entre dos o mas individuos que se sustenta en valores fundamentales como el amor, la lealtad, la solidaridad, la incondicionalidad, la sinceridad y el compromiso. Es un tipo de vínculo que se cultiva con el trato asiduo y el interés recíproco a lo largo del tiempo. La amistad puede surgir entre personas de distintas edades, religiones,	
 10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad Articular. Juego de el Bobito: se ubican en un circulo los deportistas y dos compañeros escogidos por el formador pasaran al centro donde deberan interceptar el balon para que otro compañero tome su lugar.	
 20 MIN.	FASE CENTRAL	Tren inferior	EJERCICIO 1	1. en parejas cada uno se ubica acurrucado frente a su compañero se enganchan de las manos y al sonido del silvato hacen fuerza hacia delante a derivar a su compañero. 2. Se forman equipos en hileras detrás de una línea de partida. A una distancia determinada por el profesor y frente a cada hilera se dibuja un círculo y dentro de este se colocan dos pelotas, A una señal del profesor el primer niño de cada hilera sale corriendo hacia el círculo, recoge las dos pelotas, regresa corriendo a entregársela al siguiente niño y se incorpora al final de su hilera. El niño que recibe las pelotas corre y las deja dentro del círculo regresando a tocar al próximo compañero. Gana el equipo que primero termine.	
 25 MIN.		Tecnica	EJERCICIO 2	1. por parejas uno de los dos tomara el balon con las manos lanzandolo a su compañero el cual debera controlar ponerlo en el suelo y pasarlo a su compañero con brode interno, despues de 10 repeticiones cambian a hacer lo mismo con los demas golpes ya vistos en los entrenamientos. 2. control de balon haciendo la 21 sin dejar caer el balon utilizando las partes del cuerpo menos las manos.	
 25 MIN.		tactica	EJERCICIO 3	1. juego 2 vs 2 - 2 vs 1 - 3 vs 3 2. Cobro de tiro penal.	
 30 MIN.			JUEGO	juego 5 vs 5 , con variantes y reglas, aplicando lo practicado en la sesion.	
	FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en la conduccion del balon y de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se realizan los respectivos ejercicios del estiramiento dirigido por uno de los deportistas.

10 MIN.

FASE

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 PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: SERGIO MORENO



MUNICIPIO DE VILLAPINZÓN
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES



DEPORTE

FUTBOL

VALOR

EXCELENCIA

FORMADOR

SERGIO ALEJANDRO
MORENO

MUNICIPIO

VILLAPINZON

FECHA

26/01/2026

NIVEL

ESPECIALIZACION

OBJETIVO:

FORTALECER EL CONTROL DE BALON EN SITUACIONES DE JUEGO REAL

SESION

5

TIEMPO

FASE

CONTENIDOS

EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)



5 MIN.

FASE INICIAL

TEMATICA

lectura
dinamica
reflexion

SENSIBILIZACION

lectura sobre LA EXCELENCIA. La noción de excelencia, por lo tanto, se relaciona a la idea de perfección y a las características sobresalientes. El término señala aquello que está por encima del resto y que posee escasas falencias o puntos débiles; en el mundo del consumo, puede tratarse de un producto de calidad probada o innovador. la excelencia es una palabra que permite resaltar la considerable calidad que convierte a un individuo u objeto en merecedor de una estima y aprecio elevados.



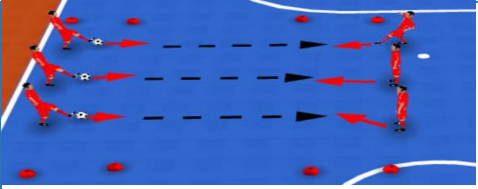
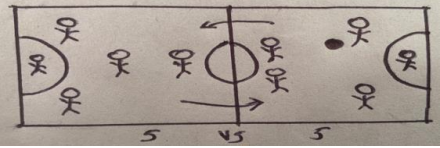
10 MIN.

Predeportivos

CALENTAMIENTO

Movilidad Articular. Juego de Captura la Bandera, dos equipos cada uno en su media cancha intentaran tomar la bandera del equipo contrario para poder ganar.



20 MIN.	FASE CENTRAL	Tren inferior	EJERCICIO 1	1. por parejas uno de los dos tomara el balón con las manos lanzándolo a su compañero el cual deberá controlar ponerlo en el suelo y pasarlo a su compañero con brode interno, después de 10 repeticiones cambian a hacer lo mismo con los demás golpes ya vistos en los entrenamientos. de igual manera lo realizaran con dorsales, flexiones de codo, saltos laterales.	
25 MIN.		circuito físico técnico	EJERCICIO 2	Los deportistas deberán realizar un recorrido ida y vuelta en los conos ubicados por el formador a lo largo de la cancha y conduciendo el balón durante el recorrido deberán realizar un total de 10 suicidios cada uno.	
25 MIN.		Técnica	EJERCICIO 3	Pateo del balón en modo pase borde interno hacia unos aros ubicados a 10 mts donde el objetivo es que el balón se detenga en uno de los aros.	
30 MIN.			JUEGO	juego 5 vs 5 , con variantes y reglas, aplicando lo practicado en la sesion.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentación por que se debe mejorar las técnicas en la conducción del balón y de pasar y entregar el balón a los compañeros , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un círculo y se realizan los respectivos ejercicios del estiramiento dirigido por uno de los deportistas.
			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 después de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: SERGIO MORENO

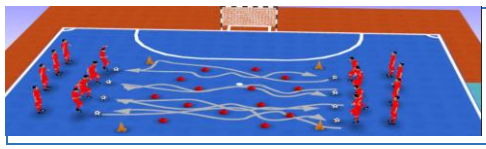


MUNICIPIO DE VILLAPINZÓN
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES
VILLAPINZÓN





DEPORTE	FUTBOL	VALOR	LIDERAZGO	FORMADOR	SERGIO ALEJANDRO MORENO
MUNICIPIO	VILLAPINZON	FECHA	27/01/2026	NIVEL	ESPECIALIZACION
OBJETIVO:	REFORZAR LAS ACCIONES TECNICAS BASICAS DEL FUTBOL DE SALON			SESION	6

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
 5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION lectura sobre EL LIDERAZGO. El liderazgo la acción de influir en un grupo de personas con el objetivo de trabajar en equipo y en torno a un propósito.El liderazgo ha cobrado vital relevancia en la actualidad debido a la escasez de personas con habilidades para conducir equipos y alcanzar objetivos por sobre el promedio.	
 10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO Movilidad Articular. juego de la lleva con balon C/u, cada participante tiene un balon a la Voz de un nuero el selleccionado sale a tocar a un compañero, sin perder el control del balon, se delimita el espacio. - estiramiento dinamico al 50%	
 20 MIN.	FASE CENTRAL	Tren inferior	EJERCICIO 1 pases x parejas (estatico y dinamico) - borde interno, borde externo derecha , izquierda - desplazamientos en diferentes direcciones.	
 25 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2 circuito de conduccion de balon, se demarca con conos los desplazamientos donde en algunos espacios se debe llevar el balon realizando el dribling con borde interno y en otro espacio realizar el pase de borde interno a los compañeros ubicados en los conos para recibir de nuevo el balon y rematar al arco, se va realizando la rotacion a medida que va pasando uno por uno.	
 25 MIN.		tactica	EJERCICIO 3 conduccion del balon en simulacion de juego, jugaremos 2 vs 2 si los atacantes pierden la posesion del balon pasaran a defender.	

30 MIN.			JUEGO	juego 5 vs 5 , con variantes y reglas, aplicando lo practicado en la sesion.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las técnicas en la conduccion del balon y de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se realizan los respectivos ejercicios del estirramiento dirigido por uno de los deportistas.
			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 PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: SERGIO MORENO

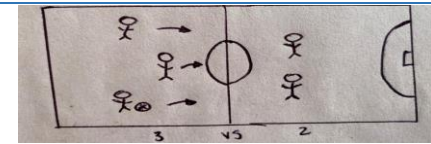
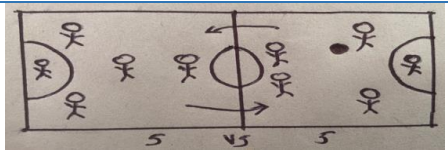


MUNICIPIO DE VILLAPINZÓN
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES



DEPORTE	FUTBOL	VALOR	IGUALDAD	FORMADOR	SERGIO ALEJANDRO MORENO
MUNICIPIO	VILLAPINZON	FECHA	30/01/2026	NIVEL	ESPECIALIZACION
OBJETIVO:	MANTENER EL CONTROL DEL BALON EN LA CONDUCCION EN DIFERENTES DIRECCIONES.			SESION	7

TIEMPO	FASE	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION lectura sobre LA IGUALDAD. tratamiento equitativo de las personas, por ejemplo, 'igualdad de género'. La igualdad entre los seres humanos se considera un derechos en muchas culturas, aunque en muchas ocasiones no existe igualdad debido, entre otros, a factores económicos, raciales o religiosos. En este sentido, se asociada a otras palabras como la justicia y la solidaridad.	

 10 MIN.	FASE	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad Articular. Juego de cogidas en cadena: un deportista escogido por el formador iniciara cogiendo a los compañero por todo el terreno de juego cada compañero que logre coger se unira a el tomados de la mano para hasta coger al ultimo.	
 20 MIN.	FASE CENTRAL	Tren inferior	EJERCICIO 1	1. ubicados en la linea final de manera horizontal, al frente de cada uno tendran una serie de platillos en fila separados a una misma distancia, al sonar el silvato saldrán al primer platillo regresando a la linea final de espaldas y avanzando un platillo a la vez hasta llegar al ultimo. 2. relevos por parejas hasta la mitad del terreno conduciendo el balon de ida y vuelta.	
 25 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	1.acostados boca abajo con las manos en la espalda, al oir el silvato se levantaran tomaran su balon e iran hasta la distancia demarcada por el formador. 2. relevos por parejas hasta la mitad del terreno conduciendo el balon de ida y vuelta.	
 25 MIN.		tactica	EJERCICIO 3	1.explicacion del reglamento basico, posiciones dentro del terreno de juego, que funcion cumple en el equipo cada posicion. 2.Conduccion de balon en simulacion de juego, jugaremos 3 vs 2 modo ofensivo, si los atacantes pierden la posesion del balon pasaran a defender.	
 30 MIN.			JUEGO	juego 5 vs 5 , con variantes y reglas, aplicando lo practicado en la sesion.	
 10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en la conduccion del balon y de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se realizan los respectivos ejercicios del estiramiento dirigido por uno de los deportistas.
			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 PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: SERGIO MORENO



MUNICIPIO DE VILLAPINZÓN
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES

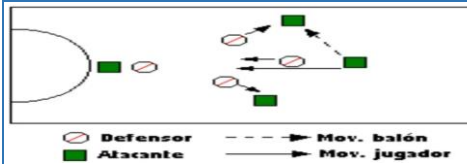
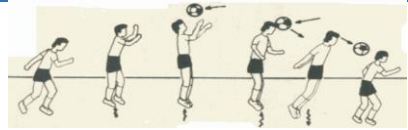




INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES



DEPORTE	FUTBOL	VALOR	CORAJE	FORMADOR	SERGIO ALEJANDRO MORENO
MUNICIPIO	VILLAPINZON	FECHA	2/02/2026	NIVEL	ESPECIALIZACION
OBJETIVO:	Mejorar la Conducción según la trayectoria del balón.			SESION	8

TIEMPO	FASE	CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
 5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION lectura sobre EL CORAJE. Coraje es la capacidad de enfrentarse a una situación que presente un peligro inminente, real o supuesto. En este sentido, coraje es aquel que "tiene fuerza o se esfuerza de corazón". Se considera el coraje como un valor, ya que, permite a ultrapasar situaciones de peligro para continuar en frente.	
 10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO Movilidad Articular. Juego de balon mano por equipos, mientras el jugador tengo el balon en sus manos no podra desplazarse y si el balon cae pasa inmediatamente al otro equipo, los pases se pueden interceptar pero no puede haber contacto fisico para quitar el balon.	
 20 MIN.		FASE CENTRAL	velocidad	EJERCICIO 1 1.Relevos con finalidad de llevar pelota, pasar por debajo de compañeros, trotar , caminar conduciendo el balon. 2. manejar el balon al compas que puedan conduciendo con el pie derecho, izquierdo y alterno a una velocidad baja.
 25 MIN.	circuito fisico tecnico		EJERCICIO 2 1. demarcacion con aros en cruz, el deportista va a donde el formador indique, izquierda, derecha adelante o atrás. 2.posicion defensiva desplazamientos adelante, atrás y diagonales.	
 25 MIN.	tactica		EJERCICIO 3 Por parejas uno de los dos estara en la esquina para realizar un saque con la mano a su compañero el cual estara ubicado en un cono y estara pendiente al silvato para entrar a cabecear y anotar el gol.	

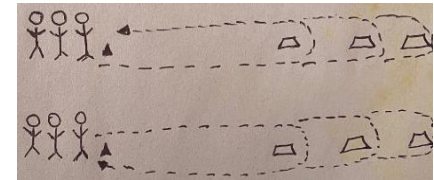
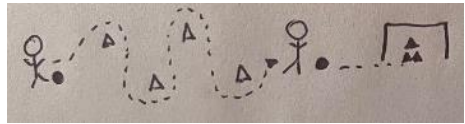
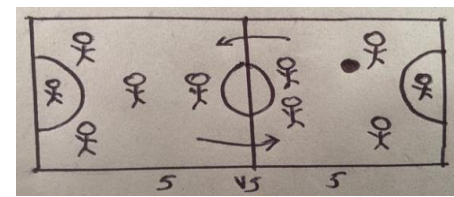
30 MIN.			JUEGO	juego 5 vs 5 , con variantes y reglas, aplicando lo practicado en la sesion.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en la conduccion del balon y de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se realizan los respectivos ejercicios del estiramiento dirigido por uno de los deportistas.
		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 PLANEACIÓN DE UNA SESION	
OBSERVACIONES:					
FIRMA FORMADOR: SERGIO MORENO					



MUNICIPIO DE VILLAPINZÓN
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES




DEPORTE	FUTBOL	VALOR	TOLERANCIA	FORMADOR	SERGIO ALEJANDRO MORENO
MUNICIPIO	VILLAPINZON	FECHA	3/02/2026	NIVEL	ESPECIALIZACION
OBJETIVO:	REFORZAS LAS ACCIONES TECNICAS BASICAS DE FUTBOL DE SALON			SESION	9
TIEMPO	FASE	CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
	TEMATICA				

	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura sobre LA TOLERANCIA. La tolerancia es un valor moral que implica el respeto íntegro hacia el otro, hacia sus ideas, prácticas o creencias, independientemente de que choquen o sean diferentes de las nuestras. Tolerancia se refiere a la acción y efecto de tolerar. Como tal, la tolerancia se basa en el respeto hacia lo otro o lo que es diferente de lo propio, y puede manifestarse como un acto de indulgencia ante algo que no se quiere o no se puede impedir, o como el hecho de soportar o aguantar a alguien o algo.	
10 		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad Articular. Juego de congelados, descongelando pasando el balón por entre las piernas, en toda la cancha.	
20 	FASE CENTRAL	Tren inferior	EJERCICIO 1	Se forman los equipos en hileras, detrás de una línea de partida. Frente a cada hilera, a 1 metro de distancia, se colocan tres banderitas de diferentes colores. A la señal del maestro sale el primer niño de cada hilera saltando y bordeando cada bandera; al terminar regresa corriendo y se incorpora al final de su hilera. El siguiente niño inicia su recorrido cuando el que le antecede esté bordeando la segunda bandera, y así sucesivamente hasta que todos hayan realizado el recorrido.	
25 		circuito físico tecnico	EJERCICIO 2	1. Conduccion del balón con borde interno en zigzag tocando el cono con la mano y rematando al arco para derribar los conos ubicados en piramide se le dara un punto por cada cono que logre derribar, luego de completar 10 puntos, reliazara el ejercicio con el borde externo.	
25 		tactica	EJERCICIO 3	1. Control del balón intentando realizar la 21 con los pies, muslos, pecho y cabeza, controlando el balón con la mano cuando se nos caiga. 2. juego 1 vs 1 si el jugador atacante pierde la posesion del balón pasara de inmediato a defender.	
			JUEGO	juego 5 vs 5 , con variantes y reglas, aplicando lo practicado en la sesion.	

 10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en la conduccion del balon y de pasar y entregar el balon a los companeros , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se realizan los respectivos ejercicios del estiramiento dirigido por uno de los deportistas.
		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		
OBSERVACIONES:					
FIRMA FORMADOR: SERGIO MORENO					

FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION



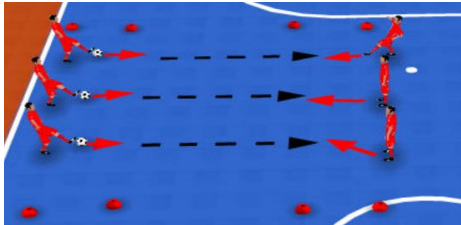
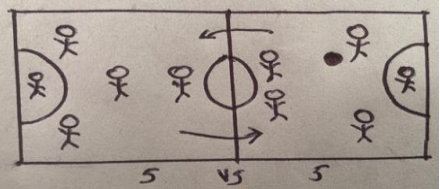
MUNICIPIO DE VILLAPINZÓN
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES

 Unidos hacemos



DEPORTE	FUTBOL	VALOR	EXCELENCIA	FORMADOR	SERGIO ALEJANDRO MORENO
MUNICIPIO	VILLAPINZON	FECHA	6/02/2026	NIVEL	ESPECIALIZACION
OBJETIVO:	FORTALECER EL CONTROL DE BALON EN SITUACIONES DE JUEGO REAL			SESION	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
 5 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	lectura sobre LA EXCELENCIA. La noción de excelencia, por lo tanto, se relaciona a la idea de perfección y a las características sobresalientes. El término señala aquello que está por encima del resto y que posee escasas falencias o puntos débiles; en el mundo del consumo, puede tratarse de un producto de calidad probada o innovador.la excelencia es una palabra que permite resaltar la considerable calidad que convierte a un individuo u objeto en merecedor de una estima y aprecio elevados.	
		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad Articular. Juego de Captura la Bandera, dos equipos cada uno en su media cancha intentaran tomar la bandera del equipo contrario para poder ganar.

20 MIN.	FASE CENTRAL	Tren inferior	EJERCICIO 1	1.por parejas uno de los dos tomara el balon con las manos lanzandolo a su compañero el cual debera controlar ponerlo en el suelo y pasarlo a su compañero con brode interno, despues de 10 repeticiones cambian a hacer lo mismo con los demas golpes ya vistos en los entrenamientos. de igual manera lo realizaran con dorsales, flexiones de codo, saltos laterales.	
		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Los deportistas deberan realizar un recorrido ida y vuelta en los conos ubicados por el formador a lo largo de la cancha y conduciendo el balon durante el recorrido deberan realizar un total de 10 suicidios cada uno.	
		Tecnica	EJERCICIO 3	Pateo del balon en modo pase borde interno hacia unos aros ubicados a 10 mts donde el objetivo es que el balon se detenga en uno de los aros.	
30 MIN.			JUEGO	juego 5 vs 5 , con variantes y reglas, aplicando lo practicado en la sesion.	
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en la conduccion del balon y de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se realizan los respectivos ejercicios del estiramiento dirigido por uno de los deportistas.
10 MIN.			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 PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: SERGIO MORENO



MUNICIPIO DE VILLAPINZÓN
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES



DEPORTE	FUTBOL	VALOR	LIDERAZGO	FORMADOR	SERGIO ALEJANDRO MORENO
MUNICIPIO	VILLAPINZON	FECHA	9/02/2026	NIVEL	ESPECIALIZACION
OBJETIVO:	REFORZAR LAS ACCIONES TECNICAS BASICAS DEL FUTBOL DE SALON			SESION	11

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION lectura sobre EL LIDERAZGO. El liderazgo la acción de influir en un grupo de personas con el objetivo de trabajar en equipo y en torno a un propósito.El liderazgo ha cobrado vital relevancia en la actualidad debido a la escasez de personas con habilidades para conducir equipos y alcanzar objetivos por sobre el promedio.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO Movilidad Articular. juego de la lleva con balon C/u, cada participante tiene un balon a la Voz de un nuero el selleccionado sale a tocar a un compañero, sin perder el control del balon, se delimita el espacio. - estiramiento dinamico al 50%	
20 MIN.		Tren inferior	EJERCICIO 1 pases x parejas (estatico y dinamico) - borde interno, borde externo derecha , izquierda - desplazamientos en diferentes direcciones.	

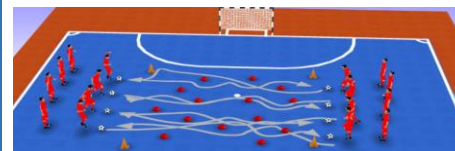


FASE CENTRAL

circuito fisico
tecnico

EJERCICIO 2

circuito de conduccion de balon, se demarca con conos los desplazamientos donde en algunos espacios se debe llevar el balon realizando el dribling con borde interno y en otro espacio realizar el pase de borde interno a los compañeros ubicados en los conos para recibir de nuevo el balon y rematar al arco, se va realizando la rotacion a medida que va pasando uno por uno.



tactica

EJERCICIO 3

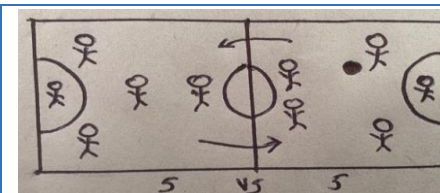
conduccion del balon en simulacion de juego, jugaremos 2 vs 2 si los atacantes pierden la posesion del balon pasaran a defender.



30 MIN.

JUEGO

juego 5 vs 5 , con variantes y reglas, aplicando lo practicado en la sesion.



FASE FINAL

ESTIRAMIENTO Y REFLEXION

se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas en la conduccion del balon y de pasar y entregar el balon a los compañeros , se genera preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento

se forma un circulo y se realizan los respectivos ejercicios del estiramiento dirigido por uno de los deportistas.

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 PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: SERGIO MORENO