



MUNICIPIO DE VILLAPINZÓN
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES
VILLAPINZÓN
Unidad Recreativa



DEPORTE	INICIACION DEPORTIVA	VALOR	RESPETO	FORMADOR	VICTOR YESID RONCANCIO
MUNICIPIO	VILLAPINZÓN	FECHA	15 DE ENERO AL 14 DE FEBRERO	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	REFORZAR 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 tenga 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	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 adelante sin tocarla y lo mas rapido que se pueda, si toca una linea debera repetir desde el inicio.	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	7.Trabajo por parejas donde se ubicaran cada uno al lado del cono señalado sentados y dándole 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 empeine), 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	
			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:					
FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION					



MUNICIPIO DE VILLAPINZÓN
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES



DEPORTE	INICIACION DEPORTIVA	VALOR	RESPETO	FORMADOR	VICTOR YESID RONCANCIO
MUNICIPIO	VILLAPINZON	FECHA	15 DE ENERO AL 14 DE FEBRERO	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	MANTENER EL CONTROL DEL BALON EN LA CONDUCCION EN DIFERENTES DIRECCIONES.			SESION	2

TIEMPO	FASE	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO
20 MIN.	FASE CENTRAL	tren inferior	EJERCICIO 1
25 MIN.		tecnica	EJERCICIO 2
25 MIN.		tactica	EJERCICIO 3
30 MIN.			JUEGO
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	
	FASE FINAL	RETO PROXIMA SESION	

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR:



MUNICIPIO DE VILLAPINZÓN
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES



DEPORTE	INICIACION DEPORTIVA	VALOR	RESPECTO	FORMADOR	VICTOR YESID RONCANCIO	
MUNICIPIO	VILLAPINZON	FECHA	15 DE ENERO AL 14 DE FEBRERO	NIVEL	INICIACION 1	
OBJETIVO:	MEJORAR LA CONDUCCION EN DIFERENTES DIRECCIONES.				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.	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 MIN.		circuito fisico 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 MIN.		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.		
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 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 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:						



MUNICIPIO DE VILLAPINZÓN
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES



DEPORTE	INICIACION DEPORTIVA	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JUAN PABLO CHAUTÁ
MUNICIPIO	VILLAPINZON	FECHA	15 DE ENERO AL 14 DE FEBRERO	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	MANTENER EL CONTROL DEL BALON.			SESION	4
TIEMPO	FASE	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)		
5 MIN.	FASE INICIAL	LECTURA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION		
10 MIN.	Predeportivos	CALENTAMIENTO			
20 MIN.	Tren inferior	EJERCICIO 1			
25 MIN.	Tecnica	EJERCICIO 2			
25 MIN.	tactica	EJERCICIO 3			
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 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 despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION	
OBSERVACIONES:					
FIRMA FORMADOR:					



MUNICIPIO DE VILLAPINZÓN
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES



DEPORTE	INICIACIÓN DEPORTIVA	VALOR	RESPETO	FORMADOR	VICTOR YESID RONCANCIO
MUNICIPIO	VILLAPINZÓN	FECHA	15 DE ENERO AL 14 DE FEBRERO	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	MANTENER EL CONTROL DEL BALON EN LA CONDUCCION EN DIFERENTES DIRECCIONES.			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 balon con las manos lanzandolo a su compañero el cual debera controlar ponerlo en el suelo y pasarlo a su compañero con borde interno, despues de 10 repeticiones cambian a hacer lo mismo con los demas golpes ya vistos en los entrenamientos.	
 25 MIN.		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.	
 25 MIN.		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.	
 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:



MUNICIPIO DE VILLAPINZÓN
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES



DEPORTE	INICIACIÓN DEPORTIVA	VALOR	RESPETO	FORMADOR	VICTOR YESID RONCANCIO
MUNICIPIO	VILLAPINZÓN	FECHA	15 DE ENERO AL 14 DE FEBRERO	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	MANTENER EL CONTROL DEL BALON EN LA CONDUCCION EN DIFERENTES DIRECCIONES.			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.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO Movilidad Articular. juego de la lleva con balon C/u, cada participante tiene un balon a la Voz de un nuero el seleccionado 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.	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.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	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.	FASE CENTRAL		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 círculo 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:



MUNICIPIO DE VILLAPINZÓN
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES



DEPORTE	INICIACION DEPORTIVA	VALOR	RESPETO	FORMADOR	VICTOR YESID RONCANCIO RIAÑO
MUNICIPIO	VILLAPINZÓN	FECHA	15 DE ENERO AL 14 DE FEBRERO	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	MEJORAR LA CONDUCCION EN DIFERENTES DIRECCIONES.			SESION	7

TIEMPO	FASE	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO
20 MIN.		Tren inferior	EJERCICIO 1
25 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2
25 MIN.		tactica	EJERCICIO 3
30 MIN.			JUEGO
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION
			RETO PROXIMA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR:



MUNICIPIO DE VILLAPINZÓN
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES



DEPORTE	INICIACION DEPORTIVA	VALOR	RESPECTO	FORMADOR	VICTOR YESID RONCANCIO
MUNICIPIO	VILLAPINZON	FECHA	15 DE ENERO AL 14 DE FEBRERO	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	MANTENER EL CONTROL DEL BALON EN LA CONDUCCION EN DIFERENTES DIRECCIONES.			SESION	8

TIEMPO	FASE	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)		
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion			
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO		
20 MIN.	FASE CENTRAL	velocidad	EJERCICIO 1	1. Relevos con finalidad de llevar pelota, pasar por debajo de compañeros, trotar, caminar conduciendo el balón. 2. manejar el balón al compás 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 silbato 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 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 despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION	

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR:



MUNICIPIO DE VILLAPINZÓN
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES



DEPORTE	INICIACION	VALOR	RESPETO	FORMADOR	VICTOR YESID RONCANCIO	
MUNICIPIO	VILLAPINZON	FECHA	15 DE ENERO AL 14 DE FEBRERO	NIVEL	INICIACION 1	
OBJETIVO:	MEJORAR LA CONDUCCION DE BALON CON PASE.			SESION	9	
TIEMPO	FASE	CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)		
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura sobre DETERMINACION. "Si pudo llegar hasta allí, fue gracias a su determinación y coraje". "Todo es posible con determinación", "El corredor mostró su determinación al seguir compitiendo con un neumático pinchado". "El candidato no tuvo determinación para llegar hasta el fondo del asunto". Actuar con determinación es uno de los secretos del éxito en la vida, y esto se puede aplicar en cualquier aspecto. A lo largo de la infancia, dada la influencia que ejercen en nosotros los mayores es casi imposible tomar decisiones y escoger un camino propio; si bien la personalidad de cada uno aporta ingredientes únicos, estamos sujetos a tantas normas que no es normal hacerse a un costado y redirigir la vida.		
10 MIN.		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.ejercicios de autocargas enfocados en los miembros inferiores (saltar por un pasillo de conos pequeños) a pie junto a un pie, juego de golosa. 2. salto de lazo pie junto, un pie y alterno. 3. Suicidios hasta la mitad del terreno de juego conduciendo el balón de ida y vuelta.		
25 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Competicion por relevos en donde el deportista tiene que pasar una serie de obstaculos que lo haran pasar por las diferentes zonas del campo en varias direcciones.		
25 MIN.		tactica	EJERCICIO 3	1. control de balón el deportista lanza el balón con la mano lo golpea con el pie y debera regresar a las manos nuevamente con ambas piernas, luego con la cabeza de igual forma. 2. Defensa 1 a 1, defensa escalonada, defensa grupal. 3. ronda de penaltis.		
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 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 despues de cada entrenamiento		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION
OBSERVACIONES:						
FIRMA FORMADOR:						



MUNICIPIO DE VILLAPINZÓN
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES



DEPORTE	INICIACION DEPORTIVA	VALOR	RESPETO	FORMADOR	VICTOR YESID RONCANCIO	
MUNICIPIO	VILLAPINZON	FECHA	15 DE ENERO AL 14 DE FEBRERO	NIVEL	INICIACION 1	
OBJETIVO:	MANTENER EL CONTROL DEL BALON CON LAS DISTINTAS SUPERFICIES DE CONTACTO			SESION	10	
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 congelados, descongelando pasando el balón por entre las piernas, en toda la cancha.		
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tren inferior	EJERCICIO 1	1. pañuelos con ejercicios de flexibilidad con el fin de potenciar la elongación general de los músculos del cuerpo. 2. circuito de agilidad con escaleras de coordinación.		
25 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	1. Circuito con fases de desplazamientos diagonales, rodar, bajar y subir, lanzar pelota en aro pequeño. 2. Con pelota de colores y de a dos compañeros trabajar la velocidad de reacción lanzando la pelota y el compañero cogerla en el aire.		
25 MIN.		tactica	EJERCICIO 3	1. Circuito de conducción de balón pasando obstáculos y terminando en remate al arco. 2. En fila cada deportista pasara a recibir el balón lanzado por el formador golpeando con la cabeza (frontal, lateral izq - dere) para anotar el gol		
30 MIN.	FASE FINAL		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 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 despues de cada entrenamiento		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION
OBSERVACIONES:						
FIRMA FORMADOR:						



MUNICIPIO DE VILLAPINZÓN
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES
VILLAPINZÓN



DEPORTE	INICIACION DE PORTIVA	VALOR	RESPETO	FORMADOR	VICTOR YESID RONCANCIO
MUNICIPIO	VILLAPINZON	FECHA	15 DE ENERO AL 14 DE FEBRERO	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	MEJORAR LA CONDUCCION EN DIFERENTES DIRECCIONES.			SESION	11

TIEMPO	FASE	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	LECTURA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tren inferior	EJERCICIO 1
25 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2
25 MIN.		tactica	EJERCICIO 3
30 MIN.			JUEGO
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	
		RETO PROXIMA SESION	

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR:



MUNICIPIO DE VILLAPINZÓN
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES



DEPORTE	INICIACION DEPORTIVA	VALOR	RESPETO	FORMADOR	VICTOR YESID RONCANCIO
MUNICIPIO	VILLAPINZON	FECHA	15 DE ENERO AL 14 DE FEBRERO	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	MANTENER EL CONTROL DEL BALON EN LA CONDUCCION EN DIFERENTES DIRECCIONES.			SESION	12

TIEMPO	FASE	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion SENSIBILIZACION	
10 MIN.		Predeportivos CALENTAMIENTO	
20 MIN.		tren inferior EJERCICIO 1	
25 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico EJERCICIO 2	
25 MIN.		tactica EJERCICIO 3	
30 MIN.		 JUEGO	
10 MIN.	FASE FINAL	 ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	
		RETO PROXIMA SESION	

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR:

FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION