NIT:826000058-3	**INFORMES 2022**	**VERSIÓN:** 00	**CÓDIGO: GFCEE-01**
		FECHA: 13-03-2013	**PAGINA:** 1 de 1
		DOCUMENTO: FORMATO	

PLAN DE TRABAJO MENSUAL

NOMBRE Y APELLIDO: William David Pérez Quintero DISCIPLINA: Futbol FECHA: ***15 de marzo a 14 abril***

NIVEL: ***Iniciación GRUPO: 1-2-3-4 HORARIO: lunes 2 A 6 pm- miércoles 8 a 12m -miércoles 2 a 6pm- sábado de 2 a 6pm***

DESCRIPCION: Iniciar la formación del jugador basado en las habilidades motrices básicas y la fundamentación técnica y complementaria básica siendo esto todas las actividades que primero se enseñan y luego se desarrollan (Habilidades motrices básicas, control y conducción de balón, pateo de balón) esto permitirá una efectiva preparación de los participantes a través del juego individual y colectivo que les permitirá afrontar cualquier reto futbolístico.

OBJETIVO GENERAL: Mejorar las habilidades coordinativas generales en base a las habilidades y destrezas que el jugador ya posee.

No.	OBJETIVO ESPEFICIO	CONTENIDO / ACTIVIDADES	METODOLOGÍA / DESCRIPCIÓN
1	Desarrollar habilidades motrices básicas	Actividades de coordinación con y sin balón	Diferentes estaciones de trabajo donde se invita al deportista a desarrollar sus habilidades motrices básicas realizando, lateralidad, eslalon, propiocepción, saltos, etc. Articulando los ejercicios con el uso del balón en algunas estaciones.
2	Desarrollar habilidades técnicas y reglamentarias.	-Actividades de conducción de balón -Trabajos prácticos para correcta ejecución del saque de banda -Trabajos tácticos para entender el fuera de juego.	En diferentes estaciones de trabajo se realiza conducción de balón en diferentes direcciones, agregando obstáculos con una serie de tareas durante la ejecución del ejercicio.

Scanned with CamScanner

			Desplazamiento con el balón para posteriormente ejecutar el saque de banda y trabajos grupales para la comprensión del fuera de juego
3	Patear el balón de acuerdo con las diferentes situaciones de juego	Actividades de pateo de balón en dirección al arco y a determinados puntos según la situación la requiera.	-Control dirigido y pateo de balón -Pateo de balón con pelota en movimiento -Pateo de balón con pelota estática
4	Desarrollar habilidades tácticas	Actividades grupales donde los deportistas ejecutan acciones de ataque y defensa tanto de forma individual como de forma grupal.	-Trabajos defensivos en superioridad e inferioridad numérica -Trabajos ofensivos en superioridad e inferioridad numérica

FIRMA INSTRUCTOR: _____

Vº Coordinador: _____

Scanned with CamScanner

NIT:826000058-3	INFORMES 2022	VERSIÓN: 00	CÓDIGO: GFCEE-01
		FECHA: 13-03-2013	PAGINA: 1 de 1
		DOCUMENTO: FORMATO	

CONTROL DE ASISTENCIA A CLASES O ENTRENAMIENTOS

MES (Fecha de inicio /final): 15 mayo a 14 Jun **DISCIPLINA:** Futbol **GRUPO #** 1

Ord	NOMBRE Y APELLIDO	FIRMA	CLASES									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
			16/05	23/05	30/05	06/06	13/06					
1	Dilan Portillo cruz	Dilan	x	x	x	x	x					
2	Maria Jose Portillo cruz	Maria	x	x	x	x						
3	Lucas Vianeha Garcia		x	x	x	x	x					
4	David Viancho Garcia	david	x	x	x	x	x					
5	Diego Gonzales	Diego	x	x	x	x	x					
6	Roger Gonzales	Roger	x	x	x	x	x					
7	Luis Tumay	P	x	x	x	x	x					
8	Jonathan Paez	Jonathan		x	x	x						
9	Brayan Paez.	Brayan	x	x	x	x						
10	Daniel Hernandez	Daniel	x	x	x	x						
11	Kevin Vargas.	Kevyn Alejandro	x	x		x	x					
12	Jose Luis Carreño	José Luis.	x	x	x	x	x					

Scanned with CamScanner

NIT:826000058-3	INFORMES 2022	VERSIÓN: 00	CÓDIGO: GFCEE-01
		FECHA: 13-03-2013	PÁGINA: 1 de 1
		DOCUMENTO: FORMATO	

13	Cristian Tejedor	Cristian	X	X	X	X	X					
14	Alan Jurumillo	[illegible]		X	X	X	X					
15	Edison Lopez	Hedison	X	X	X	X						
16	Santiago Hurtado	Santiago H.		X	X	X	X					
17	Juan Hurtado	Juan H	X	X	X	X						
18	Juan Jose Perez	Jose P.		X	X	X	X					
19	Eves Alonso Perez	Alonso P.	X	X	X	X	X					
20	Steven Paez	Steven P.	X	X	X	X	X					
21	Juan chaparro	[illegible]			X	X						
22	Mario Portilla	María	X	X	X	X						
23	Lucian Portilla	Lucia P	X	X		X						
24	Santiago Cortine	Santiago C		X	X	X	X					
25	Maicol Torrez	Maicol T.	X	X	X	X	X					

FIRMA INSTRUCTOR: _____

OBSERVADOR DE GRUPO: Alejandro Abaunza **TEL:** 3109493225.

V° Supervisor: _____

Scanned with CamScanner

IRDS Instituto para el Fomento de la Recreación y el Deporte de Sogamoso NIT:826000058-3	**INFORMES 2022**	**VERSIÓN: 00**	**CÓDIGO: GFCEE-01**
		FECHA: 13-03-2013	**PAGINA: 1 de 1**
		DOCUMENTO: FORMATO	

CONTROL DE ASISTENCIA A CLASES O ENTRENAMIENTOS

MES (Fecha de inicio /final) : 15 mayo a 14 Junio **DISCIPLINA:** Futbol **GRUPO #** 2

Ord	NOMBRE Y APELLIDO	FIRMA	CLASES									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
			18/05	25/05	01/06	08/06						
1	Samuel Gutierrez C.	Samuel	X	X	X	X						
2	Julian Duran	Julian D	X	X	X	X						
3	Miguel Duran	Miguel A	X	X	X	X						
4	Jose Rincon	Jose Rincón	X	X	X	X						
5	David Peralta	David P	X	X	X	X						
6	Alejandro Rodriguez	Alejandro R.	X	X	X	X						
7	Erick camargo	Erick	X	X	X	X						
8	Nicolas Rodriguez	Nicolas	X	X	X	X						
9	Juan Diego Valderrama	Mariano	X	X	X	X						
10	Mariano Espitia	Juan Diego	X	X	X	X						
11	Alejandro Barrera	Daniel Tor	X	X	X	X						
12	Juan Felipe Rincon	JUAN	X	X	X	X						

Scanned with CamScanner

NIT:826000058-3	**INFORMES 2022**	**VERSIÓN:** 00	**CÓDIGO:** GFCEE-01
		FECHA: 13-03-2013	**PAGINA:** 1 de 1
		DOCUMENTO: FORMATO	

13	Nicolas Quiñonez.	Nicolas	x	x	x	x						
14	Miguel Cerupe	Miguel C.	x		x	x						
15	Samuel Bernal	Samuel Bernal	x		x							
16	David G.I	David GIL	x	x	x	x						
17	Sebastian Lizarazo	Sebastian	x	x	x							
18	Julian Garzon	Julian P.		x		x						
19	Jose Monroy	David	x	x	x	x						
20	Nicolas Alvarez.	Nicolas	x	x	x	x						
21	Antonio Obando	Jhoan	x	x	x	x						
22	Juan Barrero	Juan B	x			x						
23	Alexander Flores.	Jhonatan	x	x	x	x						
24	Javier Espitia	Javier Ricardo	x	x	x							
25	Samuel Torres	Samuel	x	x	x							

FIRMA INSTRUCTOR: _____

OBSERVADOR DE GRUPO: Flor Usandiz **TEL:** 3138961139

Vº Supervisor: _____

Scanned with CamScanner

NIT:826000058-3	INFORMES 2022	VERSIÓN: 00	CÓDIGO: GFCEE-01
		FECHA: 13-03-2013	PAGINA: 1 de 1
		DOCUMENTO: FORMATO	

CONTROL DE ASISTENCIA A CLASES O ENTRENAMIENTOS

MES (Fecha de inicio /final) : 15 mayo a 14 Junio **DISCIPLINA:** Futbol **GRUPO #** 3

Ord	NOMBRE Y APELLIDO	FIRMA	CLASES									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
			18/05	25/05	01/06	08/06						
1	Jeronimo Albarracin	Miguel	X	X	X	X						
2	Carlos Pulido	Carlos			X	X						
3	Daniel Mesa	Daniel	X	X	X	X						
4	Jeronimo Vargas	Jeronimo	X	X								
5	Fabian Ortega	Fabian		X	X	X						
6	Daniel chaparro	Daniel	X	X	X	X						
7	Daniel Thomas chaparro	Tomas Ch.	X	X	X	X						
8	Dilan Ramirez	Dilan	X	X	X	X						
9	Thomas Sandoval	Tomás			X	X						
10	Carlos Montoya	Carlos	X	X								
11	Sergio Palacios	Sergio	X	X	X	X						
12	German Felipe Amaya Palacios		X	X	X	X						

Scanned with CamScanner

NIT:826000058-3	INFORMES 2022	VERSIÓN: 00	CÓDIGO: GFCEE-01
		FECHA: 13-03-2013	PAGINA: 1 de 1
		DOCUMENTO: FORMATO	

13	Juan Pinto	Juan Sebastian Pinto B.	x	x									
14	Javier Polido	Jonathan. R	x	x	x								
15	Juan Rodriguez.	Juan Pablo Ro	x	x	x	x							
16	David Avellaneda		x	x	x	x							
17	Samuel Manrique		x	x	x	x							
18	Nicolas Hurtado	Nicolas Samuel H			x	x							
19	Sebastian Gil	Sebastian	x	x	x	x							
20	Santiago Mendivelso	Santiago		x	x								
21	Fabian Garcia	Fabian	x	x	x	x							
22	Sebastian Zea	Sgati			x	x							
23	Santiago Zea	Santiago	x	x	x	x							
24	James Barrera	James Barrera	x	x	x	x							
25	Riley Fugler	Jhonny	x	x	x	x							

FIRMA INSTRUCTOR: _____

OBSERVADOR DE GRUPO: _____ **TEL:** 3133862419

V° Supervisor: _____

Scanned with CamScanner

NIT:826000058-3	INFORMES 2022	VERSIÓN: 00	CÓDIGO: GFCEE-01
		FECHA: 13-03-2013	PAGINA: 1 de 1
		DOCUMENTO: FORMATO	

CONTROL DE ASISTENCIA A CLASES O ENTRENAMIENTOS

MES (Fecha de inicio /final) : 15 mayo a 14 junio **DISCIPLINA:** Futbol **GRUPO #** 4

Ord	NOMBRE Y APELLIDO	FIRMA	CLASES									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
			21/05	28/05	04/06	11/06						
1	Ximena Parra	Ximena Parra	x	x	x	x						
2	Nicol camargo	Nicol camargo	x	x	x	x						
3	Felipe Arteaga	Felipe	x	x	x	x						
4	Samuel Gutierrez	Samuel	x	x	x	x						
5	Esteban Parra	Estebanparra	x	x	x	x						
6	Matias Guevara	Mathias		x	x							
7	Keiler Ortega	Nicolas	x	x	x	x						
8	Miguel Porras	miguel	x	x	x							
9	Nicolas Alarcon	Keiler		x	x	x						
10	Samuel Alvarado	Samuel	x	x	x	x						
11	Gabriel Tapia	Gabriela	x	x	x	x						
12	Santiago Turgo.	Santiago	x	x	x	x						

Scanned with CamScanner

NIT:826000058-3	INFORMES 2022	VERSIÓN: 00	CÓDIGO: GFCEE-01
		FECHA: 13-03-2013	PAGINA: 1 de 1
		DOCUMENTO: FORMATO	

13	Julian Arteaga.	Julian											
14	Fabian Astudillo Pedroza												
15	Brayan Sandoval												
16	Santiago Medina. SM6T5100												
17	Julian Garzon	Julian G.											
18	David Montoy	David											
19	David Ariza	David A											
20	Antonio Rodriguez	Nicolc											
21	Jose Barrera	Juan B.											
22	Santiago Naranjo	Juan S.											
23	Thomas Murillo	ThomasSmen											
24	Juan Molano	Juan M											
25	David Camacho	Cristian											

FIRMA INSTRUCTOR: _____

OBSERVADOR DE GRUPO: Araceli Castellanos **TEL:** 3143761704

Vº Supervisor: _____

Scanned with CamScanner

INSTITUTO PARA EL FOMENTO DE LA RECREACION Y EL DEPORTE DE SOGAMOSO

SOGAMOSO tarea de todos

PROCESO: ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA IRDS - VIGENCIA 2022

SEMANA	NOMBRE COMPLETO DEL INSRUCTOR	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	PROGRAMA	MODALIDAD ESCUELA DE FORMACION	INSTITUCION EDUCATIVA	VEREDA	BARRIO
1,00	William David Perez Quintero	1057602548	ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA SECTOR URBANO	ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA EN FÚTBOL 1	N/A	N/A	71.LA SIERRA
1,00	William David Perez Quintero	1057602548	ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA SECTOR URBANO	ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA EN FÚTBOL 1	N/A		
2,00	William David Perez Quintero	1057602548	ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA SECTOR URBANO	ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA EN FÚTBOL 1	N/A	N/A	71.LA SIERRA
2,00	William David Perez Quintero	1057602548	ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA SECTOR URBANO	ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA EN FÚTBOL 1	N/A		
3,00	William David Perez Quintero	1057602548	ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA SECTOR URBANO	ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA EN FÚTBOL 1	N/A	11. VEREDA VANEGAS	N/A
3,00	William David Perez Quintero	1057602548	ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA SECTOR URBANO	ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA EN FÚTBOL 1	N/A		
4,00	William David Perez Quintero	1057602548	ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA SECTOR URBANO	ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA EN FÚTBOL 1	N/A	N/A	71.LA SIERRA
4,00	William David Perez Quintero	1057602548	ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA SECTOR URBANO	ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA EN FÚTBOL 1	N/A	N/A	N/A

OBSERVACIONES: N/A corresponde al colegio liceo de la presentacion

INSTRUCTOR

SUPERVISOR IRDS

VoB. OBSERVADOR I.E / I.A.C. / BARRIO / VEREDA

Scanned with CamScanner

INSTITUTO PARA EL FOMENTO DE LA RECREACION DE LA RECREACION Y EL DEPORTE DE SOGAMOSO

PROCESO: ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA IRDS - VIGENCIA 2022

DIRECCIÓN DONDE SE REALIZA LA ACTIVIDAD	HORARIOS DE INTERVENCIÓN (DIA - HORA)	DURACION DE CADA SESION (HORAS)	No CLASES A LA SEMANA	TOTAL HORAS BRINDADAS A LA SEMANA	NOMBRE DEL GRUPO- Y/O CATEGORIA	OBSERVADOR DEL GRUPO	TELEFONO MOVIL OBSERVADOR DEL GRUPO
Calle 4 # 7-30	Lunes 2 A 6 pm- Miercoles 8 a 12m - Sabado 2 a 6pm	4,0	3,0	12,0	GRUPO ESCUELA DEFORTIVA	Flor Velandia	3138961139
Colegio liceo de la presentacion	Miercoles de 2 a 6pm	4,0	1,0	4,0	GRUPO FORMACION ESCOLAR	Alejandra Abarracin	3104493225
Calle 4 # 7-31	Lunes 2 A 6 pm- Miercoles 8 a 12m - Sabado 2 a 6pm	4,0	3,0	12,0	GRUPO ESCUELA DEFORTIVA	Maria Eugenia Cordoba	3133862419
Colegio liceo de la presentacion	Miercoles de 2 a 6pm	4,0	1,0	4,0	GRUPO FORMACION ESCOLAR	Alejandra Abarracin	3104493225
Parque recreacional de sur	Lunes 2 A 6 pm- Miercoles 8 a 12m - Sabado 2 a 6pm	4,0	3,0	12,0	GRUPO ESCUELA DEFORTIVA	Aracely Castellanos	3143761704
Colegio liceo de la presentacion	Miercoles 2 A 6 pm	4,0	1,0	4,0	GRUPO FORMACION ESCOLAR	Alejandra Abarracin	3104493225
Calle 4 # 7-31	Lunes 2 A 6 pm- Miercoles 8 a 12m - Sabado 2 a 6pm	4,0	3,0	12,0	GRUPO ESCUELA DEFORTIVA	Flor Velandia	3138961139
Colegio liceo de la presentacion	Miercoles 2 A 6 pm	4,0	1,0	4,0	GRUPO FORMACION ESCOLAR	Alejandra Abarracin	3104493225

OBSERVACIONES

INSTRUCTOR

SUPERVISOR IRDS

Flor Velandia

VoB OBSERVADOR: JE / J.A.C. / BARRIO / VEREDA

Scanned with CamScanner

NÚMERO DE BENEFICIADOS SEGÚN RANGOS DE EDAD

0 a 5 AÑOS										6 A 12 AÑOS										13 A 17 AÑOS										18 A 29 AÑOS									
MEST		INDIG		CAMP		DISC		AFRO		MEST		INDIG		CAMP		DISC		AFRO		MEST		INDIG		CAMP		DISC		AFRO		MEST		INDIG		CAMP		DISC		AFRO	
M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
										40	2									33	4																		
1										15										17																			
1										40	2									25	1																		
1										14										21	1																		
										39	2									30	4																		
1										17										18	1																		
										40										31	3																		
1										18										16	1																		

OBSERVACIONES:

INSTRUCTOR

SUPERVISOR IRDS

Aracely Castellanos R.

VoB. OBSERVADOR I.E / J.A.C. / BARRIO / VEREDA

Scanned with CamScanner

INSTITUTO PARA EL FOMENTO DE LA RECREACION Y EL DEPORTE DE SOGAMOSO

SOGAMOSO tarea de todo

PROCESO: ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA IRDS - VIGENCIA 2022

30 A 59 AÑOS										> 60 AÑOS										GRAN TOTAL	POBLACIÓN VICTIMAS	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD
MEST		INDIG		CAMP		DISC		AFRO		MEST		INDIG		CAMP		DISC		AFRO				
M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F			
																				79		Trabajos defensivos en superioridad numerica
																				33		Trabajos defensivos en superioridad numerica
																				69		Trabajos defensivos en inferioridad numerica
																				37		Trabajos defensivos en inferioridad numerica
																				75		Trabajos ofensivos en superioridad numerica
																				37		Trabajos ofensivos en superioridad numerica
																				74		Trabajos ofensivos en inferioridad numerica
																				36		Trabajos ofensivos en inferioridad numerica
																				-		
																				-		
																				-		
																				-		

Alejandra Abarracin

Scanned with CamScanner

NIT:826000058-3	INFORMES 2022	VERSIÓN: 00	CÓDIGO: GFCEE-01
		FECHA: 13-03-2013	PAGINA: 1 de 1
		DOCUMENTO: FORMATO	

PLANES DE CLASES DIARIOS

DEPORTE: FUTBOL	**SEMANA: 1**
FECHA: 15 a 21 de mayo 2022	**INSTRUCTOR: William David Perez Quintero**
OBJETIVO O ACTIVIDADES DESARROLLADAS: Trabajos defensivos en superioridad numérica	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	Calentamiento	40	2	Juegos predeportivos	Trotar alrededor del escenario Ejercicios de calentamiento Trotar por el espacio y hacer grupos entre participantes de acuerdo con directrices
PRINCIPAL	Trabajos coordinativos	30	5	Tres estaciones de coordinación	Se dividirá el grupo en tres, cada uno en una estación ejecutando diferentes actividades coordinativas
	Trabajos defensivos	30	5	Dos estaciones con balón	Duelos 2 vs 1 y trabajos de correcto posicionamiento del cuerpo para defender
FINAL		15		Partido entre los asistentes	
	Vuelta a la calma	5		Estiramientos	Se realiza estiramiento de tren inferior y superior

Scanned with CamScanner

NIT:826000058-3	**INFORMES 2021**	**VERSIÓN: 00**	**CÓDIGO: GFCEE-01**
		FECHA: 13-03-2013	**PAGINA: 1 de 1**
		DOCUMENTO: FORMATO	

DEPORTE: FUTBOL	**SEMANA: 2**
FECHA: 23 a 28 de mayo de 2022	**INSTRUCTOR: William David Perez Quintero**
OBJETIVO O ACTIVIDADES DESARROLLADAS: Trabajos defensivos en inferioridad numerica.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	Calentamiento	40	2	Juegos predeportivos	Trotar alrededor del escenario Fortalecimiento de articulaciones.
PRINCIPAL	Trabajos coordinativos	30	5	Tres estaciones de coordinación	Se dividirá el grupo en tres, cada uno en una estación ejecutando diferentes actividades coordinativas
	Trabajos defensivos	30	5	Dos estaciones con balon	Duelos 1 vs 2 y trabajos para desarrollar la manera adecuada de perfilarse
FINAL	Partido recreativo	15		Partido entre los asistentes	
	Vuelta a la calma	5		Estiramientos	Se realiza estiramiento de tren inferior y superior

Scanned with CamScanner

NIT:826000058-3	**INFORMES 2021**	VERSIÓN: 00	CÓDIGO: GFCEE-01
		FECHA: 13-03-2013	PAGINA: 1 de 1
		DOCUMENTO: FORMATO	

DEPORTE: FUTBOL	**SEMANA: 3**
FECHA: 30 de mayo a 04 de junio 2022	**INSTRUCTOR: William David Perez Quintero**
OBJETIVO O ACTIVIDADES DESARROLLADAS: Trabajos ofensivos en superioridad numérica	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	Calentamiento	40	2	Juegos predeportivos	Trotar alrededor del escenario Movimientos articulares Trabajos de reacción y velocidad
PRINCIPAL	Fortalecimiento de articulaciones	30	5	Tres estaciones de coordinación	Se dividirá el grupo en tres, cada uno en una estación ejecutando diferentes actividades para fortalecimiento de articulaciones, como propiocepción, salto unipodal, salto bipodal, etc
	Trabajos defensivos	30	5	Estaciones con distintas distancias	Estaciones con el fin de que el deportista adquiera capacidad y habilidades para atacar en situaciones de juego de superioridad numérica
FINAL	Partido recreativo	15		Partido entre los asistentes	
	Vuelta a la calma	5		Estiramientos	Se realiza estiramiento de tren inferior y superior

Scanned with CamScanner

NIT:826000058-3	**INFORMES 2021**	**VERSIÓN: 00**	**CÓDIGO: GFCEE-01**
		FECHA: 13-03-2013	**PAGINA: 1 de 1**
		DOCUMENTO: FORMATO	

DEPORTE: FUTBOL	**SEMANA: 4**
FECHA: 06 a 14 de Junio de 2022	**INSTRUCTOR: William David Perez Quintero**
OBJETIVO O ACTIVIDADES DESARROLLADAS:	**Trabajos ofensivos en inferioridad numérica**

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	Calentamiento	40	2	Juegos predeportivos	Trotar alrededor del escenario Movimientos articulares Trabajos de reacción y velocidad Gimnasia mental
PRINCIPAL	Trabajos Inferioridad numerica	30	5	Trabajos ofensivos	Estaciones con el fin de que el deportista adquiera capacidad y habilidades para atacar en situaciones de juego de inferioridad numérica
	Partido entre los participantes	45	5	Con tres o más equipos de acuerdo con cantidad de deportistas	Se conforman tres o mas equipos con la intención de jugar un pequeño campeonato donde se enfrenten todos contra todos.
FINAL	Vuelta a la calma	5		Estiramientos	Se realiza estiramiento de tren inferior y superior

Scanned with CamScanner

RELACIÓN ACTIVIDADES ESCUELA FUTBOL

MES DE: 15 DE MAY A 14 DE JUN DE 2022

	ACTIVIDADES DESARROLLADAS	FECHA	HORARIO	ESCENARIO	TOTAL HORAS	No. Alumnos	REVISIÓN
SEMANA 1	Se realizo clase en la vereda Vanegas	16/05/2022	2:00pm a 6:00pm	Cancha del sector	4	27	
	Se realizo clase en el sector la sierra mañana	18/05/2022	8:00am a 11:00am	Cancha del sector	4	25	
	Se realizo clase en el colegio Liceo de la presentación	18/05/2022	2:00pm a 6:00pm	Canchas del colegio	4	37	
	Se realizo clase en sector la sierra	21/05/2022	2:00pm a 6:00pm	Canchas del sector	4	27	

	ACTIVIDADES DESARROLLADAS	FECHA	HORARIO	ESCENARIO	TOTAL HORAS	No. Alumnos	REVISIÓN
SEMANA 2	Se realizo clase en sector Vanegas	23/05/2022	2:00pm a 6:00pm	Parque recreacional de sur	4	25	
	Se realizo clase en el sector la sierra mañana	25/05/2022	8:00am a 12:00am	Cancha del sector	4	25	
	Se realizo clase en el Colegio Liceo de la presentación	25/05/2022	2:00pm a 6:00pm	Cancha del colegio	4	37	
	Se realizo clase en el sector la sierra	28/05/2022	2:00pm a 6:00pm	Cancha del sector	4	27	

	ACTIVIDADES DESARROLLADAS	FECHA	HORARIO	ESCENARIO	TOTAL HORAS	No. Alumnos	REVISIÓN
SEMANA 3	Se realizo clase en sector Vanegas	30/05/2022	2:00pm a 6:00pm	Parque recreacional de sur	4	25	
	Se realizo clase en el sector sierra mañana	01/06/2022	8:00am a 12:00m	Cancha del sector	4	25	
	Se realizo clase en el colegio liceo de la presentación	01/06/2022	2:00pm a 6:00pm	Cancha del colegio	4	37	
	Se realizo clase en el sector la sierra	04/06/2022	2:00pm a 6:00pm	Cancha del sector	4	27	

Scanned with CamScanner

ACTIVIDADES DESARROLLADAS	FECHA	HORARIO	ESCENARIO	TOTAL HORAS	No. Alumnos	REVISIÓN
Se realizo clase en sector Vanegas	06/06/2022	2:00pm a 6:00pm	Parque recreacional de sur	4	25	
Se realizo clase en el sector sierra mañana	08/06/2022	8:00am a 12:00m	Cancha del sector	4	25	
Se realizo clase en el colegio liceo de la presentación	08/06/2022	2:00pm a 6:00pm	Cancha del colegio	4	37	
Se realizo clase en el sector la sierra	11/06/2022	2:00pm a 6:00pm	Cancha del sector	4	27	

RVACIONES: _____

ITOR: William David Perez Quintero DEPORTE: Futbol

Scanned with CamScanner

PROTOCÓLO SESIÓNES DE FUTBOL

FECHA DE SOCIALIZACION:15 de mayo de 2022
LUGAR: Sector Vanegas, Sector la Sierra, Colegio Liceo de la Presentación.

DESCRIPCIÓN: Se realiza en el Sector Vanegas, Sector la sierra, Colegio Liceo de la Presentación la actividad deportiva de futbol a campo abierto todos los lunes de 2pm a 6pm, miércoles de 8am a 12m, miércoles de 2pm a 6pm y sábado 2 a 6pm

Duración: 4 horas
OBJETIVO: Informar sobre el protocolo de bioseguridad que se implementara en las Escuelas de Formación de Futbol a padres de familia pre, durante y post de la sesión.

PRE-SESION:

1. Presentarse 10 minutos antes, cambiados y listos para recibir las instrucciones de cómo se ejecutará la sesión de entrenamiento.
2. Verificar el cumplimiento de los protocolos de bioseguridad ante el covid-19 (Toma de temperatura, desinfección y utilización de los **EPP** (Elementos de Protección Personal)
3. Mantener su propio espacio y respetar el distanciamiento, por lo menos de 1.30mts de los demás compañeros.
4. Informar antes de comenzar la sesión, si presentan alguna lesión muscular, articular o tendinosa que le impida realizar la actividad.
5. Informar si presenta factores de riesgo alto como hipertensión, para que este le indique el paso a seguir.

DURANTE LA SESIÓN

1. Tener en cuenta el protocolo programado
2. Seguir pasos y órdenes del instructor a cargo de la clase, para evitar algún tipo de inconveniente
3. Informar si en el momento de que se lleve a cabo la sesión presenta algún problema físico.
4. Realizar la fase de calentamiento para evitar algún tipo de lesión musculoesquelética o de otro tipo.
5. Hidratarse a la orden de los instructores.

Scanned with CamScanner

POST- SESIÓN

1. Realizar a conciencia la fase final, los estiramientos para evitar posibles lesiones y vuelta a la calma en donde se le regularán la estabilidad de sus signos vitales.
2. Informar a la persona encargada de la sesión si después de realizada la clase presenta algún tipo de molestia relacionada con el entrenamiento.
3. Desinfección general del deportista
4. Se recomienda a los deportistas ponerse el tapabocas después de la práctica deportiva

FIRMA INSTRUCTOR: _____

OBSERVADOR DE GRUPO 1: _____ **TEL:** 3133782419

OBSERVADOR DE GRUPO 2: Flor Yolanda **TEL:** 313 8961139

V° Coordinación: _____

Scanned with CamScanner

NIT:826000058-3	INFORMES 2022	VERSIÓN: 00	CÓDIGO: GFCEE-01
		FECHA: 13-03-2013	PAGINA: 1 de 1
		DOCUMENTO: FORMATO	

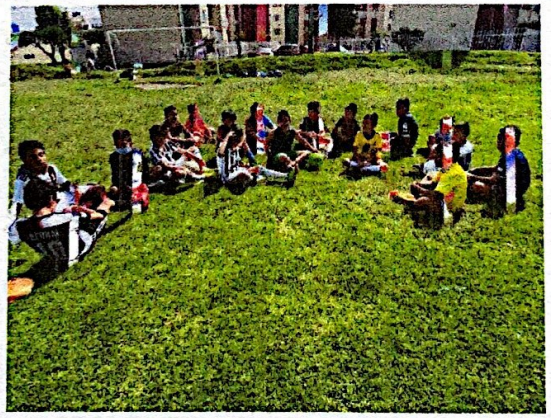
REGISTRO FOTOGRAFICO ESCUELA DE FORMACION FUTBOL 2022





Grupo sector Vinegas con deportistas de 5 a 17 años





Grupo sector la tierra mañana con deportistas de 5 a 17 años

SOGAMOSO
tarea de todos

Scanned with CamScanner

IRDS Instituto para el Fomento de la Recreación y el Deporte de Sogamoso NIT:826000058-3	**INFORMES 2022**	VERSIÓN: 00 FECHA: 13-03-2013	CÓDIGO: GFCE E-01 PAGINA: 1 de :.
		DOCUMENTO: FORMATO	





Grupo sector la sierra en las horas de la tarde



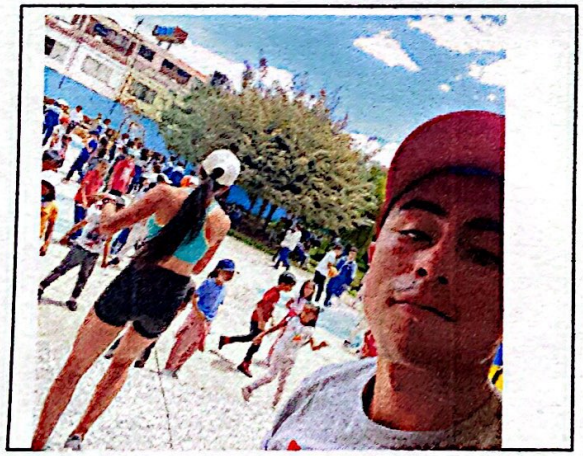


Grupo Colegio Liceo de la presentación

SOGAMOSO tarea de todos

Scanned with CamScanner

NIT:826000058-3	**INFORMES 2022**	**VERSIÓN:** 00	**CÓDIGO: GFCEE-01**
		FECHA: 13-03-2013	**PAGINA:** 1 de 1
		DOCUMENTO: FORMATO	

		Actividad de cierre de ciclo
		Apoyo logístico realización de rumba aeróbica y carrera ciclismo

Scanned with CamScanner

NIT:826000058-3	**INFORMES 2022**	**VERSIÓN:** 00	**CÓDIGO: GFCEE-01**
		FECHA: 13-03-2013	**PAGINA:** 1 de 1
		DOCUMENTO: FORMATO	





Ejecución de protocolo de bioseguridad, respetando distanciamiento

Scanned with CamScanner