		dentro del cuadro y 2 defensores que deben realizar un gran desgaste para interrumpir el toque de balón. Hidratación • Se ubicará en el campo dos porterías para rematar, a una determinada distancia se colocan balones y antes de estos se ubican cuatro conos para demarcar un cuadro en el cual se ejecutará un 4 vs 1, apenas el defensor toque el balón sale en velocidad a ejecutar el gol y una de las cuatro Deportistas deben impedir el remate. Hidratación • Se realizará juego al finalizar informando que deben aplicar lo practicado en la sesión	medio de las repeticiones
FASE FINAL (Vuelta a la calma)	10 min	Se da vuelta a la calma con el debido estiramiento y una retroalimentación de la sesión donde se escuchará a las deportivas las opiniones del trabajo realizado.	Lúdico (Retroalimentación de la sesión)

IMDERTY
INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE
Y LA RECREACIÓN DE YUMBO

SELECCIÓN YUMBO FEMENINO
PLAN DE SESIÓN DE FÚTBOL – AÑO 2023

MODALIDAD: **FUTBOL BASE**	NIVEL: **(11 A 15 AÑOS)**	FECHA: **17 /03/2023**
LUGAR: **IMDERTY- YUMBO**		TIEMPO PARA LA SESIÓN: **180 MIN**
ENTRENADOR: **FRANKLIN CABEZAS- ALVARO APONTE- JHON ZAMBRANO**		% DE INTENSIDAD: **70 % NIVEL 1**
TEMATICA DESARROLLAR: **MODO DE JUEGO**		ETAPA: **PREPARACIÓN GENERAL**

OBJETIVO: **FORTALECER LA VELOCIDAD EN EL JUEGO, LOS APOYOS Y LA PRESIÓN, ESTABLECIENDO DE MANERA ADECUADA LAS CARACTERÍSTICAS DE LA PRESIÓN TRAS PERDIDA.**

FASE	TIEMPO	DESCRIPCION TEÓRICA	METODO
FASE INICIAL (Calentamiento)	10 min	Para iniciar la sesión de entrenamiento se realizará un juego de trabajo en equipo, para el cual se divide al grupo en dos subgrupos; deben ubicarse en fila con un balón, delante de ellos se colocará estacas para que sean superadas hasta la última y regresar con el balón en la mano entregando al segundo de la fila y pasándolo por debajo de las piernas, el grupo que logré pasar con todos sus integrantes hasta la última estaca será el vencedor.	Pedagógico (Activación por medio de la recreación)
FASE CENTRAL (Desarrollo)	130 min	Iniciaremos con la explicación de que se quiere en esta sesión lo cual corresponde a la velocidad, los apoyos y la presión. • Se ubica en el campo un cuadro grande demarcado con conos y dentro de este se ubica un cuadro pequeño demarcado con estacas, dentro del cuadro pequeño 4 deportistas las cuales deben realizar pases a primera intención máximo dos toques y dos deben recuperar el balón, cuando se logre la recuperación de este se debe lanzar el balón a las deportivas que estaran en el cuadro grande hasta que las cuatro Deportistas recuperen (primero lo haremos con balón en las manos), después se ejecutará con el balón en los pies. Hidratación • Se trabajará con los cuadros demarcados anteriormente con los conos un rondó de 8 vs 2 cada deportista estará ubicada entre los platos manejando el espacio, dos comodines	GLOBAL (Por medio del juego) Analítico (Aprendizaje del gesto por

IMDERTY
INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE YUMBO

		• Se realizará un partido de mitad de cancha para evaluar lo aprendido den la clase (30 minutos + hidratación)	
FASE FINAL (Vuelta a la calma)	10 min	Se realizará un estiramiento de los músculos del cuerpo, especialmente de los músculos trapecio, esternocleidomastoideo y el romboide mayor, además de eso, se realizará una retroalimentación de la clase.	Lúdico (Retroalimentación de la sesión)

IMDERTY
INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE
Y LA RECREACIÓN DE YUMBO

SELECCIÓN YUMBO FEMENINO
PLAN DE SESIÓN DE FÚTBOL – AÑO 2023

MODALIDAD: **FUTBOL BASE**	NIVEL: **(11 A 15 AÑOS)**	FECHA: **16 /03/2023**
LUGAR: **COLISEO MAYOR**		TIEMPO PARA LA SESIÓN: **120 MIN**
ENTRENADOR: **FRANKLIN CABEZAS- ALVARO APONTE- JHON ZAMBRANO**		% DE INTENSIDAD: **70 % NIVEL 1**
TEMATICA DESARROLLAR: **TECNICO-TACTICO**		ETAPA: **PREPARACIÓN GENERAL**

OBJETIVO: **DESAROLLAR POSICIONAMIENTO A LA HORA DE RECUPERAR EL BALON, "RECUPERACION TRAS PERDIDA" POR MEDIO DE RONDOS EN SITUACION REAL DE JUEGO.**

FASE	TIEMPO	DESCRIPCION TEÓRICA	METODO
FASE INICIAL (Calentamiento)	10 min	Se realizará una activación con un juego pre deportivo conocido como "A tumbar la casa". Se realizarán dos equipos, cada equipo tendrá de pie 3 conos que estarán juntos en fila, cada equipo tiene la finalidad de tumbar esos conos realizando pases entre los integrantes, pero con la mano e ir avanzando rápido. La condición radica en que la persona que tenga el balón no podrá moverse hasta entregarlo nuevamente. Equipo que tire los 3 conos gana la partida.	Pedagógico (Activación por medio de la recreación)
FASE CENTRAL (Desarrollo)	100 min	Se dará introducción a la idea de juego que se va a trabajar durante toda la clase y el objetivo de la clase de manera teórica explicando que es la recuperación tras perdida y todas sus variantes: • Se realizada cuadrados de 9 por 9 metros en los, al final de uno de los extremos va a tener mini canchas, se ubican 9 jugadoras, 5 sin peto y 4 con peto, la intención de las 5 jugadoras es que hagan la mayor cantidad de goles y la de las 4 jugadoras es no dejar que hagan goles y al mismo tiempo tratar de pasar dominando el balón por la línea frente a las canchas (15 minutos + hidratación). • Se demarca un cuarto de cancha con platos y se lo divide por zonas, se introduce 9 jugaras en puntos claves del cuadrado, 3 jugadoras van a entrar desde fuera del cuadrado y van a tratar de quitar el balón inteligentemente, las 9 jugadoras tendrán que hacer 12 toques de seguido a primera intención para sacar ganar el juego (10 minutos + hidratación)	CONTINUO VARIABLE (tramos de ejercicios a altas intensidades)

INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE YUMBO

		ir a atajar el siguiente balón. La intención es de realizar lo más rápido y dinámico posible el trabajo, sin ataduras y generando diversión en el proceso. (10 minutos + hidratación). En subgrupos de 6 o 7 personas realizaremos el siguiente trabajo: Se realizará tres o cuatro hileras, realizaremos un circuito de agilidad y velocidad, con las siguientes variantes o tareas: 1) Slalom entre dos estacas, cuando suene el silbato velocidad a 30 metros y retorno en recuperación (10 min + hidratación) 2) Slalom entre dos estacas, conducción de balón en velocidad a 30 metros, dejar el balón en la base y retorno en velocidad, el compañero siguiente deberá salir en velocidad hacia el balón y retronar conduciendo en velocidad (10 min + hidratación) 3) Slalom entre dos estacas, conducción en velocidad a 15 metros con retorno, entrega de balón y velocidad de desplazamiento a 30 metros, cuando el compañero reciba el balón del que llega en velocidad realizará el mismo gesto (10 min + hidratación)	por medio del juego) Continuo Variable (Tramos cortos de velocidad a altas intensidades)
FASE FINAL (Vuelta a la calma)	10 min	Se realizará un estiramiento de los músculos del cuerpo, además se realizará una retroalimentación de la sesión.	Lúdico (Retroalimentación de la sesión)

IMDERTY
INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE
Y LA RECREACIÓN DE YUMBO

SELECCIÓN YUMBO FEMENINO
PLAN DE SESIÓN DE FÚTBOL – AÑO 2023

MODALIDAD: **FUTBOL BASE**	NIVEL: **(11 A 15 AÑOS)**	FECHA: **15 /03/2023**
LUGAR: **IMDERTY- YUMBO**		TIEMPO PARA LA SESIÓN: **180 MIN**
ENTRENADOR: **FRANKLIN CABEZAS- ALVARO APONTE- JHON ZAMBRANO**		% DE INTENSIDAD: **70 % NIVEL 1**
TEMATICA DESARROLLAR: **FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA Y MEJORA FÍSICA**		ETAPA: **PREPARACIÓN GENERAL**

OBJETIVO: **MEJORAR LA FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA DE LAS DEPORTISTAS, COMO TAMBIÉN LA VELOCIDAD Y ACELERACIÓN DE LAS MISMAS.**

FASE	TIEMPO	DESCRIPCION TEÓRICA	METODO
FASE INICIAL (Calentamiento)	10 min	• Se realizará una activación con movilidad articular inicialmente, para continuar con la activación general que se realizará con ejercicios específicos o un juego pre deportivo.	Pedagógico (Activación por medio de la recreación)
FASE CENTRAL (Desarrollo)	130 min	En este bloque se enfocará el trabajo en el aprendizaje del gesto técnico del cabeceo por medio de algunos ejercicios analíticos y un juego recreativo: • Inicialmente se dará una introducción teórica al gesto del cabeceo, y su importancia en el juego, a su vez las funciones y variantes del gesto en el juego (5 min) posteriormente se realizará los siguientes ejercicios en función de lo explicado: 1) De rodillas frente a frente en parejas y a unos 5 metros de distancia, se practicará el gesto de cabeceo. Golpe frontal y apertura de brazos con dirección al pecho de la compañera. (3 minutos) 2) La siguiente variante consta de un lanzamiento más bajo, con la intención que la deportista realice una caída al frente y ejecute el gesto de una palomita, sin apoyo en las manos. (3 minutos) 3) La ultima variante será de pie, con una vuelta a la marca y cabezazo en velocidad, en lo posible realizando un salto. (3 minutos) 4) Se realizará un juego recreativo que tiene como nombre: “El rematador y el portero”. En dos hileras saldrán dos jugadores, uno a la portería y el otro deberá darle la vuelta a una estaca e ir a anticipar el balón y rematar con la cabeza, quien ataja deberá ir por el balón y quien remata deberá	Analítico (Aprendizaje del gesto por medio de las repeticiones) (Lúdico (Aprendizaje del gesto técnico

IMDERTY
INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE YUMBO

		• En esta actividad se ubican 7 platos de manera vertical a una distancia corta entre cada uno de ellos y un plato más alejado de él, para finalizar, en ello la deportista deberá de sortear cada uno de los espacios que usted va encontrar entre cada plato, esto lo realiza con el impulso que trae, posteriormente la realiza con la pierna izquierda. VARIANTE: El Espacio entre cada plato será más amplio. Lo realizamos con sentadilla y salto. Hidratación • Se ubicaran seis platos ubicados de manera diagonal. En cada uno de ellos realizara un salto en un solo pie con pierna derecha, para llegar al otro plato deberá de caer sobre su pierna izquierda, luego a la pierna derecha, hasta completar con el recorrido y salir en velocidad. Hidratación.	CONTINUO VARIABLE (tramos de ejercicios a altas intensidades)
FASE FINAL (Vuelta a la calma)	10 min	Se realizará un estiramiento de los músculos del cuerpo, además se realizará una retroalimentación de la sesión.	Lúdico (Retroalimentación de la sesión)

IMDERTY
INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE
Y LA RECREACIÓN DE TUMBO

SELECCIÓN YUMBO FEMENINO
PLAN DE SESIÓN DE FÚTBOL – AÑO 2023

MODALIDAD: **FUTBOL BASE**	NIVEL: **(11 A 15 AÑOS)**	FECHA: **14 /03/2023**
LUGAR: **COLISEO MAYOR**		TIEMPO PARA LA SESIÓN: **120 MIN**
ENTRENADOR: **FRANKLIN CABEZAS- ALVARO APONTE- JHON ZAMBRANO**		% DE INTENSIDAD: **80 % NIVEL 1**
TEMATICA DESARROLLAR: **VELOCIDAD, FUERZA EXPLOSIVA**		ETAPA: **PREPARACIÓN GENERAL**

OBJETIVO: **MEJORAR LA VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO DE LAS DEPORTISTAS, EN FUNCIÓN DEL JUEGO CON Y SIN BALÓN. ADEMÁS DE ESO DESARROLLAR LA FUERZA EXPLOSIVA DE LAS DEPORTISTAS, POR MEDIO DE EJERCICIOS FUNCIONALES, INVOLUCRANDO EL FORTALECIMIENTO TÉCNICO EN LOS MISMOS.**

FASE	TIEMPO	DESCRIPCION TEÓRICA	METODO
FASE INICIAL (Calentamiento)	10 min	Se realizará una activación con movilidad articular inicialmente, para pasar a realizar un juego pre deportivo conocido como "fútbol americano", tomando en cuenta el deporte estadounidense pero adaptado al calentamiento recreativo.	Pedagógico (Activación por medio de la recreación)
FASE CENTRAL (Desarrollo)	100 min	• Se realizara un ejercicio previo, para ello se iniciara con burpees, alrededor de 30 segundos, posteriormente títeres o payasitos tanto adelante y a los lados por 30 segundos, plancha con codo y extensión, por 30 segundos por 30 segundos, skiping leve y moderado por 30 segundos. Todo lo combinados con una vuelta a la cancha y en caminar para recuperar. Hidratación. • En este bloque se realizará un trabajo físico técnico con la finalidad de desarrollar la fuerza explosiva de las deportistas, inicialmente enfocando el trabajo en el fortalecimiento de articulaciones, y, como punto secundario fortalecer músculos agonistas, antagonistas y resistencia anaeróbica presentes en el trabajo a realizar: 1. Me siento, me levanto y golpeo con borde interno (3 min + hidratación) 2. Me acuesto cúbito abdominal, me levanto y golpeo con empeine (3 min + hidratación) 3. Me acuesto cúbito lumbar, me levanto, salto y cabeceo (3 min + hidratación) 4. Burpee con flexión de pecho, me levanto y golpeo con el pecho (3 min + hidratación) 5. Velocidad al plato y golpeo con muslo (3 min + hidratación)	GLOBAL (Por medio del juego)

INDERTY
INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE YUMBO

		• Buscaremos la realización de un juego reducido x15 minutos.	
FASE FINAL (Vuelta a la calma)	10 min	Se recogerá el material, mientras cada una de las integrantes realizara su debido estiramiento, recuperación hidratación sobre el cuidado de si mismo. De igual manera se escuchara a cada una de ellas sobre posibles mejoras, observaciones sugerencias sobre el trabajo que se viene realizando.	Lúdico (Retroalimentación de la sesión)

IMDERTY
INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE
Y LA RECREACIÓN DE YUMBO

SELECCIÓN YUMBO FEMENINO
PLAN DE SESIÓN DE FÚTBOL – AÑO 2023

MODALIDAD: **FUTBOL BASE**	NIVEL: **(11 A 15 AÑOS)**	FECHA: **13 /03/2023**
LUGAR: **IMDERTY-YUMBO**		TIEMPO PARA LA SESIÓN: **180 MIN**
ENTRENADOR: **ALVARO APONTE**		% DE INTENSIDAD: **70 % NIVEL 1**
TEMATICA DESARROLLAR: **COMPONENTE TACTICO- CONDUCCIÓN**		ETAPA: **PREPARACIÓN GENERAL**
OBJETIVO: **IMPLEMENTAR LA CONDUCCIÓN DEL BORDE INTERNO EXTERNO CON EJERCICIOS DE DESPLAZAMIENTO Y EN VELOCIDAD.**		

FASE	TIEMPO	DESCRIPCION TEÓRICA	METODO
FASE INICIAL (Calentamiento)	30 min	Se realizará una activación específica de los músculos del tren inferior, empezando por una movilidad articular, seguida de trabajos de coordinación y velocidad (skiping, slalom, saltos unilaterales, movilidad de cadera, etc.)	Pedagógico (Activación por medio de la recreación)
FASE CENTRAL (Desarrollo)	100 min	• Se conformaran tres grupos, cada grupo contara con 3 platos ubicados de manera vertical a una distancia de un 1metro. Asi mismo, 3 platos ubicados de forma diagonal y un plato a 5 metros. En ello se ubicara 3 balones dentro de cada uno de los platos. La deportista en velocidad llevara cada uno de los balones al punto de partida y realizara un desplazamiento en diagonal y realizo el desplazamiento hasta el último plato y vuelvo en recuperación. Variante: Conduce el balón, hacia uno de los platos y luego hasta el último plato ubicado de 5metros y nuevamente vuelve y le da al paso a su compañera. Hidratación • Se ubicara una pirámide conformada por tres platos. En ello la deportista lograra conducir el balón hacia cada uno de ellos en el menor tiempo posible, sin embargo en el momento de ir a uno de los platos que conforma la pirámide, tendrá que cambiar pierna y realizar su ejercicio. Hidratación. • Para este ejercicio se ubicara 9 cuadrados. conformando un solo cuadrado. Más adelante se conforman dos grupos de 3 personas, con su respectivo peto o cono con el propósito de identificar y lograr el triki traka. Variante: Se le añade el uso de la conducción del balón y asi el poder realizar el triki y traka. • Utilizará 3 platos de manera vertical en donde conduce el balón, encontrara 3 aros de manera horizontal donde realizara skping sin balón y retoma nuevamente donde dejo el balón. Seguirá por 3 platos restantes en donde seguirá conduciendo, pero encontrara 3 platos al lado derecho en donde realizara movimiento hacia adelante y atrás, va y vuelve y retoma nuevamente a su camino y termina con su conducción. Variante: Se implementa Eslalon y salto con sentadilla más elevación. Hidratación.	GLOBAL (Por medio del juego) CONTINUO VARIABLE (tramos de ejercicios a altas intensidades)

INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE
Y LA RECREACIÓN DE YUMBO

		velocidad hasta llegar al último plato. Este trabajo se lo realizara por tiempo, para posteriormente pasar a la siguiente estación. Hidratación • Existen platos ubicados de manera vertical a una distancia del uno sobre el otro a 1mt. Cada una de las deportistas, realizara un salto con sentadilla y elevación por cada uno de ellos y realizara en máxima velocidad hasta llegar al último plato y volverá caminando, logrando recuperar. Hidratación. • En esta actividad se ubicaran 5 platos, ubicados en un cuadrado y uno de ellos en el centro. Se ubicaran 3 deportistas dentro del cuadrado en cada una de las esquinas y una en el centro. En ello las tres de afuera deberán de realizar relevos logrando que la persona del centro no logre tomar el plato que queda libre, ella estará en la libertad de tomar el que guste, realizando diferentes movimientos a lo largo y ancho del cuadrado. Hidratación. • Se ubicaran dos cuadrados uno ubicado a 10 metros del mismo, y uno más pequeño dentro de él. En ello estarán cuatro personas con peto verde, contra dos personas de peto rosado en un solo rondo, una vez el equipo rosado recupera empezará a tocar el balón, a lo largo y ancho con sus demás compañeros y será el equipo verde quien tendrá que realizara la recuperación del balón. Hidratación.	CONTINUO VARIABLE (tramos de ejercicios a altas intensidades)
FASE FINAL (Vuelta a la calma)	10 min	Cada una de las deportistas de manera individual, realizara su respectivo estiramiento. Posteriormente es importante el consumo de frutas o verduras, mas la hidratación con el propósito de lograr una buena recuperaci´´on.	Lúdico (Retroalimentación de la sesión)

IMDERTY
INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE
Y LA RECREACIÓN DE YUMBO

SELECCIÓN YUMBO FEMENINO
PLAN DE SESIÓN DE FÚTBOL – AÑO 2023

MODALIDAD: **FUTBOL BASE**	NIVEL: **(11 A 15 AÑOS)**	FECHA: **09 /03/2023**
LUGAR: **COLISEO MAYOR**		TIEMPO PARA LA SESIÓN: **120 MIN**
ENTRENADOR: **FRANKLIN CABEZAS- ALVARO APONTE- JHON ZAMBRANO**		% DE INTENSIDAD: **70 % NIVEL 1**
TEMATICA DESARROLLAR: **FISICO-TECNICO (VELOCIDAD-AGILIDAD- RELEVOS-COBERTURAS)**		ETAPA: **PREPARACIÓN GENERAL**
OBJETIVO: **FORTALECER EL COMPONENTE FISICO Y A LA VEZ IMPLEMENTAR EL COMPONENTE FISICO- TACTICO DENTRO DE CADA UNA DE ELLAS, POR MEDIO DE RONDOS.**		

FASE	TIEMPO	DESCRIPCION TEÓRICA	METODO
FASE INICIAL (Calentamiento)	10 min	• Dentro de esta actividad se conformaran por parejas, cada una de ellas se ubicaran frente a frente a una distancia de un metro por la otra. En medio de cada una de ellas estará un plato el cual tendrán que atrapar una vez suene el silbato. Para ello realizaran diferentes movimientos tanto adelante atrás, arriba y abajo, movimiento de brazos adelante y atrás, taloneo, skiping, levantamiento de piernas, eslalon. Una vez suene el pito tendrá que una de las dos tomar el plato VARIANTE: Las deportistas del lado derecho serán el número uno y las del izquierdo el número dos. De acuerdo a la orden el dos deberá de atrapar al número uno y este intentara correr hasta la zona limitada Hidratación.	Pedagógico (Activación por medio de la recreación)
FASE CENTRAL (Desarrollo)	100 min	• En esta actividad se ubicaran 5 platos ubicados de manera diagonal el uno sobre el otro y un plato más ubicado en la parte superior a 5 metros del mismo. En ello cada deportista saldrá en velocidad hacia el primer plato, al segundo plato lo realizara de espaldas, logrando realizar intercalado tanto adelante y atrás, posteriormente una vez termine realizara un alargue hasta el último plato y volverá recuperando. Variante: Lo realizara con el uso del balón. Hidratación. • Se ubicaran 3 platos de manera horizontal y 3 platos de manera vertical. La deportista saldrá a pie junto, pasara en sic sac, realizara un giro al siguiente plato y realizara un alargue en máxima	GLOBAL (Por medio del juego)

IMDERTY
INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE
Y LA RECREACIÓN DE YUMBO

		• En este ejercicio se ubicaran de manera horizontal cada una de las deportistas, espalda con espalda tomando la distancia necesaria, para ello la derecha será numero par y la izquierda será número impar. Para ello el docente realizara una suma matemática y la deportista utilizando su velocidad de reacción e ira al lado correcto. Variante: Se lo realizara con el uso del balón. Hidratación • Se compartirá un pequeño refrigerio, logrando elementos con la parte motivacional, psicológica, interacción, por el día de la mujer.	
FASE FINAL (Vuelta a la calma)	20 min	Cada una de las deportistas, realizara sin el uso de los guayos, una ida y vuelta caminando logrando entrar a recuperación sobre el trabajo realizado, posteriormente se realizara un estiramiento guiado por el docente, una retroalimentación sobre el objetivo de la clase y recomendaciones extras en beneficio de su cuidado personal.	Lúdico (Retroalimentación de la sesión)

IMDERTY
INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE
Y LA RECREACIÓN DE TUMBO

SELECCIÓN YUMBO FEMENINO
PLAN DE SESIÓN DE FÚTBOL – AÑO 2023

MODALIDAD: **FUTBOL BASE**	NIVEL: **(11 A 15 AÑOS)**	FECHA: **08 /03/2023**
LUGAR: **IMDERTY-YUMBO**		TIEMPO PARA LA SESIÓN: **180 MIN**
ENTRENADOR: **FRANKLIN CABEZAS- ALVARO APONTE- JHON ZAMBRANO**		% DE INTENSIDAD: **70 % NIVEL 1**
TEMATICA DESARROLLAR: **VELOCIDAD DE REACCIÓN**		ETAPA: **PREPARACIÓN GENERAL**
OBJETIVO: **IMPLEMENTAR LA VELOCIDAD DE REACCIÓN MEDIANTE LA APLICACIÓN DE ACTIVIDADES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS**		

FASE	TIEMPO	DESCRIPCION TEÓRICA	METODO
FASE INICIAL (Calentamiento)	20 min	En primer lugar como inicio se realizara una felicitación muy cordial a cada una de las integrantes por el día Internacional de la mujer. Posteriormente en la entrada se ubicaran dos platos uno separado del otro a una distancia máxima de 5 metros. En ello iniciara con un trote suave realizando tres veces, posteriormente un levantamiento de rodillas, de taloneo, lateralidad,entrada y salida por cada uno de los platos, salto hacia a cada uno de ellos, desplazamiento haciaatrás, cada uno de los ejercicios se lo realizara 3 veces o más, y a una velocidad, leve, alta y moderada.	Lúdico (Activación por medio de trabajo en equipo)
FASE CENTRAL (Desarrollo)	130 min	• Cada una de las deportistas se ubicara en un plato y en ello realizara un salto en un solo pie tres veces, adelante y atrás y a la orden del docente saldrá en velocidad, pero logrando pasar por la ubicación correcta, para ello estarán dos platos de diferente color, con el fin de salir por el lado derecho o izquierdo. Hidratación • Se ubican dos grupos, al lado derecho e izquierdo encontraran dos porterías en ello, saldrá un integrante de un grupo y otro del siguiente grupo, uno de ellos tendrá, un peto en la parte de la espala, esta persona escoge el lado para pasar, el otro equipo evitara que esto suceda y quitara el peto. Una de las reglas y observaciones será el manejar del tiempo, los amagas, y la velocidad de reacción para reaccionar e ir atrapar el peto. Hidratación	GLOBAL (Por media del juego)

INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE YUMBO

		media altura su cuerpo y dándole vuelta a cada uno de los platos. Asi mismo, paso con el pie derecho en un solo pie y vuelvo con el pie izquierdo y salgo en velocidad. Hidratación • En este ejercicio busco mejorar la resistencia anaeróbica para ello se ubicaran 4 grupos con su respectivo plato o cono ubicado a 5 metros de sí mismas. Por ende en cada uno de los platos estará un peto de un color, en el cual una de ellas saldrá a tomarlo y lo devolverá a la siguiente compañera, esta lo toma y lo vuelve a dejar a su plato, logrando pasar cada una de las integrantes. VARIANTE: Desplazamiento de espaldas o con balón en la mano Hidratación. • Se ubicara cada una de las integrantes, frente a un plato, en ello realizara un salto sobre el plato y al llegar realizar un burpes, posteriormente realiza el salto y nuevamente el burpee. Al silbato, realizara un alargue, logrando llegar al otro lado de la cancha. Hidratación	
FASE FINAL (Vuelta a la calma)	20 min	Se reúne a cada uno al grupo por medio de un rondo, en ello se escucharan observaciones o sugerencias del entreno y el docente. Posteriormente se realizara un estiramiento hacia cada uno de nuestras extremidades y se dará paso a nuestra hidratación.	Lúdico (Retroalimentación de la sesión)

IMDERTY
INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE
Y LA RECREACIÓN DE YUMBO

SELECCIÓN YUMBO FEMENINO
PLAN DE SESIÓN DE FÚTBOL – AÑO 2023

MODALIDAD: **FUTBOL BASE**	NIVEL: **(11 A 15 AÑOS)**	FECHA: **07 /03/2023**
LUGAR: **COLEGIO MAYOR**		TIEMPO PARA LA SESIÓN: **120 MIN**
ENTRENADOR: **FRANKLIN CABEZAS- ALVARO APONTE- JHON ZAMBRANO**		% DE INTENSIDAD: **70 % NIVEL 1**
TEMATICA DESARROLLAR: **RESISTENCIA AEROBICA Y ANAEROBICA**		ETAPA: **PREPARACIÓN GENERAL**
OBJETIVO: **FORTALECER LA RESISTENCIA AEROBICA Y ANAEROBICA EN EJERCICIOS FISICO- TECNICO**		

FASE	TIEMPO	DESCRIPCION TEÓRICA	METODO
FASE INICIAL (Calentamiento)	10 min	En la realización de nuestro calentamiento se implementará un ejercicio pliometrico para ello se conformaran tres grupos, cada grupo tendrá a disposición 3 platos uno separado por el otro, en cada uno de ellos realizara salto a pie a junto, con el propósito de poder llegar hasta el otro punto. Variante: Le dará la vuelta al primer plato, luego al segundo y luego al tercer hasta salir en velocidad al llegar al plato. De igual manera, ira en sic sac con skiping tanto leve, alto y moderado y saldrá en velocidad. Hidratación	Lúdico (Activación por medio de trabajo en equipo)
FASE CENTRAL (Desarrollo)	100 min	• Se conformaran cuatro grupos de acuerdo a las integrantes que estén presentes, cada grupo se ubicara frente a dos platos ubicados de manera vertical el uno sobre el otro. En ello saldrá en velocidad y dará el giro al primer plato, posteriormente al segundo plato y saldrá en velocidad. Su compañera el giro será por el otro lado y con el mismo objetivo. Variante: El desplazamiento será frontal, lateral o de espaldas. Hidratación. • Se ubicaran 5 platos ubicados de manera horizontal, en ello cada una de las deportistas irán en desplazamiento hacia aras, se devuelve y saldrá en velocidad, logrando al pasar por cada uno de ellos. Posteriormente lo realizara de manera lateral, logrando inclinar a	GLOBAL (Por media del juego)

INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE YUMBO

		Hidratación • En este ejercicio se ubicara 5 platos ubicados de manera vertical, por el cual cada uno de las deportistas tendrá que pasar pero en sic sac en el menor tiempo posible. Sin embargo más adelante encontrara 3 obstáculos, los cuales cada uno del estudiante tendrá que salta uno por uno sobre ellos y al finalizar encontrara un cono, que será la parte final. Una vez terminado volverá a su base para darle el paso a la siguiente compañera. VARIANTE: Los platos se ubicaran de manera horizontal y el desplazamiento será hacia adelante y hacia atrás. También la compañía del balón dentro del ejercicio. Hidratación • La deportista tendrá a disposición 6 conos ubicados de manera vertical, tres conos en un lado y tres conos a una distancia próxima a 4 metros. Sin embargo existirá otros 6 conos pero ubicados de manera horizontal tanto en la parte superior como en la inferior a una distancia de 4 metros. Para la base número uno el estudiante ira hacia el primer cono con el desplazamiento hacia adelante, para el cono dos, será con desplazamiento lateral, para el cono tres con el desplazamiento hacia adelante y el cono cuatro con el desplazamiento lateral, asi mismo hasta completar cada uno de los conos, tanto para la base uno y la base dos. VARIANTE: El Ejercicio se lo realizara por parejas y a la vez con balón, manejando ambos perfiles tanto el derecho e izquierdo. Hidratación • Para esta actividad se realizara 5 cuadrados limitado de 4 x 4 metros, realizados por platos. En cada cuadrado se ubicara 4 chicas, los cuales estarán sobre cada uno de los platos. A la orden del docente de acuerdo a las manecillas del reloj, tendrán que salir a intentar atrapar al segundo jugador que está en el otro lado, el jugador segundo al tercero, y el tercero al cuarto. Si lo atrapa, ira saliendo hasta obtener el jugador. VARIANTE: Se añade el uso del balón. Si se menciona el color verde el desplazamiento cambiara es decir si va hacia el lado derecho ya no ira, por el contrario ira hacia el lado izquierdo. Hidratación • Implementara un espacio reducido x 15 minutos, con el objetivo de intentar completar 15 pases posibles y seguir aumentando la margen.	
FASE FINAL (Vuelta a la calma)	20 min	Se implementa un estiramiento para la utilización de cada uno de nuestros miembros superiores e inferiores, de igual manera se aconsejara sobre el cuidado post entreno y el buen descanso.	Lúdico (Retroalimentación de la sesión)

INDERTY
INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE
Y LA RECREACION DE YUMBO

SELECCIÓN YUMBO FEMENINO
PLAN DE SESIÓN DE FÚTBOL – AÑO 2023

MODALIDAD: **FUTBOL BASE**	NIVEL: **(11 A 15 AÑOS)**	FECHA: **06 /03/2023**
LUGAR: **IMDERTY-YUMBO**		TIEMPO PARA LA SESIÓN: **180 MIN**
ENTRENADOR: **ALVARO APONTE**		% DE INTENSIDAD: **70 % NIVEL 1**
TEMATICA DESARROLLAR: **RESISTENCIA AEROBICA**		ETAPA: **PREPARACIÓN GENERAL**

OBJETIVO: **MEJORAR LA RESISTENCIA AEROBICA POR MEDIO DE ACTIVIDADES LUDICAS PLANTEADAS POR EL DOCENTE**

FASE	TIEMPO	DESCRIPCION TEÓRICA	METODO
FASE INICIAL (Calentamiento)	20 min	La realización del entrenamiento será guiado por el docente para ello ubicara a cada una de las deportistas en la línea lateral en el cual realizaran movimiento articular leve y luego alto mediante las indicaciones mismas, para ello realizaran lo siguiente: 1) Realizaran 3 saltos con los pies juntos hacia arriba y saldrán en velocidad. 2) Se encuentran de espaldas realizando skiping y a la orden dada saldrá en velocidad. 3) Realizaran títeres tanto adelante y a los lados y saldrán velocidad. 4) Movimiento de brazos alternado a los lados derecho e izquierdo y saldrán velocidad. 5) Implementan eslalon y saldrán en velocidad. Para la recuperación se implementara ejercicios técnicos, con uso del balón de manera estática. Hidratación.	Lúdico (Activación por medio de trabajo en equipo)
FASE CENTRAL (Desarrollo)	130 min	ACTIVIDAD N°1 • En el desarrollo de esta actividad se encontraran 4 estaciones, en las cuales cada base está conformada por 3 pirámides realizadas por 3 conos. En cada estación se ubicara cada uno de los grupos conformados para ello, el docente enumerara al grupo de uno a cuatro. Cada uno de las deportistas que están en el grupo, saldrán hacia el cono uno, luego irán hacia el número dos, luego al número tres, irán hasta más adelante en donde encontraran un aro, le darán una vuelta a él y volverán a su base, para darle el turno al siguiente compañero, hasta que logren pasar cada uno de los integrantes. VARIANTE: Se realizara el ejercicio pero con la compañía del balón, tanto con el perfil derecho e izquierdo.	GLOBAL (Por media del juego)

INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE YUMBO

		• En esta actividad se conformaran grupos de 3 personas quienes tendrán a disposición un balón, Posteriormente se ubicara un arquero en la portería. Dentro de esta actividad consiste en que cada uno de las chicas tendrán que transportar el balón por medio de una trenza realizando constantemente paredes entre ellos y logrando avanzar hasta en este caso lograr el gol. Hidratación VARIANTE: Lo realizaran en el menor tiempo posible. Y encontraran defensa la cual tendrán que pasarla. • En esta actividad consiste en la realización de un rondo. Para ello el docente ubicara cuatro conos conformado un cuadrado. En el medio del rondo estará una persona la cual tendrá la tarea de recuperar el balón. La idea de esta actividad consiste en la realización de paredes entre los mismos integrantes, logrando la mayor cantidad de pases. Sin embargo en el momento que la persona del centro alcance la pelota este ubicara la posición dejada por la otra persona y continuara con el rondo. Hidratación VARIANTE: Se añade dos personas en el medio. • Se ubicara uno de los estudiantes dentro de la 16 con 50 del terreno de juego. El recibirá un pase generado por uno de los deportistas, este se la lanzara a un costado, buscando centrar y su compañero llegara al área, logrando rematar y hacer el gol generado por el pase de su otro compañero. Hidratación	**GLOBAL** **(Articulado con la participación tanto del docente como el del deportista)**
FASE FINAL (Vuelta a la calma)	20 min	Es importante que la recuperación inicie con un buen descanso, estiramiento de cada uno de los ejercicios, por ende una por una con cada una de las deportistas realizara un estiramiento diferente el cual las demás lo tendrán que realizar pro movimiento el aprendizaje guiado puesto de todos aprendemos, de igual manera se recordara lo importante del cuidado de sí mismo.	**Lúdico**

IMDERTY
INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE
Y LA RECREACIÓN DE TUMBO

SELECCIÓN YUMBO FEMENINO
PLAN DE SESIÓN DE FÚTBOL – AÑO 2023

MODALIDAD: **FUTBOL BASE**	NIVEL: 1 **(11-15 AÑOS)**	FECHA: **03/03/2023**
LUGAR: **IMDERY-YUMBO**		TIEMPO PARA LA SESIÓN: **180 MIN**
ENTRENADOR: **FRANKLIN CABEZAS – ALVARO APONTE- JHON ZAMBRANO**		% DE INTENSIDAD: **60 % NIVEL 1**
TEMATICA DESARROLLAR: **FUNDAMENTOS TECNICO-TACTICOS**		ETAPA: **PREPARACIÓN GENERAL**
OBJETIVO: **IMPLEMENTAR GENERALIDADES DE ATAQUE JUEGO REDUCIDO- PAREDES**		

FASE	TIEMPO	DESCRIPCION TEÓRICA	METODO
FASE INICIAL (Calentamiento)	20 min	Se ubicaran 4 conos ubicados tanto en la parte superior e inferior del campo de juego. Posteriormente se conformaran por parejas, Cada parejas se identificara con el número uno y el número dos. Ellos realizaran una fila y saldrán por parejas hacia el cono ubicado. Para ello tendrá que realizar: A) Saldrá trotando ida y vuelta dos veces. B) Saldrá en taloneo y levantamiento de pierna. C) Realizara skiping y con el silbato saldrá en velocidad y volverá trotando. D) Realizara cinco saltos y saldrá en velocidad. E) Se ubicara de espaldas y realizara el desplazamiento hacia atrás. F) Implementa desplazamiento lateral. Hidratación	PARCIAL
FASE CENTRAL (Desarrollo)	130 min	• En esta actividad se ubicaran y conformaran grupos de 4 personas los cuales estarán ubicados dentro de un cuadrado formado por unos platos. En cada plato se identificará sus esquinas de A, B,C, D. En ello, el a queda enfrente de la B y el c quedara en frente de la D. El joven ubicado en la A tendrá el balón, el de la lanzara al B, el B se la devuelve al A. Pero el A le lanzara el balón al c, el c se la lanza al B y el B se la lanzara al c, el c se lanzara al d y el d se lanzara al c y el c a la A y es ahí donde termina la primera vuelta. Cada uno de ellos realizara máximo 5 vueltas. Hidratación VARIANTE: La realizaran de primera intención y con la pierna izquierda.	

IMDERTY
INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE
Y LA RECREACIÓN DE YUMBO

FASE CENTRAL (Desarrollo)	80 min	• Se ubicara un cuadrado conformado por 4 platos y un plato ubicado en el medio del mismo, a la orden del docente saldrá en velocidad desde el centro con la intención de darle un giro a cada uno de los platos utilizando la máxima velocidad posible. Hidratación • Se encontrara 5 platos ubicados en forma horizontal por el cual pasaran de acuerdo al movimiento asignado, más adelante un plato en forma diagonal y otro plato de la misma forma pero en el lado izquierdo. Sale en desplazamiento adelante y atrás, ira en máxima velocidad a un plato, recupera o camina al llegar al otro plato y nuevamente retoma su máxima velocidad a llegar al otro plato y nuevamente inicia. 1) Desplazamiento en sic y sac. Eslalon, levantamiento de pierna, sentadilla con salto y sale en velocidad. Hidratación • Se realizara 3 platos en forma horizontal separados en 3 metros cada uno, saldrá en velocidad tocara un plato y se devuelve a su inicio, ira al segundo plato volverá al inicio y saldrá para el ultimo plato y saldrá en velocidad. Variante: Se realizara el desplazamiento pero con balón, logrando articular la parte técnica. Hidratación • Se conforma 4 platos ubicados en sic sac o en forma diagonal, saldrá en velocidad máxima logrando pasar por cada uno de los mismos en el momento de volver, le da la mano al próximo compañero y realizara el ejercicio pero empezando desde el plato final, logrando que el movimiento no se vuelva rutinarios y tenga cambios de desplazamiento. Hidratación • Se realizara un espacio reducido logrando articular el contacto con el balón y el uso de la parte técnica. .	MIXTO (Aprendizaje por medio de la mecanización del ejercicio)
FASE FINAL (Vuelta a la calma)	10 min	Se realizara un estiramiento tanto de miembros superiores e inferiores, mientras se lo realizara se estará interactuando logrando articular mediante una retroalimentación el objetivo del entreno y el cuidado post entreno en beneficio de cada una de las deportistas.	LUDICO (Retroalimentación de la sesión)

INDERT
INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE
Y LA RECREACION DE TULUA

SELECCIÓN YUMBO FEMENINO
PLAN DE SESIÓN DE FÚTBOL – AÑO 2023

MODALIDAD: **FUTBOL BASE**	NIVEL: 1 **(11-15 AÑOS)**	FECHA: **02/03/2023**
LUGAR: **COLEGIO MAYOR**		TIEMPO PARA LA SESIÓN: **120 MIN**
ENTRENADOR: **FRANKLIN CABEZAS –ALVARO APONTE- JHON ZAMBRANO**		% DE INTENSIDAD: **60 % NIVEL 1**
TEMATICA DESARROLLAR: **CAPACIDADES FISICAS- VELOCIDAD**		ETAPA: **PREPARACIÓN GENERAL**
OBJETIVO: **FORTALECER LA VELOCIDAD DE REACCIÓN Y DESPLAZAMIENTO EN SITUACIONES REALES DE JUEGO**		

FASE	TIEMPO	DESCRIPCION TEÓRICA	METODO
FASE INICIAL (Calentamiento)	20 min	La entrada en calor se realizara en primer lugar por medio de la "Libertad" para las integrantes para realizar un rondo, jugar al bobito, contacto con el balón, mientras se organizara el material para la entrada en calor. El docente ubicara unas 4 estaciones conformadas en 3 platos ubicados de manera horizontal tomando distancia el plato con el otro plato. Para ello cada deportista realizara diferentes movimientos para poder realizar luego salida en velocidad hasta la parte superior. 1) Salto a pie junto pasando por cada uno de los platos y alargue en velocidad. 2) Salto en un solo pie tanto izquierdo o derecho. 3) Movimiento lateral con desplazamiento. 4) Desplazamiento de espaldas en sic y sac y sale en velocidad. 5) Desplazamiento hacia adelante y atrás y velocidad. Aprovecha el regreso, para caminar, tomar aire, recuperar y salir nuevamente. Hidratación	MIXTO

IMDERTY
INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE
Y LA RECREACIÓN DE YUMBO

		Control orientado con la pierna derecha y golpe con la pierna izquierda. Objetivo: Salgo a encontrar el balón y estoy en constante movimiento, atenta al encuentro con el balón y la realización del pase. Hidratación • Se realizara el pase pero con desplazamiento logrando ir hacia el lado superior y posterior de la cancha. (Se realiza el pase, lo controla y va de espaldas, la otra compañera lanza el balón hasta llegar a su destino, posteriormente este intercambia los roles. Hidratación • Se conforma un grupo de 5 integrantes y un subgrupo de 3 integrantes, las tres integrantes van al centro e intentan recuperar el balón, el grupo que no recupera realizara entre ellas la mayor cantidad de pases posibles, si logra el objetivo, el otro equipo pagara con ejercicios como: Burpess, sentadillas con salto, abdominales, payasitos, entre otros. Hidratación • Se conforman cuatro canchas a lo largo y ancho del terreno de juego, únicamente utilizando el balón con sus manos lograra pasar por medio de las canchas ya establecidas. Variante; Se realizara con los pies, con la cabeza, con el borde interno, externo, logrando el objetivo pasar el balón por cada uno de las canchas establecidas. Hidratación.	
FASE FINAL (Vuelta a la calma)	20 min	Se recogerá el material utilizado, los petos, conos, balones y platos. Se ejecutara un estiramiento guiado por el docente logrando el pasar por cada uno de sus miembros superiores e inferiores. Se realizara preguntas en cuanto a posibles sugerencias u observaciones de próximos encuentros, se aconsejara el cuidado de si mismo, una buena alimentación e hidratación.	LÚDICO (Retroalimentación de la sesión)

IMDERTY
INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE
Y LA RECREACIÓN DE YUMBO

SELECCIÓN YUMBO FEMENINO
PLAN DE SESIÓN DE FÚTBOL – AÑO 2023

MODALIDAD: **FUTBOL BASE**	NIVEL: 1 **(11-15 AÑOS)**	FECHA: **01/03/2023**
LUGAR: **IMDERY-YUMBO**		TIEMPO PARA LA SESIÓN: **180 MIN**
ENTRENADOR: **ALVARO APONTE**		% DE INTENSIDAD: **60 % NIVEL 1**
TEMATICA DESARROLLAR: **INICIACION PRUEBA DIAGNOSTICA**		ETAPA: **PREPARACIÓN GENERAL**
OBJETIVO: **EVIDENCIAR DENTRO DE LAS DEPORTISTAS SU RENDIMIENTO TANTO EN LO FISICO Y TECNICO.**		

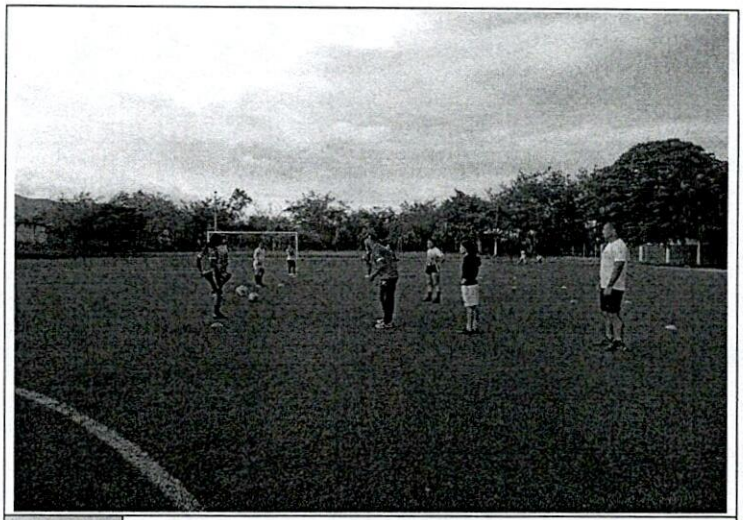
FASE	TIEMPO	DESCRIPCION TEÓRICA	METODO
FASE INICIAL (Calentamiento)	20 min	Cada una de las deportistas se ubica en la zona lateral, tomando espacio la una sobre la otra, e inicia a realizar cada uno de los movimientos que el docente ejecuta para posteriormente desplazarse hacia el otro sector de la cancha y volver caminando, logrando su recuperación. 1) Skiping y salen en velocidad. 2) Movimiento de brazos tanto adelante y atrás. 3) Elevación de piernas, taloneo, combinado. 4) Eslalon al lado izquierdo y derecho. 5) Desplazamiento lateral. 6) Extensión de aductor, tanto lado derecho e izquierdo. 7) Desplazamiento lateral. Hidratación	MIXTO O PARCIAL
FASE CENTRAL (Desarrollo)	130 min	• Se ubican por parejas, con un balón y se realizara el movimiento hacia el lado derecho, en ello su otra compañera lanza el balón y esta la devuelve con el borde interno, posteriormente se desplaza al otro lado y lo realiza con la pierna izquierda. Variante: Golpe con empeine, Recepción pecho y pase, recepción rodilla y pase, cabeceo (Frontal, temporal) se trabaja el lado derecho e izquierdo. Hidratación • Las parejas conformadas toman distancia la una sobre la otra alrededor de 5 metros, en ello realizaran pases con borde interno tanto con el lado derecho e izquierdo. Variante: Control orientado y golpe con el borde interno/ ambas piernas.	MIXTO (Aprendizaje por medio de la mecanización del ejercicio)

IMDERTY
INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE
Y LA RECREACIÓN DE YUMBO

IMDERTY INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE YUMBO	REGISTRO FOTOGRAFICO	VERSION	03
	PROCESO: GESTION DE DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FISICA	FECHA:	18/03/2020
	SUBPROCESO: GESTION DE DEPORTE	CODIGO:	FO-GDD-27

CONTRATISTA:	ALVARO ORLANDO APONTE ROJAS

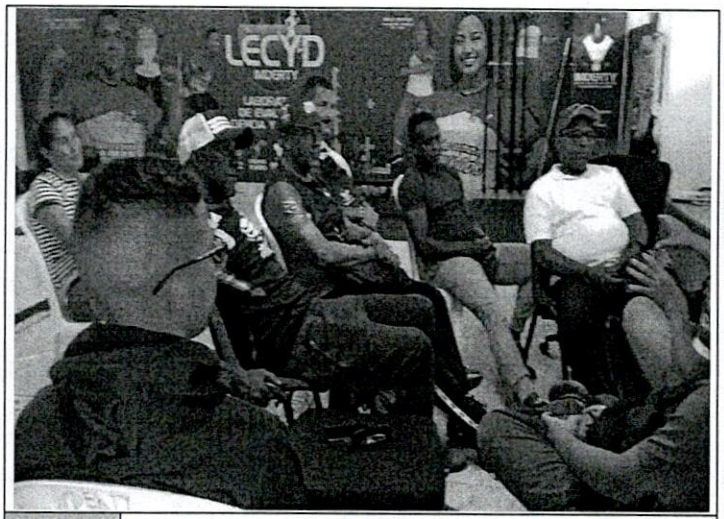
MES:	MARZO	PROGRAMA:	DEPORTE EN CONJUNTO



Lugar:	CANCHA AUXILIAR SAULO ALFONSO GARCIA
Fecha:	MARZO 2023

Descripción de la Actividad

TRABAJO FISICO, TECNICO, TACTICO Y OPERATIVO A LAS DEPORTISTAS PRESELECCION FUTBOL FEMENINA



Lugar:	LABORATORIO LECYD
Fecha:	MARZO 2023

Descripción de la Actividad

REUNION CON EL COORDINADOR DEL PROGRAMA



Lugar:	SALA PRENSA ESTADIO RAUL MIRANDA
Fecha:	MARZO 2023

Descripción de la Actividad

CAPACITACION CON EL ÁREA DE DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO A CARGO DE LA SISO PATRICIA NAVIA



Lugar:	CANCHA AUXILIAR SAULO ALFONSO GARCIA
Fecha:	MARZO 2023

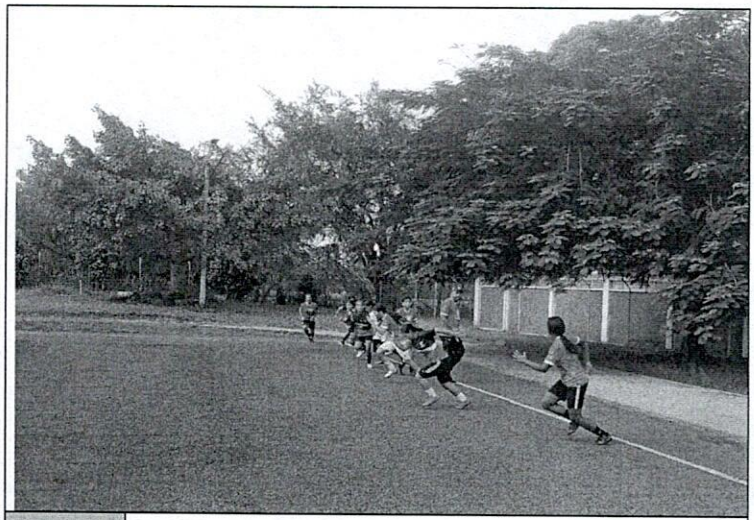
Descripción de la Actividad

TRABAJO FISICO, TECNICO, TACTICO Y OPERATIVO A LAS DEPORTISTAS PRESELECCION FUTBOL FEMENINA

IMDERTY INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE YUMBO	REGISTRO FOTOGRAFICO	VERSION	03
	PROCESO: GESTION DE DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FISICA	FECHA:	18/03/2020
	SUBPROCESO: GESTION DE DEPORTE	CODIGO:	FO-GDD-27

CONTRATISTA:	ALVARO ORLANDO APONTE ROJAS

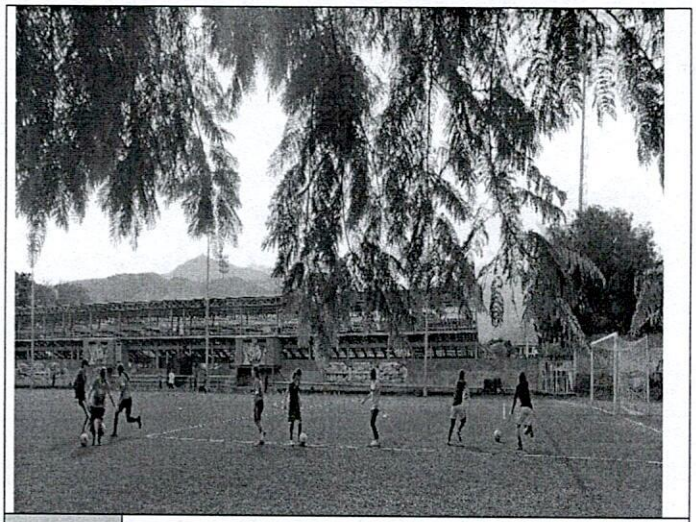
MES:	MARZO	PROGRAMA:	DEPORTE EN CONJUNTO



Lugar:	CANCHA AUXILIAR SAULO ALFONSO GARCIA
Fecha:	MARZO 2023

Descripción de la Actividad

TRABAJO FISICO, TECNICO, TACTICO Y OPERATIVO A LAS DEPORTISTAS PRESELECCION FUTBOL FEMENINA



Lugar:	CANCHA AUXILIAR SAULO ALFONSO GARCIA
Fecha:	MARZO 2023

Descripción de la Actividad

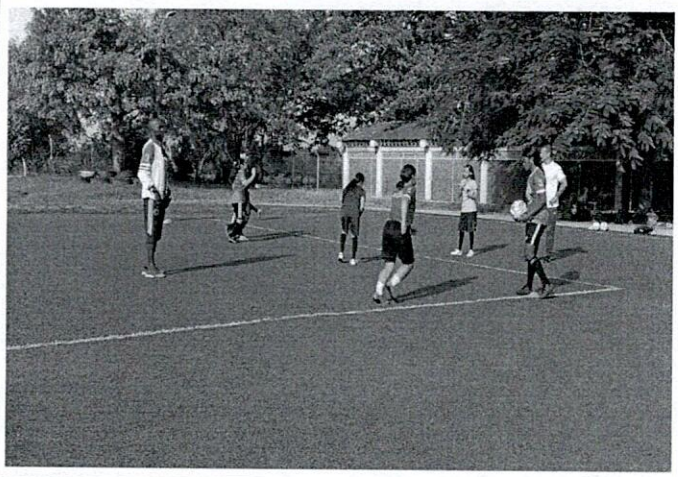
TRABAJO FISICO, TECNICO, TACTICO Y OPERATIVO A LAS DEPORTISTAS PRESELECCION FUTBOL FEMENINA



Lugar:	SALA PRENSA ESTADIO RAUL MIRANDA
Fecha:	MARZO 2023

Descripción de la Actividad

REUNION CON EL AREA DE TALENTO HUMANO Y CALIDAD PARA INDUCCION Y REINDICCION DE INFORMES Y REGISTROS FOTOGRAFICOS



Lugar:	CANCHA AUXILIAR SAULO ALFONSO GARCIA
Fecha:	MARZO 2023

Descripción de la Actividad

TRABAJO FISICO, TECNICO, TACTICO Y OPERATIVO A LAS DEPORTISTAS PRESELECCION FUTBOL FEMENINA

deportiva IMDERTY para la detección de talentos para sus disciplinas deportivas.	en FUTBOL FEMENINO y se hicieron visitas a instituciones educativas, además de que se inició actividades de campo con el apoyo de los preparadores asignados para la disciplina.	drive de deporte en conjunto y en el correo imdertyconjunto@gmail.com
13) Desempeñar las actividades que sean orientadas por el coordinador asignado por la entidad, derivadas del objeto contractual.	Se asistió a reunión convocada por el coordinador de deporte en conjunto para entrega de cartas para solicitud de permisos para convocatorias de las preselecciones Yumbo de FÚTBOL FEMENINO en las diferentes Instituciones educativas del municipio de Yumbo. Se trató la entrega de nuevos escenarios para las diferentes disciplinas	Registro fotográfico que se adjunta al informe FO-GTH-06, reposa en el drive de deporte en conjunto y en el correo imdertyconjunto@gmail.com
14) Elaborar y presentar mensualmente, de forma física y digital (informe de gestión, registro fotográfico, planilla de asistencia y planificación) y demás que le sean requeridos.	Se elaboró y presentó en el mes de marzo de 2023 de forma física y magnética los diferentes informes y todos los formatos diligenciados de forma correcta de las diferentes actividades realizadas con la preselección Yumbo de FÚTBOL FEMENINO	Informe de gestión FO-GTH-06, registro fotográfico FO-GDD-27, microciclos y listados de asistencia que reposa en el drive de deporte en conjunto, en el correo imdertyconjunto@gmail.com y en el área de talento humano.

Con el fin de certificar la información del presente informe de Gestión de Actividades para cumplimiento del Objeto Contractual se firma a los, 31| días del mes de MARZO de 2023.

ALVARO APONTE R.

Firma del Contratista
Nro. De Identificación: **CC 16.722.297**
Nombre del Contratista **ALVARO ORLANDO APONTE ROJAS**

Lic. Mario Ballesteros Prado
V.O Subgerente Deportivo

6) Asistir a las reuniones programadas por parte de la gerencia, subgerencias o por el coordinador asignado del IMDERTY.	En el mes de marzo se realizaron dos reuniones una con el área de seguridad y salud en el trabajo y Talento Humano sobre la Inducción y reinducción SST y PETH y Se realizó una jornada de capacitación para diligenciamiento de informes y Socialización de formatos por parte de TALENTO HUMANO y CALIDAD	listados de asistencia, Registro fotográfico que se adjunta al informe FO-GTH-06, reposa en el drive de deporte en conjunto y en el correo imdertyconjunto@gmail.com
7) Presentar una descripción y registro fotográfico al equipo de prensa del IMDERTY, del desarrollo y resultados obtenidos después de haber terminado la competencia y evento de su disciplina.	Se realizó evidencias fotográficas digitales que reposa en la carpeta del contratista Álvaro Aponte para que cuando el equipo de prensa del IMDERTY lo requiera tenga acceso a dicha información.	Registro fotográfico que se adjunta al informe FO-GTH-06, reposa en el drive de deporte en conjunto y en el correo imdertyconjunto@gmail.com
8) Diligenciar y actualizar mes a mes la información de la población atendida en el listado de asistencia dando cumplimiento a lo establecido para cumplir con la meta.	Se realizó visita a las diferentes instituciones educativas dando como resultado el incremento proporcional de deportistas para actualizar el listado de asistencia y así dar cumplimiento a lo establecido con la meta, se atendieron 10 niñas en la preselección de futbol femenino en el colegio mayor y en la cancha auxiliar del imderty de lunes a viernes en la jornada de la tarde.	Registro fotográfico que se adjunta al informe FO-GTH-06,listado de asistencia que reposa en la oficina de deporte en conjunto ,en el drive y en el correo imdertyconjunto@gmail.com
9) Brindar apoyo a las actividades de la oferta institucional que programe o en las que participe el instituto en el municipio.	En proyección a la programación de las actividades y eventos deportivos y cuadre de agenda de actividades a participar a futuro durante la vigencia 2023	Pendiente por evidenciar
10) Seguir las diferentes directrices proporcionadas por el grupo interdisciplinario del IMDERTY, de acuerdo con su competencia.	Se atendieron las directrices brindadas por el grupo interdisciplinario del Imderty para la preparación deportiva de futbol femenino, consistente en realizar la propuesta de trabajo para las selecciones Yumbo, crear un plan de articulación para lograr y captar jugadores de las escuelas de formación deportiva y así mejorar la participación de esta en el proceso de juegos departamentales.	Registro fotográfico que se adjunta al informe FO-GTH-06, reposa en el drive de deporte en conjunto y en el correo imdertyconjunto@gmail.com
11) Asistir a las evaluaciones, convocadas y realizadas en el laboratorio LECYD y llevar a cabo las recomendaciones para potencializar el rendimiento deportivo.	El LECYD aún no ha convocado a los deportistas para las evaluaciones pertinentes a la disciplina deportiva, aunque si se dieron recomendaciones para potenciar el rendimiento deportivo de los atletas de Fútbol Femenino.	Pendiente por evidenciar
12) Articular con los monitores de educación física y escuelas de formación	Se realizo planeación las actividades con los monitores de educación física y de escuelas de formación para articular temas relacionados con la detección de talentos	Registro fotográfico que se adjunta al informe FO-GTH-06, reposa en el

	2. trabajo técnico con balón (Conducción en sus diferentes superficies, borde interno, externo, empeine. Cabeceo, frontal, temporal, parietal. Control, tanto en la parada, amortiguamiento, control orientado. El componente psicológico: Liderazgo, confianza, valores, superación ante la derrota, asimilar la victoria, el respeto por el rival. 3 trabajo táctico con balón (Ubicación en la cancha de juego. Generalidades sobre tácticas de defensa entre ellas: Pressing, marcaje, repliegue, cobertura, permuta, basculación) 4. fundamentación con balón	
2) Brindar apoyo técnico y operativo para la inscripción, planeación, organización y ejecución de los juegos Intercolegiados en las diferentes disciplinas deportivas conforme a las fases municipales, departamentales, nacionales e internacionales.	Se está a la espera de inicio de las actividades pertinentes al Intercolegiados, para desarrollar las actividades de inscripción, planeación, organización y evaluación de las diferentes fases.	Pendiente por evidenciar
3) Realizar el proceso de dirección, planeación y evaluación de los componentes técnicos, tácticos y físico, en la participación de la selección Yumbo en las diferentes competencias de preparación y las programadas por la liga correspondiente.	A lo largo del mes de marzo se planifica el componente técnico donde se desarrollaron los siguientes elementos: Micro 1 .2.3.4 Trabajo con balón Trabajo físico Fundamentación, pierna izquierda y derecha Gimnasio Peso En el campo se realiza trabajo táctico.	Registro fotográfico que se adjunta al informe FO-GTH-06, reposa en el drive de deporte en conjunto y en el correo imdertyconjunto@gmail.com
4) Brindar apoyo técnico y operativo en las competencias, de carácter municipal departamental y nacional en las cuales haya presencia de deportistas Yumbeños adscritos a las diferentes disciplinas deportivas.	En el mes de marzo no se realizaron competencias a nivel municipal departamental y nacional de los diferentes deportistas.	Pendiente por evidenciar
5) Presentar planes de acción con antelación y elaborar informe con la documentación y los soportes correspondientes posteriores a los eventos de preparación deportiva.	En el mes de marzo no se realizaron salidas en la cual se requiera elaborar plan de acción	Pendiente por evidenciar

IMDERTY INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE YUMBO	**INFORME DE GESTION MENSUAL**	**VERSION:**	**05**
	PROCESO: GESTION ADMINISTRATIVA	**FECHA:**	**18/02/2022**
	SUBPROCESO: GESTION TALENTO HUMANO	**CODIGO:**	**FO-GTH-06**

Identificación del contrato:	Contrato de prestación de servicio N°300.11.01.224 del 2023	**Valor total del contrato**	$22.869.000
Nombre del Contratista:	**ALVARO ORLANDO APONTE ROJAS CC: 16.722.297 CALI - VALLE**		
Objeto Contractual:	**OBJETO: PRESTAR POR SUS PROPIOS MEDIOS Y AUTONOMÍA LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION, A LA SUBGERENCIA DE FOMENTO AL DEPORTE Y LA RECREACIÓN, COMO ENTRENADOR DEPORTIVO DE LA DISCIPLINA DE FUTBOL FEMENINO, PARA EL FORTALECIMIENTO DE LOS PROCESOS FORMATIVOS Y COMPETITIVOS DE LAS DISCIPLINAS DEPORTIVAS DEL MUNICIPIO DE YUMBO". PARAGRAFO PRIMERO:** Durante la Ejecución del contrato se EL IMDERTY GARANTIZA plena autonomía e independencia del contratista para el cumplimiento de objeto contractual/, sin perjuicio de que la Entidad imparta las instrucciones u orientaciones necesarias para alcanzar las finalidades de la contratación. **PARAGRAFO SEGUNDO**: La relación de coordinación che actividades entre contratante y contratista respecto a las condiciones necesarias para e/ desarrollo eficiente de la actividad encomendada y la satisfacción de las necesidades del servicio, incluye recibir instrucciones o tener que reportar informes so6re sus resultados, lo cual no constituye subordinación, dejando ello así establecido con plena claridad entre las partes		
Periodo del informe:	**MARZO 2023**	**Valor Mes a pagar**	$2.079.000

% De Ejecución del Objeto Contractual del Periodo	9.09%	% De Ejecución del Objeto Contractual Acumulado	18.18%

Actividades Contratadas	**Tareas o Actividades Realizadas para ejecutar la Actividad Contratada durante el Periodo**	**Evidencias/Medios de verificación**
1) Elaborar y desarrollar el plan de trabajo (meso ciclo, micro ciclos y unidades de entrenamiento) en medio físico y digital en el correo que sea designado por el coordinador de deporte asignado.	En el mes de MARZO se elabora la planeación escrita y gráfica de las preselecciones yumbo de futbol femenino, donde se desarrollan 4 micro ciclos, distribuidos de la siguiente manera: 1 .trabajo físico con balón Resistencia aeróbica y anaeróbica, Velocidad de reacción, de desplazamiento)	micro ciclos que se adjuntan al informe, reposa en el drive de deporte en conjunto, en el correo imdertyconjunto@gmail.com y en el área de talento humano