<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 02 MES DE ABRIL - CTO 225 -2023</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">JUAN DAVID CORTES VARGAS</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>1.071.167.502 de La Calera</td><td>Tipo de documento</td><td>Cedula de Ciudadanía</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>01//04/2023 a 30/04/2023</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>RES-2023000233 De 21/02/2023</td></tr>
<tr><td colspan="4">Objeto del Contrato: PRESTACION SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO “CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA”, EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA.</td></tr>
<tr><th>Obligaciones específicas:</th><th colspan="3">Actividades realizadas:</th></tr>
<tr><td>1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.</td><td colspan="3">

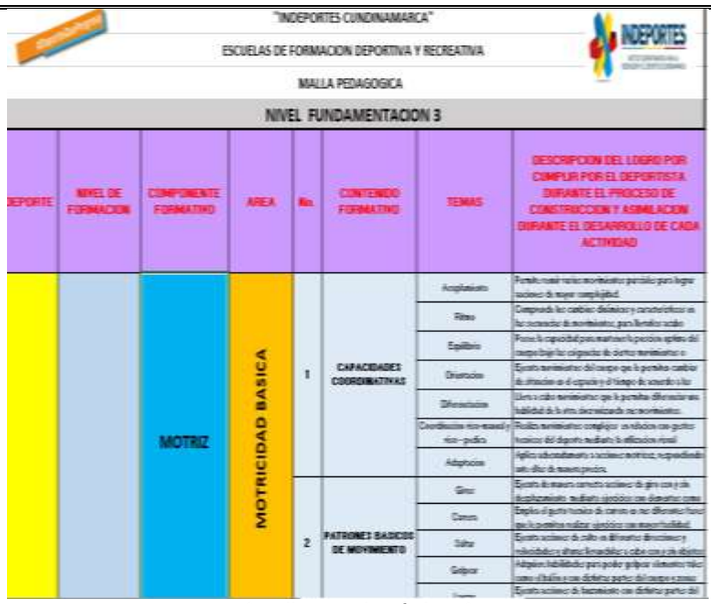
(Invitación para inscripciones a escuela de formación redes sociales)





(informacion de inscripciones grupo de whatsapp)</td></tr>
</table>

2. Realizar la inscripción, y registro de asistencia de los beneficiarios que participan en la escuela de formación, por cada una de las sesiones máximo (24h) después de ejecutadas las mismas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL__ INICIACION 2_____ GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAMENTACION 1 (planillas de asistencia mes de abril)  (registro de asistencia jugadores) **Adjunto anexo #1: asistencias por nivel de formación**
3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	INDEPORTES **ACTA DE INICIO** **CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS No. 225 DE 2023** **Nº de contrato:** 225 – 2023 **Contratante:** INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA **Contratista:** JUAN DAVID CORTES VARGAS **Objeto:** PRESTACIÓN SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA. **Valor:** TRECE MILLONES CIENTO NOVENTA Y SIETE MIL OCHOCIENTOS PESOS ($13.197.800) M/CTE **Plazo:** SIETE (07) MESES, contados a partir de la suscripción del acta de inicio, la cual se realizara una vez cumplidos los requisitos de ejecución del contrato. **Municipio:** LA CALERA **Deporte o disciplina:** FUTSAL El 01 de marzo de 2023, en la ciudad de Bogotá D.C. se reunieron JUAN DAVID CORTES VARGAS, identificado civilmente con cédula de ciudadanía N° 1.071.167.502 DE LA CALERA y JUAN FRANCISCO MENDEZ LASPRIELLA en calidad de Técnico operativo, del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designado como supervisor del contrato No. 225 de 2023, con el fin de suscribir acta de inicio del contrato señalado a partir de la fecha de la suscripción de la presente acta. Para el efecto se han verificado por parte del supervisor designado los siguientes requisitos de ejecución contractualmente establecidos para dar inicio al contrato. **Registro Presupuestal:** RES-2023000233 — Fecha de expedición: 21/02/2023 **Afiliación a ARL:** Positiva Compañía de Seguros S. A. — Fecha de cobertura: 23/02/2023 **Póliza de garantías:** N.A. — N.A. En tal virtud, una vez verificado el cumplimiento de los requisitos de ejecución, las partes expresan conocer a cabalidad las respectivas obligaciones contractuales. Para la constancia se firma la presente por quienes en ella intervinieron, el día 01 de marzo de 2023. JUAN FRANCISCO MENDEZ LASPRIELLA Supervisor Juan D. C. Vargas JUAN DAVID CORTES VARGAS Contratista CUNDINAMARCA EL DORADO Calle 26 #51-53 Bogotá D.C. Sede Administrativa - Torre Benefiencia Piso 5. Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Ext 122 @CundinamarcaGob @CundinamarcaGob (acta de inicio)

	"INDEPORTES CUNDINAMARCA" ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA MALLA PEDAGOGICA **NIVEL FUNDAMENTACION 3**  (mallas pedagógicas)  (horarios y sitios de entrenamiento) **Adjunto anexo #2: horarios y sitios de entrenamiento.**
4. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 (evidencia de clase Iniciación 2)  (evidencia de clase Iniciación 3)

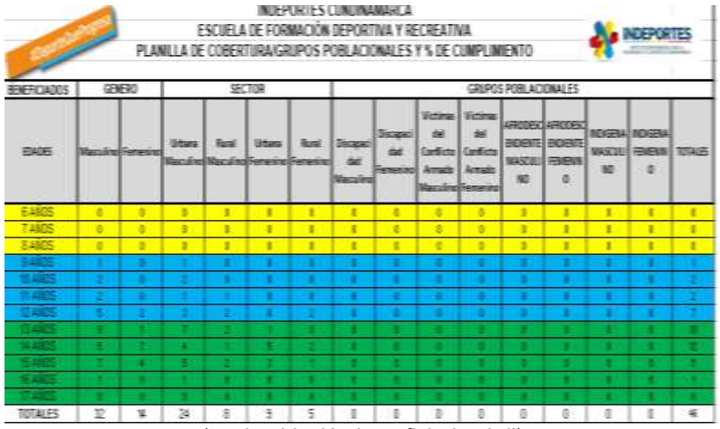
DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	Acoplamiento	Permite realizar varios movimientos parciales para lograr sucesos de mayor complejidad.
						Ritmo	Comprende los cambios dinámicos y corporal ofrece en las secuencias de movimientos, para formativo acción
						Equilibrio	Posee la capacidad para mantener la posición ajustes del cuerpo bajo las exigencias de cierta movimiento o
						Orientación	Ejecuta movimientos del cuerpo que le permiten cambiar de situación en el espacio y el tiempo de acuerdo a las
						Diferenciación	Libre y cabo movimientos que le permiten diferenciarse habilidad de la otra desarrollando movimientos
						Coordinación viso-manual y viso - pedica	Realiza movimientos coordinados en relación con partes humanos del deporte mediante la utilización visual
						Adaptación	Agilice adiestramiento y acciones motrices, ruptura/unidad con dicho de manera precisa.
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	Girar	Ejecuta de manera correcta acciones de giro con y sin desplazamiento, mediante ejercicios con diferentes cortes
						Correr	Emplea el gesto técnico de correr en sus diferentes fases que la permiten realizar ejercicios con eficacia y habilidad
						Saltar	Ejecuta acciones de salto en diferentes direcciones y velocidades y diferentes formas/alturas y cabe con y sin objetos
						Golpear	Adquiere habilidades para poder golpear elementos tales como: balón y con diferentes partes del cuerpo y zonas
							Ejecuta acciones de lanzamiento con diferentes partes del

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL DE SALON
MUNICIPIO: LA CALERA
NOMBRE DEL FORMADOR: JUAN DAVID CORTES VARGAS

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
3:00 PM A 5:00 PM	GRUPO	INICIACION 2		INICIACION 2		INICIACION 2			
	SEDE DE TRABAJO	Coliseo naranja		Coliseo naranja		CIC La Portada			
5:00 PM A 07:00 PM	GRUPO	INICIACION 3		INICIACION 3		INICIACION 3			
	SEDE DE TRABAJO	Coliseo naranja		Coliseo naranja		CIC La Portada			
7:00 PM A 9:00 PM	GRUPO	FUNDAMENTACION 3		FUNDAMENTACION 3		FUNDAMENTACION 3			
	SEDE DE TRABAJO	CIC La Portada		Coliseo naranja		CIC La Portada			

NOMBRE MONITOR: JUAN DAVID CORTES VARGAS

	 (evidencia de clase fundamentación 3) **Adjunto anexo #3:evidenvias iniciación 2, iniciación 3, fundamentación 3 mes de abril.**
5. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 (video promocional para procesos de inscripción en acompañamiento oficina de deportes)  INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO (total población beneficiada abril)  (control y seguimiento beneficiarios abril) **Adjunto anexo #4: cuadro de cobertura poblacional, control y seguimiento de beneficiarios**

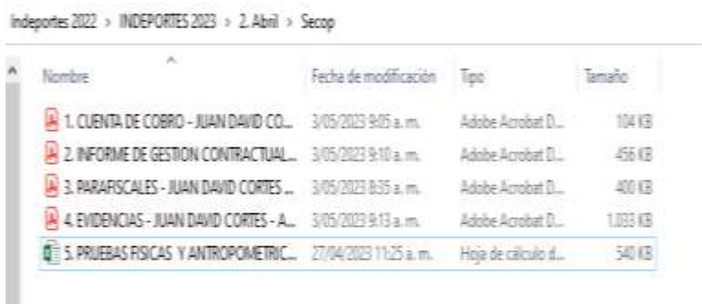
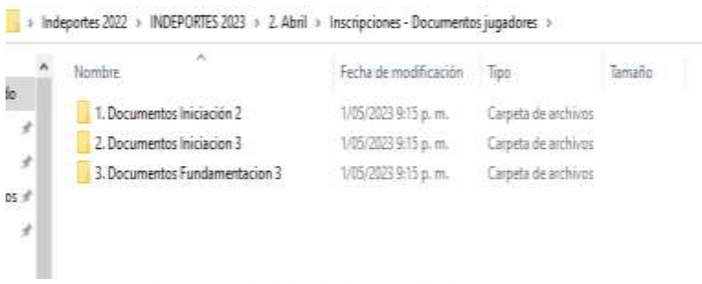
6. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	 (utilizacion de prendas instituto reunion municipio de La Calera)  (imagen de Indeportes en publicaciones medio tecnológico para promoción de escuela formación futbol de salón)  (utilización adecuada imagen y prendas en sesiones de clase)  (utilización adecuada imagen y prendas en foto grupal solicitada por la coordinación de deporte formativo)

7. Preparar y ejecutar **9 sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 **sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	 GOBERNACION DE CUNDINAMARCA " CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIVO (preparación de clase iniciación 2)  GOBERNACION DE CUNDINAMARCA " CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIVO (preparación de clase iniciación 3)  (preparación de clase fundamentación 3) **Adjunto anexo #5: sesiones de clase mayo iniciación 2, iniciación 3, fundamentación 3.**
8. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 Mi unidad › PLANES PEDAGOGICOS › JUAN DAVID CORTES V... (Cargue de información plan pedagógico)  Drive Mi unidad › MALLAS PEDAGOGICAS › JUAN DAVID CORTES V... (cargue de información mallas pedagógicas)

	 (cargue de información horarios y sitios de entrenamiento)  (cargue de sesiones de clase proyectadas mayo)
9. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor y plataforma hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	 (planeación mensual mayo) **Adjunto anexo #6: plan mensual mayo**
10. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un	 

consolidado en el informe final.	 (realización pruebas físicas y antropométricas)  (consolidado pruebas físicas en formato Excel) **Adjunto anexo #7: evidencia fotográfica de pruebas físicas y antropométricas, formato de Excel consolidación de resultados.**
11. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	República De Colombia Departamento De Cundinamarca ALCALDÍA MUNICIPAL DE LA CALERA GEN-F-17. V1. Fecha de aprobación: 16/06/2022 Juntos a Reconstruir LA CALERA LA OFICINA DE DEPORTES DE LA CALERA CERTIFICA: Que **JUAN DAVID CORTES VARGAS**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.071.167.502 de La Calera, presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL DE SALON, durante el período comprendido desde el 01 de Abril al 30 de Abril de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato con INDEPORTES Cundinamarca. Se expide en La Calera, a los dos (02) días del mes de Mayo del dos mil veintitrés (2023). YENY MARCELA CIFUENTES SANCHEZ Coordinadora Escuelas de Formación Deportiva Elaboró: Blanca Neyla Rueda Avellaneda - Oficina de Deportes Reviso y aprobo: Yeny Marcela Cifuentes Sanchez - Coordinadora Escuelas de Formacion **Adjunto anexo #8. Certificado de cumplimiento municipal abril**
12. Planear, organizar, dirigir y controlar el desarrollo de los festivales deportivos que se realicen en el Departamento, entregando los respectivos informes que se le sean solicitados por la coordinación del programa.	Proyecte la planeación organización y participación de los festivales deportivos a realizar en el departamento y junto con ello la entrega de los informes solicitados por la coordinación del programa.

13. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 INDEPORTES PROGRAMA: ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS. DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO NOMBRE DE LA REUNIÓN: / FECHA: / ACTA No. 29/04/2023 14 LUGAR / HORA INICIO / HORA FINALIZACIÓN Municipio de La Calera 8:00 am OBJETIVO DE LA REUNIÓN: Socialización de viáticos ORDEN DEL DIA: DESARROLLO DE LA REUNIÓN: (acta de reunión presencial de formadores La Calera)  (asistencia reunión virtual 10/04/2023)  (asistencia reunion virtual 24/04/2023)  (asistencia reunión presencial La Calera 27/04/2023) **Adjunto anexo #9: acta de reunión.**
14. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Proyecte la entrega del formato (FUID) debidamente diligenciado al área de archivo de la subgerencia administrativa y financiera en el momento que se requiera.

15. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, fechas, condiciones técnicas y/o productos establecidos en las circulares emitidas por Subgerencia Administrativa y Financiera. (socializar con supervisores).	 (documentos de cargue plataforma secop II abril)
16. Entregar y mantener actualizado la documentación requerida en medio físico la documentación de las inscripción y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo.	 (documentación de inscripción jugadores)

Anexo #1: asistencias por nivel de formación (obligación 2)

INICIACION 2

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL___INICIACION 2_____

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Samuel Esteban Prieto Parra	3224614852			1		1		1			1		0		1			1		1		0			1		1		1				12	10	2	83%
2	Juan Sebastian Prieto Parra	3224614852			1		1		1			1		0		1			1		1		0			1		0		1				12	9	3	75%
3	Juan Jose Gonzales Molina	3203175883			1		1		1			0		1		0			1		0		1			1		1		0				12	8	4	67%
4	Samuel David Forero Valderrama	3508452517			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
5	Angelo Vargas Rodriguez	3166931005			1		1		0			0		1		1			1		0		1			1		1		1				12	9	3	75%
6	Carlos Andres Romero Ramirez	3028512074			0		1		1			1		1		1			0		1		1			1		1		0				12	9	3	75%
7	Jaider Nicolas Cubillos Soto	3142584946			1		1		0			1		1		1			1		1		0			1		1		1				12	10	2	83%
8	Juan Jose Romero Ramirez	3028512074			0		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1				12	10	2	83%
9	Ana Sofia Cortes Vargas	3213877944			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
10	Duvan Esteban Bejarano Garavito	3223006082			0		1		1			1		1		1			1		1		0			1		1		1				12	10	2	83%
11	Daniela Patacon Lagos	3166532530			1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		0				12	10	2	83%
12	Johan Camilo Perez Gomez	3143218837			0		1		1			1		0		1			1		1		1			1		1		1				12	10	2	83%

INICIACION 3



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL___INICIACION 3_____

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Juan Sebastian Cifuentes Forero	3224544155			1		0		1			1		0		1			1		1		0			1		1		1				12	9	3	75%
2	Jhon Esteban Martinez Carreño	3132156734			0		1		1			1		1		1			1		1		0			1		1		1				12	10	2	83%
3	Edgar David Carabali Fray	3176632577			1		1		1			0		1		0			1		0		1			1		1		0				12	8	4	67%
4	Ian Matias Silva Barrera	3186197336			0		1		1			1		1		1			0		1		1			1		1		1				12	10	2	83%
5	Luis Eduardo Bernal Rivera	3133145126			1		1		1			0		1		1			1		0		1			1		1		1				12	10	2	83%
6	Cristian Javier Cubillos Soto	3142584946			0		1		1			1		1		1			0		1		1			1		1		0				12	9	3	75%
7	Veronica Leon Moreno	3156782158			1		1		0			1		1		1			1		1		0			1		1		1				12	10	2	83%
8	Heidy Yuliana Perez Forero	3222378992			0		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1				12	10	2	83%
9	Alvaro Stiven Mendivelso Sua	3107721440			1		1		1			1		1		1			1		1		0			1		1		1				12	11	1	92%
10	Miguel Angel Mendivelso Sua	3107721440			0		1		0			1		1		1			1		1		0			1		1		1				12	9	3	75%
11	Elder Samuel Mendivelso Sua	3107721440			1		1		1			1		1		1			1		0		0			1		1		0				12	9	3	75%
12	Kevin Santiago Jimenez Jimenez	3227087237			1		1		1			1		0		1			0		1		1			1		1		1				12	10	2	83%
13	Mariana Patacon Lagos	3166532530			1		1		1			1		0		1			1		1		0			1		1		1				12	10	2	83%
14	Juan Sebastian Bejarano Garavito	3102110439			1		1		1			1		0		1			1		1		0			1		0		1				12	9	3	75%
15	Danna Valentina Almeciga Cortes	3219216121			0		1		1			0		1		0			1		0		1			1		1		0				12	7	5	58%
16	Karol Cifuentes	3124516279			1		1		0			1		1		1			0		1		1			1		1		1				12	10	2	83%
17	Luisa Fernanda Ayala Ramirez	3222381458			1		1		0			0		1		1			1		1		1			1		1		1				12	10	2	83%
18	Diego Jose Vargas Rivero	3228595957			0		1		1			1		0		1			1		1		0			1		1		1				12	9	3	75%
19	Camila Andrea Melo Garzon	3154845275			0		1		1			1		0		1			1		1		0			1		1		1				12	9	3	75%
20	Dayana Alejandra Triana Velasco	3152954502			1		1		0			1		0		1			1		1		0			1		1		1				12	9	3	75%
21	Valeri Mariana Espitia Cortes	3102666863			1		1		1			0		1		0			1		0		1			1		1		0				12	8	4	67%
22	Laura Yulieth Zuluaga Beltran	314202980			1		1		1			1		1		1			1		1		0			1		1		1				12	11	1	92%
23	Ana Maria Sanchez Piscal	3108710560			1		1		0			0		1		1			0		0		1			1		1		1				12	8	4	67%

FUNDAMENTACION 3



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_____FUNDAMENTACION 3_____

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Danny Stiven Barrera Carreño	3217129386			1		1		1			1		0		1			1		1		1			1		1		1				12	11	1	92%
2	Juan Esteban Caceres Leon	3108996546			0		1		1			1		1		1			1		1		0			1		1		1				12	10	2	83%
3	Juan Manuel Cifuentes Martinez	3106281518			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		0				12	11	1	92%
4	Elkin Danilo Velasquez Alarcon	3128582857			0		1		1			1		1		1			1		1		0			1		1		0				12	9	3	75%
5	Nicolas Rozo Barrera	3209796112			1		1		1			0		1		1			1		0		1			1		1		1				12	10	2	83%
6	David Santiago Veloza Garcia	3143722788			0		1		1			1		1		1			0		1		1			1		1		0				12	9	3	75%
7	Keiverlyn Lormary Jimenez Urbano	3143337908			0		1		1			1		1		1			1		1		0			1		1		1				12	10	2	83%
8	Moises Sebastian Ramirez Urbano	3202162114			1		1		0			1		0		1			1		1		0			1		1		1				12	9	3	75%
9	Robert Eduardo Reyes Urbano	3175145385			1		1		1			1		0		1			1		1		1			1		1		1				12	11	1	92%
10	Manuel David Rodriguez Trujillo	3125034727			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
11	Daniel Santiago Morales	3222383940			1		1		1			1		1		1			1		1		0			0		1		1				12	10	2	83%

Anexo #2: Horarios y sitios de entrenamiento. (obligación 3)

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL DE SALON
MUNICIPIO: LA CALERA
NOMBRE DEL FORMADOR: JUAN DAVID CORTES VARGAS

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
3:00 PM A 5:00 PM	GRUPO	INICIACION 2		INICIACION 2		INICIACION 2			
	SEDE DE TRABAJO	Coliseo naranja		Coliseo naranja		CIC La Portada			
5:00 PM A 07:00 PM	GRUPO	INICIACION 3		INICIACION 3		INICIACION 3			
	SEDE DE TRABAO	Coliseo naranja		Coliseo naranja		CIC La Portada			
7:00 PM A 9:00 PM	GRUPO	FUNDAMENTACION 3		FUNDAMENTACION 3		FUNDAMENTACION 3			
	SEDE DE TRABAO	CIC La Portada		Coliseo naranja		CIC La Portada			

NOMBRE MONITOR JUAN DAVID CORTES VARGAS

Anexo #3: Evidencias iniciación 2 (obligación 4)

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA INICIACION 2		
FORMADOR	**JUAN DAVID CORTES VARGAS**	
No DE CONTRATO	**CPS 225 DE 2023**	
MUNICIPIO	**LA CALERA**	
DEPORTE/DISCIPLINA	**FUTBOL DE SALON**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**COLISEO NARANJA - CIC**	**MES: ABRIL**



03/04/2023

INICIACION 2



14/04/2023

INICIACION 2



19/04/2023



28/04/2023

Evidencias Iniciación 3 (obligación 4)

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA INICIACION 3		
FORMADOR	**JUAN DAVID CORTES VARGAS**	
No DE CONTRATO	**CPS 225 DE 2023**	
MUNICIPIO	**LA CALERA**	
DEPORTE/DISCIPLINA	**FUTBOL DE SALON**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**COLISEO NARANJA - CIC**	**MES: ABRIL**



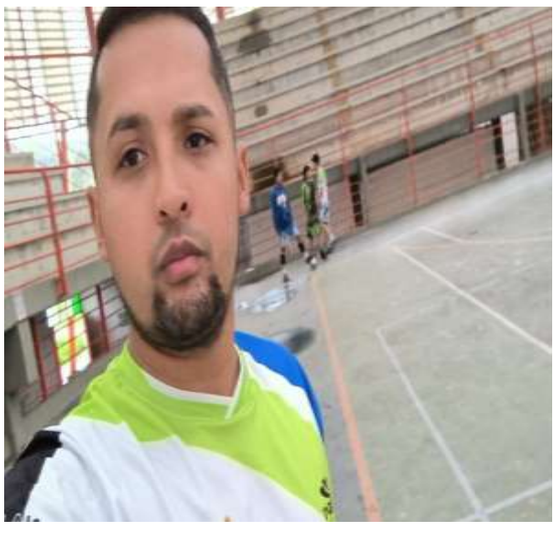
3/04/2023

INICIACION 3



14/04/2023

INICIACION 3



17/04/2023



28/04/2023

Evidencias Fundamentación 3 (obligación 4)

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA FUNDAMENTACION 3		
FORMADOR	**JUAN DAVID CORTES VARGAS**	
No DE CONTRATO	**CPS 225 DE 2023**	
MUNICIPIO	**LA CALERA**	
DEPORTE/DISCIPLINA	**FUTBOL DE SALON**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**COLISEO NARANJA - CIC**	**MES: ABRIL**



03/04/2023

FUNDAMENTACION 3



14/04/2023

FUNDAMENTACION 3



19/04/2023



28/04/2023

Anexo #4: cuadro de cobertura poblacional, control y seguimiento de beneficiarios (obligación 5)

Cuadro de cobertura poblacional



INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO



BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9 AÑOS	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
10 AÑOS	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
11 AÑOS	2	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
12 AÑOS	5	2	3	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	7
13 AÑOS	9	1	7	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10
14 AÑOS	5	7	4	1	5	2	0	0	0	0	0	0	0	0	12
15 AÑOS	7	4	5	2	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	11
16 AÑOS	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
17 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TOTALES	32	14	24	8	9	5	0	0	0	0	0	0	0	0	46

Control y seguimiento a beneficiarios

PROVINCIA	MUNICIPIO	NOMBRE DEL FORMADOR DE INDEPORTES	DISCIPLINA DEPORTIVA	NIVEL (INICIACIÓN 6-8 / INICIACIÓN 9-12 / INICIACIÓN Ó FUNDAMENTACIÓN 13-17 AÑOS)	BENEFICIARIOS NUEVO O ANTIGUO EN EL PROGRAMA	TIPO DE DOCUMENTO (RC, T.I., T.E. ,ETC.)	NÚMERO DE DOCUMENTO (SOLO NÚMEROS, SIN UTILIZAR LETRAS, PUNTOS, COMAS O CUALQUIER OTRO CARÁCTER)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO (DIA/MES/AÑO)	SEXO (FEMENINO, MASCULINO, INTERSEXUAL)	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL	DIRECCIÓN DE RESIDENCIA	SECTOR DE RESIDENCIA (URBANO O RURAL)
GUAVIO	LA CALERA	JUAN DAVID CORTES	FUTBOL DE SALON	INICIACION 2	ANTIGUO	T.I.	1071167724	SAMUEL ESTEBAN PRIETO PARRA	11	10/03/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	LA PORTADA	URBANO
GUAVIO	LA CALERA	JUAN DAVID CORTES	FUTBOL DE SALON	INICIACION 2	ANTIGUO	T.I.	1018452628	JUAN SEBASTIAN PRIETO PARRA	12	19/06/2010	MASCULINO	HETEROSEXUAL	LA PORTADA	URBANO
GUAVIO	LA CALERA	JUAN DAVID CORTES	FUTBOL DE SALON	INICIACION 2	NUEVO	T.I.	1071164186	JUAN JOSE GONZALES MOLINA	9	19/12/2013	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRA 4 # 9-69	URBANO
GUAVIO	LA CALERA	JUAN DAVID CORTES	FUTBOL DE SALON	INICIACION 2	ANTIGUO	T.I.	1027285573	SAMUEL DAVID FORERO VALDERRAMA	12	14/02/2011	MASCULINO	HETEROSEXUAL	TRVSAL 6A #3-86	URBANO
GUAVIO	LA CALERA	JUAN DAVID CORTES	FUTBOL DE SALON	INICIACION 2	ANTIGUO	T.I.	1188219304	ANGELO VARGAS RODRIGUEZ	10	12/06/2013	MASCULINO	HETEROSEXUAL	AV 2B #11-05	URBANO
GUAVIO	LA CALERA	JUAN DAVID CORTES	FUTBOL DE SALON	INICIACION 2	ANTIGUO	T.I.	1071168101	CARLOS ANDRES ROMERO RAMIREZ	11	27/09/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRA 6 #2B-39	URBANO
GUAVIO	LA CALERA	JUAN DAVID CORTES	FUTBOL DE SALON	INICIACION 2	ANTIGUO	T.I.	1071167150	JAIDER NICOLAS CUBILLOS SOTO	12	13/04/2011	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA EL VOLCAN	RURAL
GUAVIO	LA CALERA	JUAN DAVID CORTES	FUTBOL DE SALON	INICIACION 2	ANTIGUO	T.I.	1071166854	JUAN JOSE ROMERO RAMIREZ	12	20/11/2010	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRA 6 #2B-39	URBANO
GUAVIO	LA CALERA	JUAN DAVID CORTES	FUTBOL DE SALON	INICIACION 2	ANTIGUO	T.I.	1032878679	ANA SOFIA CORTES VARGAS	12	7/08/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA EL SALITRE	RURAL
GUAVIO	LA CALERA	JUAN DAVID CORTES	FUTBOL DE SALON	INICIACION 2	NUEVO	T.I.	1071168452	DUVAN ESTEBAN BEJARANO GARAVITO	10	27/03/2013	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 9 NO. 8-26	URBANO
GUAVIO	LA CALERA	JUAN DAVID CORTES	FUTBOL DE SALON	INICIACION 2	NUEVO	T.I.	1141720152	DANIELA PATACON LAGOS	12	28/05/2011	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA BUENOS AIRES	RURAL
GUAVIO	LA CALERA	JUAN DAVID CORTES	FUTBOL DE SALON	INICIACION 2	NUEVO	T.I.	1071167002	JOHAN CAMILO PEREZ GOMEZ	12	17/02/2011	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRA 7 #1-16	URBANO
GUAVIO	LA CALERA	JUAN DAVID CORTES	FUTBOL DE SALON	INICIACION3	ANTIGUO	T.I.	1071165727	JUAN SEBASTIAN CIFUENTES FORERO	14	6/03/2009	MASCULINO	HETEROSEXUAL	AV 2 #8B-16	URBANO
GUAVIO	LA CALERA	JUAN DAVID CORTES	FUTBOL DE SALON	INICIACION 3	ANTIGUO	T.I.	1071567834	JHON ESTEBAN MARTINEZ CARREÑO	14	8/08/2009	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA ALTAMAR	RURAL
GUAVIO	LA CALERA	JUAN DAVID CORTES	FUTBOL DE SALON	INICIACION 3	ANTIGUO	T.I.	1010841081	EDGAR DAVID CARABALI FRAY	16	23/09/2006	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 10A #6-56	URBANO
GUAVIO	LA CALERA	JUAN DAVID CORTES	FUTBOL DE SALON	INICIACION3	NUEVO	T.I.	1025325390	IAN MATIAS SILVA BARRERA	13	14/04/2009	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRA 7 # 1-44	URBANO
GUAVIO	LA CALERA	JUAN DAVID CORTES	FUTBOL DE SALON	INICIACION 3	ANTIGUO	T.I.	1028487654	LUIS EDUARDO BERNAL RIVERA	13	18/05/2009	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SANTA HELENA	URBANO
GUAVIO	LA CALERA	JUAN DAVID CORTES	FUTBOL DE SALON	INICIACION 3	ANTIGUO	T.I.	1019606550	CRISTIAN JAVIER CUBILLOS SOTO	15	9/02/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA EL VOLCAN	RURAL
GUAVIO	LA CALERA	JUAN DAVID CORTES	FUTBOL DE SALON	INICIACION3	ANTIGUO	T.I.	1142114113	VERONICA LEON MORENO	14	3/08/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CALLE 2 #3-5	URBANO
GUAVIO	LA CALERA	JUAN DAVID CORTES	FUTBOL DE SALON	INICIACION 3	ANTIGUO	T.I.	1071165096	HEIDY YULIANA PEREZ FORERO	15	21/01/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SANTA HELENA	RURAL
GUAVIO	LA CALERA	JUAN DAVID CORTES	FUTBOL DE SALON	INICIACION 3	NUEVO	T.I.	1071783312	ALVARO STIVEN MENDIVELSO SUA	15	17/05/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CLL 3 # 5-26	URBANO
GUAVIO	LA CALERA	JUAN DAVID CORTES	FUTBOL DE SALON	INICIACION3	NUEVO	T.I.	107588934	MIGUEL ANGEL MENDIVELSO SUA	13	10/07/2010	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CLL 3 # 5-26	URBANO
GUAVIO	LA CALERA	JUAN DAVID CORTES	FUTBOL DE SALON	INICIACION 3	NUEVO	T.I.	1071672348	ELDER SAMUEL MENDIVELSO SUA	14	3/05/2009	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CLL 3 # 5-26	URBANO
GUAVIO	LA CALERA	JUAN DAVID CORTES	FUTBOL DE SALON	INICIACION 3	NUEVO	T.I.	1025336891	KEVIN SANTIAGO JIMENEZ JIMENEZ	13	26/03/2010	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CLL 3 # 4-23	URBANO
GUAVIO	LA CALERA	JUAN DAVID CORTES	FUTBOL DE SALON	INICIACION3	NUEVO	T.I.	1014210856	MARIANA PATACON LAGOS	14	22/04/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA BUENOS AIRES	RURAL
GUAVIO	LA CALERA	JUAN DAVID CORTES	FUTBOL DE SALON	INICIACION 3	NUEVO	T.I.	1075872951	JUAN SEBASTIAN BEJARANO GARAVITO	13	17/05/2009	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 9 NO. 8-26	URBANO
GUAVIO	LA CALERA	JUAN DAVID CORTES	FUTBOL DE SALON	INICIACION 3	NUEVO	T.I.	1071165723	DANNA VALENTINA ALMECIGA CORTES	14	22/02/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRA 2 #4-25	URBANO
GUAVIO	LA CALERA	JUAN DAVID CORTES	FUTBOL DE SALON	INICIACION3	NUEVO	T.I.	1071165611	KAROL CIFUENTES	14	26/12/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CALLE 11 #6-10	URBANO
GUAVIO	LA CALERA	JUAN DAVID CORTES	FUTBOL DE SALON	INICIACION 3	ANTIGUO	T.I.	1033101668	LUISA FERNANDA AYALA RAMIREZ	15	30/10/2007	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CLL 10 #4-44	URBANO
GUAVIO	LA CALERA	JUAN DAVID CORTES	FUTBOL DE SALON	INICIACION 3	ANTIGUO	T.I.	1033134571	DIEGO JOSE VARGAS RIVERO	15	21/09/2007	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CLL 11 #3-10	URBANO
GUAVIO	LA CALERA	JUAN DAVID CORTES	FUTBOL DE SALON	INICIACION3	ANTIGUO	T.I.	1034517781	CAMILA ANDREA MELO GARZON	15	21/03/2007	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SAN CAYETANO	RURAL
GUAVIO	LA CALERA	JUAN DAVID CORTES	FUTBOL DE SALON	INICIACION3	ANTIGUO	T.I.	1034325646	DAYANA ALEJANDRA TRIANA VELASCO	15	17/04/2007	FEMENINO	HETEROSEXUAL	AV 1 # 3-23	URBANO
GUAVIO	LA CALERA	JUAN DAVID CORTES	FUTBOL DE SALON	INICIACION 3	ANTIGUO	T.I.	1028483533	VALERI MARIANA ESPITIA CORTES	14	7/03/2007	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRA 7 #1-44 SUR	URBANO
GUAVIO	LA CALERA	JUAN DAVID CORTES	FUTBOL DE SALON	INICIACION 3	ANTIGUO	T.I.	1019606320	LAURA YULIETH ZULUAGA BELTRAN	15	13/09/2007	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRA 3 #1-30 SUR	URBANO
GUAVIO	LA CALERA	JUAN DAVID CORTES	FUTBOL DE SALON	INICIACION 3	ANTIGUO	T.I.	1019604896	ANA MARIA SANCHEZ PISCAL	14	15/05/2006	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRA 7 #1-44 SUR	URBANO
GUAVIO	LA CALERA	JUAN DAVID CORTES	FUTBOL DE SALON	FUNDAMENTACION 3	ANTIGUO	T.I.	1016834741	DANNY STIVEN BARRERA CARREÑO	15	22/08/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA ALTAMAR	RURAL
GUAVIO	LA CALERA	JUAN DAVID CORTES	FUTBOL DE SALON	FUNDAMENTACION 3	ANTIGUO	T.I.	1075659520	JUAN ESTEBAN CACERES LEON	15	14/10/2007	MASCULINO	HETEROSEXUAL	BARRIO MANANTIAL	URBANO
GUAVIO	LA CALERA	JUAN DAVID CORTES	FUTBOL DE SALON	FUNDAMENTACION 3	NUEVO	T.I.	1075873595	JUAN MANUEL CIFUENTES MARTINEZ	12	27/05/2010	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 3 N 6-20	URBANO
GUAVIO	LA CALERA	JUAN DAVID CORTES	FUTBOL DE SALON	FUNDAMENTACION 3	ANTIGUO	T.I.	1075872457	ELKIN DANILO VELASQUEZ ALARCON	14	4/06/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 4 N 660	URBANO
GUAVIO	LA CALERA	JUAN DAVID CORTES	FUTBOL DE SALON	FUNDAMENTACION 3	NUEVO	T.I.	1071165352	NICOLAS ROZO BARRERA	14	5/08/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	BARRIO COVICAL	URBANO
GUAVIO	LA CALERA	JUAN DAVID CORTES	FUTBOL DE SALON	FUNDAMENTACION 3	ANTIGUO	T.I.	1071165995	DAVID SANTIAGO VELOZA GARCIA	14	17/07/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 2 ESTE 1-34	URBANO
GUAVIO	LA CALERA	JUAN DAVID CORTES	FUTBOL DE SALON	FUNDAMENTACION 3	ANTIGUO	T.E	33407872	KEIVERLYN LORMARY JIMENEZ URBANO	14	21/09/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	BARRIO LA PLAZUELA	URBANO
GUAVIO	LA CALERA	JUAN DAVID CORTES	FUTBOL DE SALON	FUNDAMENTACION 3	ANTIGUO	T.E.	33307379	MOISES SEBASTIAN RAMIREZ URBANO	15	10/10/2007	MASCULINO	HETEROSEXUAL	BARRIO LA PLAZUELA	URBANO
GUAVIO	LA CALERA	JUAN DAVID CORTES	FUTBOL DE SALON	FUNDAMENTACION 3	ANTIGUO	T.E.	33305458	ROBERT EDUARDO REYES URBANO	14	30/03/2009	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 2A 540	URBANO
GUAVIO	LA CALERA	JUAN DAVID CORTES	FUTBOL DE SALON	FUNDAMENTACION 3	ANTIGUO	T.I.	1070391744	MANUEL DAVID RODRIGUEZ TRUJILLO	13	10/09/2009	MASCULINO	HETEROSEXUAL	LAS ESCUELAS	URBANO
GUAVIO	LA CALERA	JUAN DAVID CORTES	FUTBOL DE SALON	FUNDAMENTACION 3	NUEVO	T.I.	1034401317	DANIEL SANTIAGO MORALES GUERRA	15	5/01/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VILLA 70	URBANO

G.S Y R.H. (ejemplo: O+)	EPS	GRADO DE ESCOLARIDAD (ejemplo: si es de sexto de bachillerato digito el 6)	NACIONALIDAD DE NACIMIENTO	DEPARTAMENTO DE NACIMIENTO	VULNERABILIDAD (EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO CONFLICTO ARMADO EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD FAMILIA EN EMERGENCIA SOCIAL Y CATASTRÓFICA MINORÍA ÉTNICA REPATRIADOS PRIMERA INFANCIA	DISCAPACIDAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL SORDOCEGUERA MÚLTIPLE NINGUNA	GRUPO ETNICO INDIGENAS AFROCOLOMBIANO S/NEGRITUDES PALEQUERO ROOM RAIZAL OTROS	TALLA CALZADO	TALLA UNIFORME	NOMBRE ACUDIENTE	¿PARENTESCO?	NÚMERO DE TELEFONO DEL ACUDIENTE	CORREO ELECTRÓNICO DEL ACUDIENTE O BENEFICIARIO
O+	COMPENSAR	6	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	14	LUDY PARRA	MAMA	3224614852	ludyparra167@gmail.com
O+	COMPENSAR	7	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	14	LUDY PARRA	MAMA	3224614852	ludyparra167@gmail.com
A+	SANITAS	4	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	12	LUISA GONZALES MOLINA	MAMA	3203175883	lulufe9004@gmail.com
O+	SANITAS	6	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	14	LILIANA VALDERRAMA	MAMA	3138215515	valderramaliliana55@gmail.com
O+	SANITAS	4	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	30	14	MARISOL RODRIGUEZ	MAMA	3203986436	marisol20132022@gmail.com
O+	COMPENSAR	5	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	33	12	CARLOS ARNULFO ROMERO	MAMA	3028512074	arnulforomero1504@hotmail.com
O+	SANITAS	6	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	14	FLOR SOTO	MAMA	3142584946	sflor0458@gmail.com
O+	COMPENSAR	7	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	33	12	CARLOS ARNULFO ROMERO	MAMA	3028512074	arnulforomero1504@hotmail.com
B+	SANITAS	7	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	38	M	MAGDA ROCIO VARGAS	MAMA	3213877944	magrovargas@yahoo.es
O+	SANITAS	4	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	33	12	MARIA ISABEL GARAVITO	MAMA	3223006082	sebastianbejarano@gmail.com
O+	SANITAS	6	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	14	YANIA CAROLINA LAGOS	MAMA	3166532530	yanialagosr@gmail.com
O+	NUEVA EPS	7	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	38	M	DIANA GOMEZ	MAMÁ	3107677238	diangomni@gmail.com
O+	NUEVA EPS	8	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	38	S	MILENA FORERO	MAMÁ	3125040828	henryarevalogamez4@gmail.com
O+	FAMISANAR	9	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	38	S	MONICA CARREÑO	MAMA	3217129386	carreñodj23@gmail.com
O+	SANITAS	10	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	43	XL	MERLYS DEL CARMEN FREAY	MAMA	3176632577	freaym1222@gmail.com
O+	FAMISANAR	7	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	42	L	TATHIANA BARRERA	MAMA	3186197336	yayisbar_14@hotmail.com
O+	SANITAS	7	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	S	CARMEN RIVERA	MAMA	3114599873	riveraluisct@gmail.com
O+	SANITAS	9	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	41	S	FLOR SOTO	MAMA	3142584946	sflor0458@gmail.com
O+	FAMISANAR	10	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	S	MARITZA MORENO	MAMA	3108059749	leonmorenov4@gmail.com
A+	FAMISANAR	9	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	S	JOHANNA FORERO	MAMÁ	3114957060	pyulina403@gmail.com
O+	NUEVA EPS	8	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	S	CARMEN SUA	MAMA	3107721440	suamiguel2345@gmail.com
O+	NUEVA EPS	7	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	S	CARMEN SUA	MAMA	3107721440	suamiguel2345@gmail.com
O+	NUEVA EPS	8	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	S	CARMEN SUA	MAMA	3107721440	suamiguel2345@gmail.com
A+	SANITAS	7	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	S	ISABEL JIMENEZ	MAMA	3227087237	kevinisabel88@gmail.com
O+	SANITAS	9	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	S	YANIA CAROLINA LAGOS	MAMA	3166532530	yanialagosr@gmail.com
O+	SANITAS	6	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	S	MARIA ISABEL GARAVITO	MAMA	3223006082	sebastianbejarano@gmail.com
O+	FAMISANAR	9	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	38	M	MARCELA CORTES	MAMA	3219216121	almecigadann09@gmail.com
O+	FAMISANAR	9	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	16	NATHALY RODRIGUEZ	MAMA	3124516279	nathalyrodriguez1989@gmail.com
O+	FAMISANAR	10	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	S	LUIS FERNANDO AYALA	PAPA	3222381458	luisaf.ayala07@gmail.com
O+	SANITAS	10	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	39	S	CARMEN RIVERO	MAMA	3042539617	carrivero5621dj@gmail.com
O+	SANITAS	11	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	S	LUZ DARY CARDENAS	MAMA	3154845275	idcardenas18@hotmail.com
O+	FAMISANAR	11	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	S	LAURA TRIANA	MAMA	3107865223	velascoaleja20@gmail.com
A+	SANITAS	11	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	S	MARY ALEXANDRA CORTES	MAMA	3102666863	maalcoga@hotmail.com
O+	COMPENSAR	10	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	16	ANA ELISA BELTRAN	MAMA	3142029804	laurabeltran1309@gmail.com
O+	FAMISANAR	10	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	S	ENRIQUE SANCHEZ	PAPA	3108710560	sanchezpicalanamaria@gmail.com
O+	FAMISANAR	9	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	40	S	MONICA CARREÑO	MAMA	3217129386	carreñodj23@gmail.com
O+	COMPENSAR	7	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	41	M	SOLEDAD LEON	MAMA	3144399172	caceresleon123ecj@gmail.com
O+	COMPENSAR	7	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	41	S	YENI CIFUENTES	MAMÁ	3106281518	jenny.c2jm@gmail.com
O+	FAMISANAR	9	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	39	L	LUZ MIRYAM ALARCON	MAMÁ	3125752640	rodriguezluz559@gmail.com
O+	SANITAS	7	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	39	M	JACINTA BARRERA	MAMA	3209796112	jacintabarrera8@gmail.com
O+	FAMISANAR	6	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	39	M	MABEL GARCIA	MAMÁ	3143722788	mabelgarcia@gmail.com
O+	COSALUD	7	VENEZUELA	DISTRITO FEDERAL	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	38	M	KIMBERLYN JIMENEZ	MAMÁ	3213459556	kimberlinjimenezurbano@gmail.com
O+	COSALUD	8	VENEZUELA	DISTRITO FEDERAL	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	40	M	CAROLINA URBANO	MAMA	3202162114	carourbanoven9@gmail.com
O+	CAPITAL SALUD	8	VENEZUELA	DISTRITO FEDERAL	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	39	S	IRIS URBANO	MAMÁ	3175145385	robertrey234@gmail.com
O+	SANITAS	8	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	41	M	CLAUDIA RODRIQUEZ	MAMÁ	312503727	claudia.2008087@hotmail.com
A+	NUEVA EPS	10	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	41	M	STELLA BERNAL	MAMÁ	3105641624	santimorales44@gmail.com

Anexo #5: sesiones de clase mayo iniciación 2, iniciación 3, fundamentación 3. (obligación 7)

INICIACION 2

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Honestidad	FORMADOR	Juan David Cortes
MUNICIPIO	La Calera	FECHA	1/05/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Ejecutar acciones tecnicas tacticas y fisicas de manera combinada por medio de ejercicios integrados			SESION	25

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Dinamica	SENSIBILIZACION	Los jugadores ayudaran a recoger la basura del sitio de practica dejandola en los sitios indicados para su deposito.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Carrera libre dentro del espacio de la cancha. 2. cambios de direcciones y sentidos (izq,der,atrás,adelante, según la indicacion y variacion del entrenador) 3. alternar tipos de desplazamientos (tocar el borde interno mientras trota, elevar rodillas, tocar la punta del pie, zig zag etc.)	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Conduccion	EJERCICIO 1	Se debe conducir el balon dentro del espacio marcado intentando golpear el balon del compañero. Var1: no se puede perder el balon mientras intento quitar el del compañero. Var2: conduccion con la planta del pie alternando pie derecho e izquierdo	
20 MIN.		Circuito tecnico en conduccion, pase	EJERCICIO 2	El jugador realizara acciones tecnicas de conduccion dominando el gesto tecnico integrando la orientacion, movilidad, velocidad de reaccion y ritmo. Se debe conducir de la linea al cono ubicado en el centro del circulo y despues regresar al compañero dando el balon en el pie para que este realize la accion de conduccion. var1: conduccion, rodear el cono y pase a ras de piso. var2: ubicados de frente recibir pase a ras de piso y devolver por aire.	
20 MIN.		Tecnica 1vs1	EJERCICIO 3	El jugador realizara acciones tecnicas aplicadas al juego. Formar canchas de acuerdo al numero de jugadores, según la indicacion del entrenador se realizaran pases en movimiento y en distintas distancias y cuando el entrenador lo indique el jugador que tenga el balon intenta anotar el gol en la porteria del rival.	
30 MIN.		Tecnico - Tactico	JUEGO	Se realizaran equipos 5 vs 5 con juego libre.	
10 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento dirigido por el entrenador. Se hacen recomendaciones generales y especificos en temas de comportamiento, y parte tecnica a los jugadores retroalimentando la sesion de clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Realizar saludo de todos los jugadores con alguna parte del cuerpo distinta a la mano.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: Juan D. C. Vargas

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	Juan David Cortes
MUNICIPIO	La Calera	FECHA	3/05/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Ejecutar acciones tecnicas tacticas y fisicas de manera combinada por medio de ejercicios integrados			SESION	26

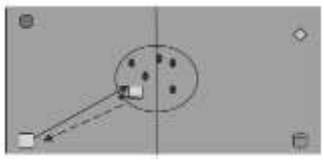
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Dinamica	SENSIBILIZACION	Los jugadores ayudaran a recoger la basura del sitio de practica dejandola en los sitios indicados para su deposito.	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego de congelados con balon. Los jugadores se desplazan por todo el terreno de juego, se congela cuando se le toque con el balon en los pies a un compañero y para descongelarlo se le debe tocar con las manos en la espalda.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion - control	EJERCICIO 1	A la señal los jugadores trataran de meter gol en cualquiera de las 5 porterías marcadas con conos. El gol vale cuando el jugador pase por en medio de la portería conduciendo su balón y no pierda el control de este, en caso de que no haya controlado el balón el gol no contara.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	tecnico	EJERCICIO 2	golpear el balon con pie habil pasando el balon por medio de la porteria. Var1: golpear con pie contrario. Var2: pasar el balon por encima de la porteria. Var3: levantar el balon y luego pasar el aire. Var4: recibir el pase conducir al lado contrario y entregar por piso o aire.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	tecnico - fisico	EJERCICIO 3	A la señal el alumno se desplazara hacia uno de los compañeros que tiene el balón en las manos, este se lo lanzara a media altura y golpeara el balón con la parte interna, cambiando de dirección hacia el otro compañero pasando por los obstáculos. Var1: golpeo parte externa empeine. var2: golpe de cabeza y desplazamiento en velocidad.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Tecnico - Tactico	JUEGO	Se realizaran equipos 5 vs 5 con juego libre. Imponer reglas tecnicas.	
10 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento dirigido por el entrenador. Se hacen recomendaciones generales y especificos en temas de comportamiento, y parte tecnica a los jugadores retroalimentando la sesion de clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Realizar saludo de todos los jugadores con alguna parte del cuerpo distinta a la mano.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: Juan D. C. Vargas

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Respeto	FORMADOR	Juan David Cortes
MUNICIPIO	La Calera	FECHA	5/05/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Ejecutar acciones tecnicas tacticas y fisicas de manera combinada por medio de ejercicios integrados			SESION	27

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Dinamica	SENSIBILIZACION	Los jugadores ayudaran a recoger la basura del sitio de practica dejandola en los sitios indicados para su deposito.	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	A la señal del entrenador los jugadores alternan trotes con distintas posiciones (tumbado, boca abajo, cuclillas salto etc). Alternar ejercicios de brazos en trote (abrir y cerrar,circulos,arriba y abajo etc. Desplazamientos en distintas direcciones en cuadrupedia.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	tecnico	EJERCICIO 1	Cuatro equipos distribuidos según la cantidas de jugadores, estos se situan en cada esquina de la cancha, los balones se ponen en el centro de la cancha, cuando el entrenador indique sale un jugador de cada equipo or un balon llevandolo con la superficie de contacto indicada, luego sale otro compañero sin balon a realizar de nuevo la accion. var1: cambiar superficies de contacto. var2: lanzar el balon con la mano y recepcionar. var3: conduccion de espaldas.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	fisico	EJERCICIO 2	Formar dos filas de jugadores separados a 30 mts de distancia. El jugador se desplaza en velocidad transportando con los brazos abiertos 1 balon en cada mano. Var1: transportar 2 balones 1 balon por cada pie. Var2: transportar balones en manos y pies.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	tecnico	EJERCICIO 3	A la señal el jugador inicia desde un cono con la conduccion, al llegar a la porteria dara un pase entre ella y eljugador pasa reptando y ubicandose en el cono siguiente.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Tecnico - Tactico	JUEGO	Se realizaran equipos 5 vs 5 con juego libre. Imponer reglas tecnicas.	
10 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento dirigido por el entrenador. Se hacen recomendaciones generales y especificos en temas de comportamiento, y parte tecnica a los jugadores retroalimentando la sesion de clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Realizar saludo de todos los jugadores con alguna parte del cuerpo distinta a la mano.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

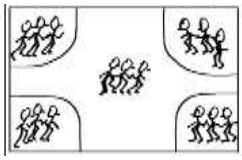
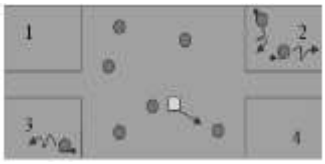
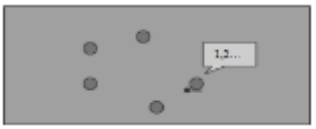
OBSERVACIONES:

Juan D.C. Vargas

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Responsabilidad	FORMADOR	Juan David Cortes
MUNICIPIO	La Calera	FECHA	8/05/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Sensibilizar la capacidad tecnica y creativa de cada jugador mediante actividades propuestas			SESION	28

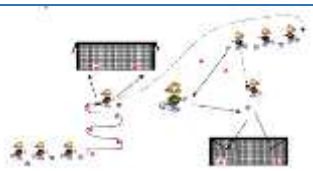
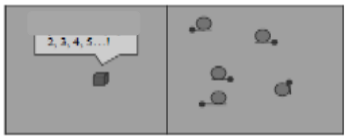
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	Dinamica	SENSIBILIZACION	Explicacion reglas de futbol de salon (marcacion del terreno de juego)	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Cuatro esquinas. 5 grupos de jugadores. 4 grupos se sitúan cada uno de ellos en una esquina, agarrados de las manos, el 5 grupo se queda en el centro, con todos los compañeros agarrados de las manos , a la señal del profesor los grupos de las esquinas cambiaran de posición, el grupo del centro aprovechará para ubicarse en una esquina .	
25 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion - Pases	EJERCICIO 1	A la señal los jugadores que tienen balón conducen hacia otro vértice del triángulo, le dan el balón al compañero para que éste realice la misma acción mientras ocupan su lugar. Var1: conducir con pierna inhabil. Var2: conduccion lateral con la planta del pie. var3: conduccion con velocidad cambiando de pie continuamente.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Un jugador se queda atrapando los compañeros, los jugadores para no ser atrapados tendrán dos opciones: correr o meterse en una de las cuatro casas que se situarán en cada una de las esquinas del campo. En cada casa para no ser atrapados tendrán que hacer un ejercicio de manejo del balón. Los ejercicios son: 1. Dar toques sin que caiga el balón al suelo. 2. Conducir el balón de espaldas con un pie. 3. Conducir el balón de espaldas con dos pies. 4. Conducir el balón hacia delante con los dos pies. De la casa se puede salir cuando quiera. Al jugador que atrape se intercambiarán los roles. Si en la casa ejecuta el ejercicio mal podrá ser atrapado.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	tecnico - control	EJERCICIO 3	Se divide al equipo en grupos segun la cantidad de jugadores. Cada grupo competirá entre si. Cada grupo se ubica en círculo agarrándose todos por las manos. Entre todos los miembros del grupo tendrán que darse el mayor número de toques posibles sin que caiga el balón de fútbol sala al suelo. Gana el grupo que consiga dar más toque seguidos sin que caiga el balón al suelo. var: limitar el espacio, limitar las superficies de contacto.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	tecnico - tactico	JUEGO	Se realizaran equipos 5 vs 5 con juego libre. Imponer reglas tecnicas.	
10 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento dirigido por el entrenador. Se hacen recomendaciones generales y especificos en temas de comportamiento, y parte tecnica a los jugadores retroalimentando la sesion de clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Realizar saludo de todos los jugadores con alguna parte del cuerpo distinta a la mano.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: Juan D. C. Vargas

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Responsabilidad	FORMADOR	Juan David Cortes
MUNICIPIO	La Calera	FECHA	10/05/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Sensibilizar la capacidad tecnica y creativa de cada jugador mediante actividades propuestas			SESION	29

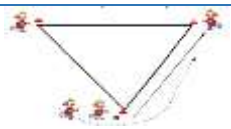
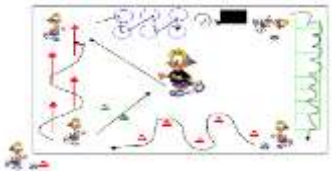
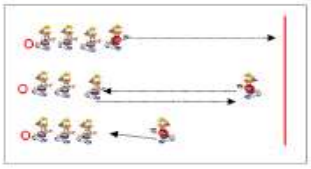
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Dinamica	SENSIBILIZACION	Explicacion reglas de futbol de salon (dimensiones del terreno de juego, area penal, el punto de los 10 m, zonas de sustituciones.)	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	El escondezapatillas. Todo el grupo se ubica pegado a la pared con las manos atrás y van pasándose una zapatilla de unos a otros, un jugador se queda y tiene que buscar la zapatilla procurando que no le den con ella en los gluteos ,si consigue cogerla , se salvará y el alumno que pierda pasa a buscar.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	A la señal el jugador 1 conduce el balón hasta el jugador 2 y se queda en su lugar, el jugador 2 conduce el balón hasta el jugador 3 y así sucesivamente hasta llegar al vértice de inicio. Var1: cambiar el sentido de conduccion mediante indicacion. Var2: conducir el balon con la planta e intercalar levantando el balon con la punta del pie.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	tecnica - pases y remate	EJERCICIO 2	Se formarndos filas de 5 jugadores cada uno, a la señal saldrán simultáneamente uno de cada fila, uno realizara conducción en slalom y al salir del último cono golpeará con la pierna derecha parte interna dirigiendo entre el cono y el poste de la portería. Al terminar la ejecución del ejercicio recogerá su balón y se pasara a la otra fila que realiza un pase hacia el entrenador entre los conos marcados, moviendo al espacio para recibir la pared del entrenador y concluir con un tiro dirigiendo entre el cono y el poste de la portería.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	tecnico dominio de balon	EJERCICIO 3	Todos distribuidos por la mitad del campo conduciendo el balón según las indicaciones del entrenador. Cuando el entrenador diga "juego" empezará a contar hasta diez. Todos los jugadores durante ese tiempo tendrán que estar manejando el balón sin que caiga al suelo. Al jugador que se le caiga al suelo tendrá un punto negativo. var1: en parejas pasar cada uno el balon. var2: pasar el balon por parejas uno a ras de piso y otro por el aire.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	tecnico - tactico	JUEGO	Se realizaran equipos 5 vs 5 con juego libre. Imponer reglas tecnicas.	
10 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento dirigido por el entrenador. Se hacen recomendaciones generales y especificos en temas de comportamiento, y parte tecnica a los jugadores retroalimentando la sesion de clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Realizar saludo de todos los jugadores con alguna parte del cuerpo distinta a la mano.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: Juan D. C. Vargas

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Respeto	FORMADOR	Juan David Cortes
MUNICIPIO	La Calera	FECHA	12/05/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Sensibilizar la capacidad tecnica y creativa de cada jugador mediante actividades propuestas			SESION	30

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Dinamica	SENSIBILIZACION	Explicacion reglas de futbol de salon (area de esquinas, porteria, el balon caracteristicas y medidas)	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	los jugadores haran ludico y habilidad motriz con manejo de aros en las manos y conduccion de balon en los pies. Aplicar variantes según entrenador.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	A la señal el jugador que tiene el balón conduce hacia el siguiente cono, tratando de evitar que el compañero de atrás le alcance y le robe el balón. Var1: cuando el entrenador suene el silbato una vez cambiar de direccion y conducir con el otro pie. Var2: girar en el cono cambiar de direccion y conducir.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	A la señal el jugador inicia el recorrido dando un pase al entrenador y se desplaza sin balón por medio los banderines, recibirá el pase del entrenador al espacio, controlara el balón y se dirige al pasar entre los aros, pasando por la colchoneta y repitiendo el mismo gesto técnico de golpeo al entrenador que lo devolverá al espacio; llegará a la escalera y dará un autopase para realizar saltos con las piernas juntas entre la escalera y controlar el balón para conducir en slalom entre los conos con parte interna, alternado con ambas piernas.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	tecnico	EJERCICIO 3	Los jugadores deberan hacer un recorrido en conduccion de balon, cuando se llegue a la linea demarcada debera girar alli para devolverse y entregar el balon (relevo) al compañero para que este inicie el recorrido. Var1: devolverse de espaldas con la conduccion del balon. var2: en la linea demarcada dar pase elevado y jugador va en velocidad a la fila. var3: jugador inicia el recorrido en velocidad sin balon, recibe y luego inicia la conduccion para entregar al compañero.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	tecnico - tactico	JUEGO	Se realizaran equipos 5 vs 5 con juego libre. Imponer reglas tecnicas.	
10 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento dirigido por el entrenador. Se hacen recomendaciones generales y especificos en temas de comportamiento, y parte tecnica a los jugadores retroalimentando la sesion de clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Realizar saludo de todos los jugadores con alguna parte del cuerpo distinta a la mano.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

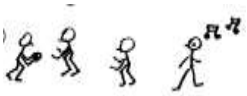
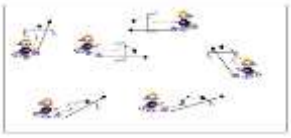
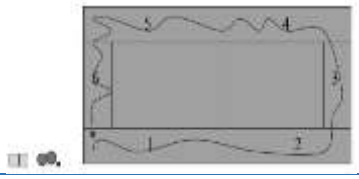
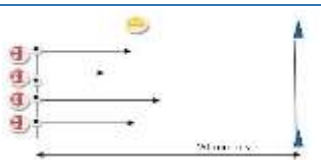
OBSERVACIONES:

Juan D. C. Vargas

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	Juan David Cortes
MUNICIPIO	La Calera	FECHA	15/05/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Realizar activadades integradas que le permitan al jugador lograr progresiones en la adquisicion de habilidades tecnicas, motrices y capacidad fisica.			SESION	31

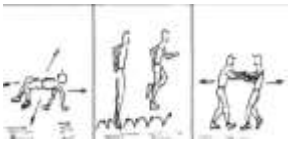
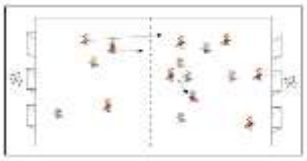
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Dinamica	SENSIBILIZACION	Explicacion reglas de futbol de salon (numero de jugadores,sustituciones y suplentes, coomo realizar la sustitucion)	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Balon caliente. Todo el grupo con dos balones, se deben pasar de uno a otro lo más rápido posible,el que deje caer el balón al suelo, canta una canción en la siguiente jugada.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Conduccion de balon pasandolo entre las vallas y el jugador dara un salto con pies juntos. Var1: pasar el balon entre las vallas a otro jugador y saltar con un solo pie. Var2: pasar elevado el balon por encima de la valla y el jugador pasa en arrastre por debajo de la valla. var3: cada jugador debera defender una valla, cuando le hagan gol pagara una penitencia.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Todos formando una fila en el fondo del campo por parejas. Cada jugador tiene que hacer un circuito por el campo que consiste en: 1. Manejo del balón con la pierna dominante tratando de que no caiga. 2. Manejo del balón con el muslo dominante. 3. Manejo del balón con la cabeza. 4. Manejo del balón con la pierna menos dominante. 5. Manejo del balón con el muslo menos dominante. 6. Manejo del balón con la cabeza. El jugador empezará con una puntaje de 20 y por cada fallo en la ejecución se le restará 1 punto. Ganará la pareja que más puntos sume entre la ejecución de los dos. var1: cambiar las acciones tecnicas.	
20 MIN.		tecnico	EJERCICIO 3	Cuando suene el silbato del entrenador, los jugadores con un balón, sentados mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible conduciendo el balón hacía la meta, situada a mitad del campo y se devuelven en conduccion de espaldas. var1: llevar el balon dominado en el empeine del pie tratando de que no caiga al suelo, var2: llevar el balon dominado en la nuca. var3: llevar el balon dominado en el pecho.	
30 MIN.		tecnico - tactico	JUEGO	Se realizaran equipos 5 vs 5 con juego libre. Imponer reglas tecnicas.	
10 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento dirigido por el entrenador. Se hacen recomendaciones generales y especificos en temas de comportamiento, y parte tecnica a los jugadores retroalimentando la sesion de clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Los jugadores seran los encargador de la organización del material deportivo antes durante y despues del entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: Juan D.C. Vargas

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	Juan David Cortes
MUNICIPIO	La Calera	FECHA	17/05/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Realizar activadades integradas que le permitan al jugador lograr progresiones en la adquisicion de habilidades tecnicas, motrices y capacidad fisica.			SESION	32

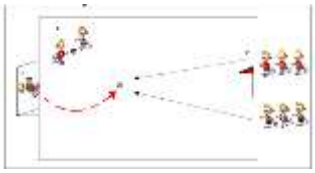
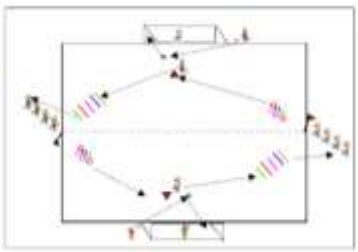
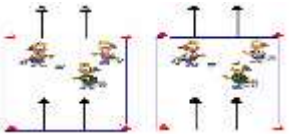
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Dinamica	SENSIBILIZACION	Se les dira a los jugadores los nombres de los jugadores mas representativos del futbol de salon y los equipos mas importantes en Colombia.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se realizaran desplazamientos en todas las direcciones en cuadrupedia invertida (cangrejo). variedad de pequeños saltos a pies juntos, un solo pie, alternando ambos pies, etc. Tracciones agarrados de las muñecas o de los hombros.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Se formaran 4 filas, a la señal el jugador inicia con conducción; al llegar a los aros realizará un autopase, saltos con pies juntos en los aros, terminando con tiro a gol hacia las porterías, se volverán a formar en su fila para las repeticiones.	
20 MIN.		circuito tecnico	EJERCICIO 2	1. Pase y accion de remate 2. pase entre vallas con salto. 3. conduccion en zigzag	
20 MIN.		tecnico - tactico	EJERCICIO 3	Se enfrentan 2 equipos de 6 jugadores cada uno, a la señal el entrenador indicara cual es el equipo que inicia con la posesión del balón, el equipo intentará anotar gol en cualquiera de las 3 porterías del equipo rival, valiendo el gol cuando el equipo completo este en cancha contraria. Cada vez que salga el balón, el juego lo reanuda un integrante del equipo que en ese momento le corresponda sacar, iniciando la jugada detrás de las porterías. va1: defender porterias alternas. var2: dar min 2 pases por aire.	
30 MIN.		tecnico - tactico	JUEGO	Se realizaran equipos 5 vs 5 con juego libre. Imponer reglas tecnicas.	
10 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento dirigido por el entrenador. Se hacen recomendaciones generales y especificos en temas de comportamiento, y parte tecnica a los jugadores retroalimentando la sesion de clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Los jugadores seran los encargador de la organización del material deportivo antes durante y despues del entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: Juan D. C. Vargas

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	Juan David Cortes
MUNICIPIO	La Calera	FECHA	19/05/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Realizar activadades integradas que le permitan al jugador lograr progresiones en la adquisicion de habilidades tecnicas, motrices y capacidad fisica.			SESION	33

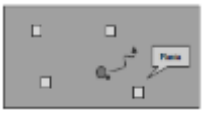
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Dinamica	SENSIBILIZACION	Visualizacion de mejores goles en el futbol de salon	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Todos sentados en círculo, menos uno que está de espaldas a ellos. Los alumnos que están sentados se pasaran la pelota de unos a otros rápidamente, cuando el que está fuera de una palmada, el que tenga la pelota en ese momento, pasara a realizar alguna presentacion o penitencia.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	tecnico -tactico 1vs 1	EJERCICIO 1	2 filas de 3 jugadores cada una, el ejercicio empieza cuando el entrenador lanza el balón delante de la portería y los 2 primeros jugadores de cada fila salen a velocidad a tratar de ganar el balón al rival, cuando alguno de los 2 tenga la posesión del balón intentará acercarse a la portería y realizar un tiro a gol, el jugador que no tiene el balón busca robarlo para que pueda tirar a portería, cuando alguno de los 2 realice un tiro a gol se termina el ejercicio y se forman en las filas respectivas.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Se forman dos filas y se colocan una en cada lado de la media cancha y de frente a cada una de las porterías; el primer jugador de cada fila debe salir y saltar los aros, sale en velocidad y se detiene en el siguiente cono esperando a que el entrenador le mande un pase que debe recepcionar y tirar a gol, el portero debe atajar el tiro, enseguida debe dirigirse hacia el otro extremo de la cancha y pasar entre los tubos en movimientos laterales, al terminar debe formarse en la fila siguiente. var: balones por el aire, control y golpeo. var2: aumentar velocidad de desplazamiento y conducion.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tactico	EJERCICIO 3	Se forman equipos 2 vs 1 ; cuando indique el entrenador los jugadores que son pareja intentarán anotar gol en la portería del rival. Al momento de perder el balón deberán defender su propia portería. Var1: realizar paredes antes de rematar al arco.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	tecnico - tactico	JUEGO	Se realizaran equipos 5 vs 5 con juego libre. Imponer reglas tecnicas.	
10 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento dirigido por el entrenador. Se hacen recomendaciones generales y especificos en temas de comportamiento, y parte tecnica a los jugadores retroalimentando la sesion de clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Los jugadores seran los encargador de la organización del material deportivo antes durante y despues del entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: Juan D. C. Vargas

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Honestidad	FORMADOR	Juan David Cortes
MUNICIPIO	La Calera	FECHA	22/05/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Participar activamente de las activiades atendiendo a las diferetes inidicaciones y posibles correcciones			SESION	34

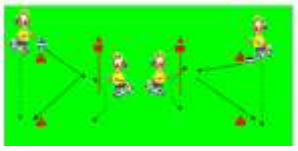
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Dinamica	SENSIBILIZACION	Lectura de datos curiosos sobre el futbol de salon a nivel mundial.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Grupos de 5 jugadores en fila con las piernas abiertas, pasar por debajo uno a uno. 2. uno persigue a otro, cuando se cruce un tercero debe ser perseguido ese jugador. 3. un jugador persigue a los demas y se deben de quedar quietos cuando los toque con la mano en la parte donde fue contactado.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Tecnico - conduccion	EJERCICIO 1	Se divide al equipo en grupos de cinco jugadores. Uno de ellos lleva los ojos tapados con un pañuelo. Este jugador conducirá el balón por un espacio limitado utilizando las superficies de contacto que les indique sus compañeros, que se las irán cambiando. Sus compañeros les guiarán sin que corra ningún riesgo y cada cuatro minutos se intercambiarán los roles. Ganará el jugador que menos fallos cometa en la ejecución.	
20 MIN.		Tecnico	EJERCICIO 2	2 filas de 3 jugadores cada una, el jugador de la fila 1 da un pase con parte interna en diagonal a profundidad, después del pase corre hacia el área realizando movimientos de desmarque, el jugador de la fila 2 corre a interceptar el balón conduce pasando por detrás del cono y manda un centro para que el compañero remate a la portería.	
20 MIN.		Pase - movilidad	EJERCICIO 3	En un cuadro de 3 x 3, participan 3 jugadores uno en cada esquina, sobrando uno, un jugador con balón que da un pase a cualquier compañero y se traslada a la esquina que esta vacia, el que recibe el pase recepciona y toca al jugador que el elija y se traslada a la esquina vacía.	
30 MIN.		tecnico - tactico	JUEGO	Se realizaran equipos 5 vs 5 con juego libre. Imponer reglas tecnicas.	
10 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento dirigido por el entrenador. Se hacen recomendaciones generales y especificos en temas de comportamiento, y parte tecnica a los jugadores retroalimentando la sesion de clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Los jugadores seran los encargador de la organización del material deportivo antes durante y despues del entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: Juan D. C. Vargas

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Honestidad	FORMADOR	Juan David Cortes
MUNICIPIO	La Calera	FECHA	24/05/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Participar activamente de las activiades atendiendo a las diferetes inidicaciones y posibles correcciones			SESION	35

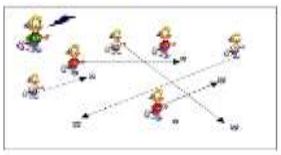
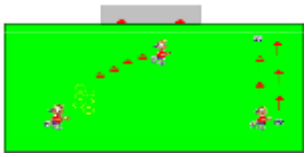
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Dinamica	SENSIBILIZACION	Preguntas sobre el futbol de salon a las cuales el entrenador da opciones de respuesta, si los jugadores fallan mas de 3 veces pagaran una penitencia grupal	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Dos equipos situados de espaldas y separados 2 mts., un equipo es la cara y el otro la cruz, a la señal de "cara", éstos correrán detrás de los de "cruz" para cogerlos antes de que lleguen a una señal fijada. Gana el equipo que más contrarios coja.	
MIN. 20	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Se forman 2 triángulos, hechas por conos, los jugadores colocados en los conos, tienen balón y tocan hacia la estaca y se mueven al cono libre, los jugadores del centro cada uno hacia un lado, anticipan y tocan de pared y se trasladan hacia el otro lado para trabajar los dos perfiles. var 1: conduccion de espaldas y entregar el balon con borde externo. var: ambos jugadores realizan desplazamiento cambiando de posicion alternamente.	
25 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Dentro del triangulo se realiza un enfrentamiento 1 vs 1, el jugador ofensivo realiza movimientos de desmarque acercándose a cualquiera de los 3 apoyos colocados uno en cada lado del triangulo. Éstos tocaran el balón al jugador que se desmarca solo cuando éste haga el movimiento y pida el balón, que intentará devolver sin que el jugador que defiende lo intercepte, para después cambiar de dirección y buscar a otro jugador con balón.	
20 MIN.		tactico - movilidad tecnico - pases y conduccion	EJERCICIO 3	En un cuadro de 6 x 6, con porterías marcadas con conos en las esquinas, un jugador detrás de cada portería sirviendo de apoyo al jugador que esta dentro del cuadrado, los jugadores que están dentro, se enfrentan 1 vs 1 marcando gol en cualquier portería y desmarcándose para volver a recibir el balón y meter gol en otra portería.	
30 MIN.		tecnico - tactico	JUEGO	Se realizaran equipos 5 vs 5 con juego libre. Imponer reglas tecnicas.	
10 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento dirigido por el entrenador. Se hacen recomendaciones generales y especificos en temas de comportamiento, y parte tecnica a los jugadores retroalimentando la sesion de clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Los jugadores seran los encargador de la organización del material deportivo antes durante y despues del entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: Juan D. C. Vargas

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Honestidad	FORMADOR	Juan David Cortes
MUNICIPIO	La Calera	FECHA	26/05/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Participar activamente de las activiades atendiendo a las diferetes inidicaciones y posibles correcciones			SESION	36

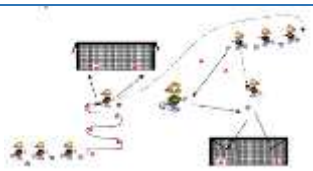
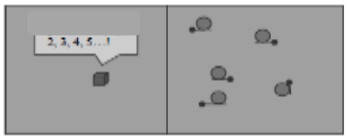
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Dinamica	SENSIBILIZACION	Preguntas sobre el futbol de salon a las cuales el entrenador da opciones de respuesta, si los jugadores fallan mas de 3 veces pagaran una penitencia grupal	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Por parejas se hace practica de saque de banda y recepcion utilizando la superficie de contacto indicada.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	2 filas de 3 jugadores cada una, el ejercicio empieza cuando el entrenador lanza el balón delante de la portería y los 2 primeros jugadores de cada fila salen a velocidad a tratar de ganar el balón al rival,cuando alguno de los 2 tenga la posesión el balón intentará acercarse a la portería y realizar un tiro a gol, el jugador que no tiene el balón busca robarlo para que pueda tirar a portería, cuando alguno de los 2 realice un tiro a gol se termina el ejercicio y se forman en las filas respectivas.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	el jugador debe conducir de manera libre, cuando suene el silbato del entrenador detiene el balon y va en busca de otro para iniciar nuevamente. Var1: conduccion en diferentes velocidades. Var2: conduccion, lanzar balon al aire, controlar y dar pase a un compañero	
20 MIN.		fisico - tecnico	EJERCICIO 3	Se forman 2 filas de 3 jugadores cada una, la fila con balón conduce en slalom entre las estacas y manda un centro a su compañero, la fila sin balón pasa entre los aros, salta con piernas juntas los conos y tira a gol.	
30 MIN.		tecnico - tactico	JUEGO	Se realizaran equipos 5 vs 5 con juego libre. Imponer reglas tecnicas.	
1 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento dirigido por el entrenador. Se hacen recomendaciones generales y especificos en temas de comportamiento, y parte tecnica a los jugadores retroalimentando la sesion de clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Los jugadores seran los encargador de la organización del material deportivo antes durante y despues del entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: Juan D. C. Vargas

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Responsabilidad	FORMADOR	Juan David Cortes
MUNICIPIO	La Calera	FECHA	29/05/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Sensibilizar la capacidad tecnica y creativa de cada jugador mediante actividades propuestas			SESION	37

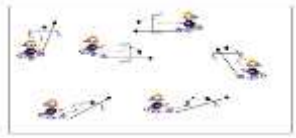
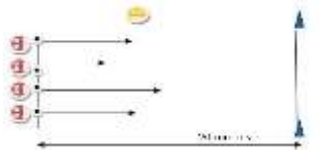
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Dinamica	SENSIBILIZACION	Explicacion reglas de futbol de salon (dimensiones del terreno de juego, area penal, el punto de los 10 m, zonas de sustituciones.)	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	El escondezapatillas. Todo el grupo se ubica pegado a la pared con las manos atrás y van pasándose una zapatilla de unos a otros, un jugador se queda y tiene que buscar la zapatilla procurando que no le den con ella en los gluteos ,si consigue cogerla , se salvará y el alumno que pierda pasa a buscar.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	A la señal el jugador 1 conduce el balón hasta el jugador 2 y se queda en su lugar, el jugador 2 conduce el balón hasta el jugador 3 y así sucesivamente hasta llegar al vértice de inicio. Var1: cambiar el sentido de conduccion mediante indicacion. Var2: conducir el balon con la planta e intercalar levantando el balon con la punta del pie.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	tecnica - pases y remate	EJERCICIO 2	Se formarndos filas de 5 jugadores cada uno, a la señal saldrán simultáneamente uno de cada fila, uno realizara conducción en slalom y al salir del último cono golpeará con la pierna derecha parte interna dirigiendo entre el cono y el poste de la portería. Al terminar la ejecución del ejercicio recogerá su balón y se pasara a la otra fila que realiza un pase hacia el entrenador entre los conos marcados, moviendo al espacio para recibir la pared del entrenador y concluir con un tiro dirigiendo entre el cono y el poste de la portería.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	tecnico dominio de balon	EJERCICIO 3	Todos distribuidos por la mitad del campo conduciendo el balón según las indicaciones del entrenador. Cuando el entrenador diga "juego" empezará a contar hasta diez. Todos los jugadores durante ese tiempo tendrán que estar manejando el balón sin que caiga al suelo. Al jugador que se le caiga al suelo tendrá un punto negativo. var1: en parejas pasar cada uno el balon. var2: pasar el balon por parejas uno a ras de piso y otro por el aire.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	tecnico - tactico	JUEGO	Se realizaran equipos 5 vs 5 con juego libre. Imponer reglas tecnicas.	
10 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento dirigido por el entrenador. Se hacen recomendaciones generales y especificos en temas de comportamiento, y parte tecnica a los jugadores retroalimentando la sesion de clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Realizar saludo de todos los jugadores con alguna parte del cuerpo distinta a la mano.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: Juan D. C. Vargas

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	Juan David Cortes
MUNICIPIO	La Calera	FECHA	31/05/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Realizar activadades integradas que le permitan al jugador lograr progresiones en la adquisicion de habilidades tecnicas, motrices y capacidad fisica.			SESION	38

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Dinamica	SENSIBILIZACION	Explicacion reglas de futbol de salon (numero de jugadores,sustituciones y suplentes, coomo realizar la sustitucion)	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Balon caliente. Todo el grupo con dos balones, se deben pasar de uno a otro lo más rápido posible,el que deje caer el balón al suelo, canta una canción en la siguiente jugada.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Conduccion de balon pasandolo entre las vallas y el jugador dara un salto con pies juntos. Var1: pasar el balon entre las vallas a otro jugador y saltar con un solo pie. Var2: pasar elevado el balon por encima de la valla y el jugador pasa en arrastre por debajo de la valla. var3: cada jugador debera defender una valla, cuando le hagan gol pagara una penitencia.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Todos formando una fila en el fondo del campo por parejas. Cada jugador tiene que hacer un circuito por el campo que consiste en: 1. Manejo del balón con la pierna dominante tratando de que no caiga. 2. Manejo del balón con el muslo dominante. 3. Manejo del balón con la cabeza. 4. Manejo del balón con la pierna menos dominante. 5. Manejo del balón con el muslo menos dominante. 6. Manejo del balón con la cabeza. El jugador empezará con una puntaje de 20 y por cada fallo en la ejecución se le restará 1 punto. Ganará la pareja que más puntos sume entre la ejecución de los dos. var1: cambiar las acciones tecnicas.	
20 MIN.		tecnico	EJERCICIO 3	Cuando suene el silbato del entrenador, los jugadores con un balón, sentados mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible conduciendo el balón hacía la meta, situada a mitad del campo y se devuelven en conduccion de espaldas. var1: llevar el balon dominado en el empeine del pie tratando de que no caiga al suelo, var2: llevar el balon dominado en la nuca. var3: llevar el balon dominado en el pecho.	
30 MIN.		tecnico - tactico	JUEGO	Se realizaran equipos 5 vs 5 con juego libre. Imponer reglas tecnicas.	
10 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento dirigido por el entrenador. Se hacen recomendaciones generales y especificos en temas de comportamiento, y parte tecnica a los jugadores retroalimentando la sesion de clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Los jugadores seran los encargador de la organización del material deportivo antes durante y despues del entrenamiento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: Juan D.C. Vargas

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	Juan David Cortes
MUNICIPIO	La Calera	FECHA	2/06/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Ejecutar acciones tecnicas tacticas y fisicas de manera combinada por medio de ejercicios integrados			SESION	39

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Dinamica	SENSIBILIZACION	Los jugadores ayudaran a recoger la basura del sitio de practica dejandola en los sitios indicados para su deposito.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego de congelados con balon. Los jugadores se desplazan por todo el terreno de juego, se congela cuando se le toque con el balon en los pies a un compañero y para descongelarlo se le debe tocar con las manos en la espalda.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion - control	EJERCICIO 1	A la señal los jugadores trataran de meter gol en cualquiera de las 5 porterías marcadas con conos. El gol vale cuando el jugador pase por en medio de la portería conduciendo su balón y no pierda el control de este, en caso de que no haya controlado el balón el gol no contara.	
20 MIN.		tecnico	EJERCICIO 2	golpear el balon con pie habil pasando el balon por medio de la porteria. Var1: golpear con pie contrario. Var2: pasar el balon por encima de la porteria. Var3: levantar el balon y luego pasar el aire. Var4: recibir el pase conducir al lado contrario y entregar por piso o aire.	
20 MIN.		tecnico - fisico	EJERCICIO 3	A la señal el alumno se desplazara hacia uno de los compañeros que tiene el balón en las manos, este se lo lanzara a media altura y golpeara el balón con la parte interna, cambiando de dirección hacia el otro compañero pasando por los obstáculos. Var1: golpeo parte externa empeine. var2: golpe de cabeza y desplazamiento en velocidad.	
30 MIN.		Tecnico - Tactico	JUEGO	Se realizaran equipos 5 vs 5 con juego libre. Imponer reglas tecnicas.	
10 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento dirigido por el entrenador. Se hacen recomendaciones generales y especificos en temas de comportamiento, y parte tecnica a los jugadores retroalimentando la sesion de clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Realizar saludo de todos los jugadores con alguna parte del cuerpo distinta a la mano.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

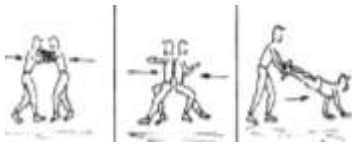
OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: Juan D. C. Vargas

INICIACION 3

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Respeto	FORMADOR	Juan David Cortes Vargas
MUNICIPIO	La Calera	FECHA	1/05/2023	NIVEL	Iniciacion 3
OBJETIVO:	Ejecutar acciones tecnicas tacticas y fisicas de manera combinada por medio de ejercicios integrados			SESION	25

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Dinamica	SENSIBILIZACION	Lectura y explicacion de reglas de futbol de salon (los arbitros: autoridad de los arbitros, desiciones, obligaciones,responsabilidades)	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Por parejas realizar empuje agarrados de los hombros. 2. realizar empuje apoyandose cada jugador sobre la espalda del compañero 3. agarrar de los pies al compañero y realizar la carretilla llegando hasta la zona delimitada.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	tecnico tactico	EJERCICIO 1	Se divide el terreno de juego en 3 zonas ,dentro de cada zona se sitúan 2 jugadores ofensivos y 1 jugador defensivo. El objetivo será realizar cambios de orientación continuos obligando a que el balón pase por ambas bandas. Los defensores deben presionar en su zona a los dos jugadores atacantes. var1: los jugadores despues de dar el pase se desplazan a esa zona cambiando de posicion con el compañero. var2: el 3 pase debe ir por el aire.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Fisico velocidad de reaccion	EJERCICIO 2	Los jugadores deberan llegar lo antes posible a uno de los 4 esquinas. Las esquinas estarán enumeradas. A la señal del entrenador los jugadores se dirigirán a la esquina que él haya nombrado. Var1: se debe hacer con conduccion de balon. Var2: conduccion y ultimo jugador en llegar queda eliminado	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tecnico - pases recepciones	EJERCICIO 3	Los jugadores (4) se ubican formando un triángulo. Realizan una sucesión de controles y pases jugando a 2 toques y con ambas piernas. Los jugadores se desplazan al sitio al que envían el balón.var1: Realizar el ejercicio en ambos sentidos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	tecnico - tactico	JUEGO	Se realizaran equipos 5 vs 5 con juego libre. Imponer reglas tecnicas.	
10 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento dirigido por el entrenador. Se hacen recomendaciones generales y especificos en temas de comportamiento, y parte tecnica a los jugadores retroalimentando la sesion de clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Cumplir con el horario de llegada, se debe estar en el terreno de juego 5 min antes en disposicion de empezar el entrenamiento, es decir que los jugadores ya deben estar cambiados con ropa deportiva y elementos necesarios y obligatorios para la practica	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

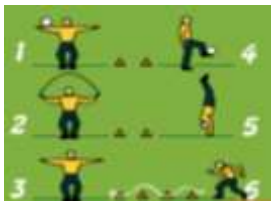
OBSERVACIONES:

Juan D. C. Vargas

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Honestidad	FORMADOR	Juan David Cortes Vargas
MUNICIPIO	La Calera	FECHA	3/05/2023	NIVEL	Iniciacion 3
OBJETIVO:	Ejecutar acciones tecnicas tacticas y fisicas de manera combinada por medio de ejercicios integrados			SESION	26

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	Dinamica	SENSIBILIZACION	Lectura y explicacion de reglas de futbol de salon (los arbitros: autoridad de los arbitros, desiciones, obligaciones,responsabilidades)	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	1.Correr libremente en todas las direcciones haciendo rebotar el balon contra el piso 2. correr frontalmente en todas las direcciones lanzandose el balon y a diferentes distancias. 3. correr lateralmente lanzandose el balon por parejas	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Tactico	EJERCICIO 1	Se divide la cancha en 4 Estaciones. Estacion1: anotar en la porteria pequeña del equipo rival. Estacion2: los jugadores deben ir tocando el balon entre ellos y pasar la linea de los conos con la coduccion del balon. Estacion3: se debe detener el balon en la zona roja o demarcada, dos jugadores deben de quedar con el balon en la zona. Estacion4: conservacion del balon el mayor tiempo posible	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Fisico-coordinacion	EJERCICIO 2	1)Lanzar el balón de un brazo a otro por encima de la cabeza 2)Salto de cuerda con pies juntos 3)Rotación de brazos(uno hacia delante, el otro hacia atrás) y con sentadilla 4)Dominios de balón por el aire (21) 5)Parada de manos(con o sin apoyo de compañero) 6)Desplazamiento de espaldas en zig-zag Se rotara de estacion cada 2 min.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tecnico - pase y remate	EJERCICIO 3	Cada jugador (X1) realiza el circuito completo: X1 recibe un pase elevado de X2 controla, conduce y devuelve el balón de piso a X2. X1 recibe un balón alto de X3 y lo devuleve de cabeza X1 recibe un pase por piso de X4 controla y realiza conducción en slalom y devuelve con pase de piso a X4 X1 recibe un pase elevado de X5 y lo devuleve de piso tras controlarlo. X1 recibe un pase elevado de X5 y trata de meter gol con la cabeza. X1 recibe un balón largo del portero realiza conduccion y finaliza con remate.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	tecnico - tactico	JUEGO	Se realizaran equipos 5 vs 5 con juego libre. Imponer reglas tecnicas.	
10 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento dirigido por el entrenador. Se hacen recomendaciones generales y especificos en temas de comportamiento, y parte tecnica a los jugadores retroalimentando la sesion de clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Cumplir con el horario de llegada, se debe estar en el terreno de juego 5 min antes en disposicion de empezar el entrenamiento, es decir que los jugadores ya deben estar cambiados con ropa deportiva y elementos necesarios y obligatorios para la practica	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: Juan D. C. Vargas

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	Juan David Cortes Vargas
MUNICIPIO	La Calera	FECHA	5/05/2023	NIVEL	Iniciacion 3
OBJETIVO:	Ejecutar acciones tecnicas tacticas y fisicas de manera combinada por medio de ejercicios integrados			SESION	27

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Dinamica	SENSIBILIZACION	Lectura y explicacion de reglas de futbol de salon (Duracion del partido: periodos de juego,finalizacion, tiempo muerto, descanso,suspensiones)	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Todos los jugadores corren por la cancha, a la señal del entrenador, forman parejas lo más rápido posible,forman grupos de 5, de 8, de 4, de 7 etc. Var1: realizarlo con conduccion de balon.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Dos equipos de jugadores segun la cantidad de jugadores, el equipo que tenga el balón debe entrar conduciendo a cualquiera de los 4 cuadrados que hay, el equipo sin balón trata de recuperar la posecion y si roban balón serán ellos los que busquen entrar a un cuadrado con balón controlado. Cada que un equipo entre a un cuadrado cuenta como gol.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Fisico tecnico	EJERCICIO 2	En dos zonas de la cancha los jugadores realizan conduccion en zigzag y salto de valla pasando el balon por debajo de estas, realizar pase frontal cn el compañero y luego disputan un balon entre los dos para finalizar con remate al arco.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tecnico-pase,control, remate	EJERCICIO 3	Se divide la mitad de cancha en 3 zonas. En cada una de ellas el finalizador recibirá un pase de cada uno de los jugadores (diferentes posiciones) El objetivo será finalizar en gol el máximo nº de acciones posibles. Los pases llegan desde diferentes alturas y direcciones, de esta manera el jugador que finaliza debe tener desplazamiento y orientación corporal para finalizar con rapidez y eficacia	
30 MIN.	FASE CENTRAL	tecnico - tactico	JUEGO	Se realizaran equipos 5 vs 5 con juego libre. Imponer reglas tecnicas.	
10 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento dirigido por el entrenador. Se hacen recomendaciones generales y especificos en temas de comportamiento, y parte tecnica a los jugadores retroalimentando la sesion de clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Cumplir con el horario de llegada, se debe estar en el terreno de juego 5 min antes en disposicion de empezar el entrenamiento, es decir que los jugadores ya deben estar cambiados con ropa deportiva y elementos necesarios y obligatorios para la practica	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

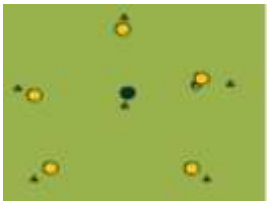
OBSERVACIONES:

Juan D. C. Vargas

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Vocabulario adecuado	FORMADOR	Juan David Cortes Vargas
MUNICIPIO	La Calera	FECHA	8/05/2023	NIVEL	Iniciacion 3
OBJETIVO:	Realizar acciones tecnicas y tacticas en situacion de juego real que le permitan al jugador poseer confianza individual y grupal			SESION	28

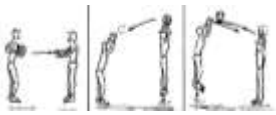
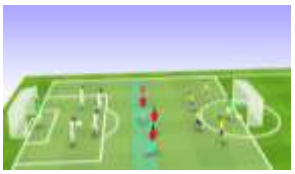
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Dinamica	SENSIBILIZACION	Lectura y explicacion de reglas de futbol de salon (Inicio y reanudacion del juego:saque inicial, saque lateral, tiro de esquina, balon a tierra)	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se forman grupos de 5 o 6 jugadores cada uno de ellos con una lazo o cuerda. Cada jugador debe realizar un recorrido saltando el lazo ida y vuelta para dar el relevo al compañero. El entrenador pondra variantes para dar los saltos. Eje: salto con solo pie, dos saltos a dos pies y luego un salto con un solo pie.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Se juega un rondo entre 5 jugadores; otro jugador situado en la mitad procura que sus compañeros no tiren el cono con el balón. El jugador que recupera deberá interceptar el balón sin descuidar el cono y no podrá estar mas cerca de 1 metro de este al protegerlo. var1: pases a un solo toque var2: un pase de piso y otro por aire. var3: arqueros pueden interceptar el balon con la mano.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Circuito tecnico - tactico	EJERCICIO 2	De acuerdo a la cantidad de jugadores se divide el terreno de juego en 3 zonas donde se jugara, zona1: 1 vs1 zona2: 2vs2 zona3: 4vs4. var1: limite de tiempo para anotar goles, var2: maximo de 2 toques al balon por jugador. Var3: cada vez que salgo el balon sera 1 punto para el equipo rival.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tactico	EJERCICIO 3	Los jugadores deben hacer juego 5vs2 en zona delimitada. El equipo con mayor número de jugadores debe superar las 3 zonas para anotar un punto. REGLAS: El equipo con mayor número de jugadores debe realizar 8 pases antes de poder continuar a la zona siguiente. En cada zona, 2 nuevos jugadores haciendo presión. El equipo con mayor número de jugadores tiene, por ejemplo, 2 minutos para superar las 3 zonas y anotar un punto. Cada vez que se pierde el balón, el equipo comienza desde el principio.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	tecnico - tactico	JUEGO	Se realizaran equipos 5 vs 5 con juego libre. Imponer reglas tecnicas.	
10 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento dirigido por el entrenador. Se hacen recomendaciones generales y especificos en temas de comportamiento, y parte tecnica a los jugadores retroalimentando la sesion de clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Cumplir con el horario de llegada, se debe estar en el terreno de juego 5 min antes en disposicion de empezar el entrenamiento, es decir que los jugadores ya deben estar cambiados con ropa deportiva y elementos necesarios y obligatorios para la practica	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: Juan D.C. Vargas

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Vocabulario adecuado	FORMADOR	Juan David Cortes Vargas
MUNICIPIO	La Calera	FECHA	10/05/2023	NIVEL	Iniciacion 3
OBJETIVO:	Realizar acciones tecnicas y tacticas en situacion de juego real que le permitan al jugador poseer confianza individual y grupal			SESION	29

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	Dinamica	SENSIBILIZACION	Lectura y explicacion de reglas de futbol de salon (balon en juego: balon no en juego, balon en juego, canchas cubiertas)	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Por parejas uno en frente del otro lanzar el balon haciendo desplazamientos frontales. 2. lanzar el balon saltando y recibirlo con apoyo en el suelo 3. agarrar y lanzar el balon al compañero en el mismo salto antes de toca el suelo.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	5 cuadrados, 4 contra 1 en cada cuadrado. Entre los 12 jugadores amarillos deben mantener la posesion del balón, 4 jugadores (flechas blancas) juegan en 2 cuadrados al mismo tiempo. Estos 4 jugadores nunca deben recibir 2 balones al mismo tiempo. Var1: cada 30 segundos los jugadores amarillos rotan a la izquierda, derecha, o defrente segun la indicacion.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Los jugadores se distribuyen al inicio de cada ejercicio, cada jugador recibe y da un pase al compañero de la siguiente estacion para luego realizar la accion fisica de coordinacion. 1)Skiping con doble apoyo entre vallas 2)Rollo sobre colchoneta 3)Saltos por encima de las vallas con las rodillas al peccho 4)Conducción entre conos en slalom 5)Acción de regate rodeo y salto de valla	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tactico	EJERCICIO 3	Se realizan 3 equipos. 4vs 4 Un equipo que ataca rojo) escoge al equipo contra el que va a atacar (contra los blancos o los amarillos). Si anota, ataca al siguiente equipo, si pierde el balón, pasa a defender y el otro equipo pasa a atacar. Var1: si el balon sale en alguna zona de la cancha se termina la jugada. var 2: tiempo de 1 minuto para armar y finalizar la accion de juego jugando a 3 toques por jugador.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Tecnico - tactico	JUEGO	Se realizaran equipos 5 vs 5 con juego libre. Imponer reglas tecnicas.	
10 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento dirigido por el entrenador. Se hacen recomendaciones generales y especificos en temas de comportamiento, y parte tecnica a los jugadores retroalimentando la sesion de clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Cumplir con el horario de llegada, se debe estar en el terreno de juego 5 min antes en disposicion de empezar el entrenamiento, es decir que los jugadores ya deben estar cambiados con ropa deportiva y elementos necesarios y obligatorios para la practica	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: Juan D. C. Vargas

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Vocabulario adecuado	FORMADOR	Juan David Cortes Vargas
MUNICIPIO	La Calera	FECHA	12/05/2023	NIVEL	Iniciacion 3
OBJETIVO:	Realizar acciones tecnicas y tacticas en situacion de juego real que le permitan al jugador poseer confianza individual y grupal			SESION	30

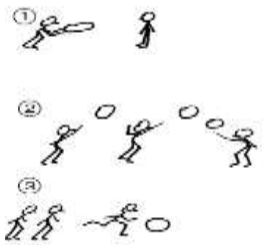
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	Dinamica	SENSIBILIZACION	Lectura y explicacion de reglas de futbol de salon (el resultado de un partido: gol valido,equipo ganador,tanda de penales,golesmarcado fuera de casa)	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Grupos de 5 , cada uno con un aro. Uno de ellos delante a 3 metros del grupo. Los demáslanzan el aro e intentan colar el aro por la cabeza. VARIANTES: mano drcha, mano izqda, con las dos manos a la vez, lanzándolo de espaldas y el que está adelantado lo coge. 2.- Cada uno con su aro. A la señal del entrenador lanzan los aros arriba y cada uno coge un aro distinto. VARIANTES : lanzar con la mano drcha, con la izqda, recoger con la mano drcha, con la izqda. 3.- RELEVOS DE AROS: Sobre una distancia de 20 mts. Se ruedan los aros hasta dar el relevo al compañero ida y vuelta. • VARIANTES: mano drecha, mano izqda. 4.- RELEVOS SALTANDO SU ARO: Cada alumno con su aro y colocado éste rodeando lacintura, ir girando el aro haciéndolo pasar por encima de la cabeza y saltándolo.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Tactico	EJERCICIO 1	Juego de 3 vs 3 en cancha completa. Cada 1 minuto sale un equipo e inmediatamente entra el otro. Var1: 3 toques de balon por jugador. Var2: apra que valga el gol todos los jugadores incluido el arquero debe tocar el balon. Var3: el gol vale estando todos los jugadores en zona ofensiva.	
20 MIN.		Tecnico - tactico	EJERCICIO 2	9 contra 9 con división del terreno en 3 zonas. Partidos reducidos 3 vs 2 en la zona defensiva, 3 contra 3 en el medio campo y 2 contra 3 en la zona ofensiva. Var1: limitar el numero de pases en cada zona, var2: tiempo especifico para pasar el balon a la siguiente zona	
20 MIN.		Tecnico - remate	EJERCICIO 3	Combinación de pases entre 3 jugadores con finalización 1 contra 1 del finazalizador frente al portero. X1 combina con X3 que se encuentra situado de espaldas a portería; X3 realiza acción de protección y deja el balón de cara a X2; X2 controla orientado y conduce para finalizar con acción individual o remate al arco.	
30 MIN.		Tecnico - tactico	JUEGO	Se realizaran equipos 5 vs 5 con juego libre. Imponer reglas tecnicas.	
10 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento dirigido por el entrenador. Se hacen recomendaciones generales y especificos en temas de comportamiento, y parte tecnica a los jugadores retroalimentando la sesion de clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Cumplir con el horario de llegada, se debe estar en el terreno de juego 5 min antes en disposicion de empezar el entrenamiento, es decir que los jugadores ya deben estar cambiados con ropa deportiva y elementos necesarios y obligatorios para la practica	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: Juan D. C. Vargas

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Honestidad	FORMADOR	Juan David Cortes Vargas
MUNICIPIO	La Calera	FECHA	15/05/2023	NIVEL	Iniciacion 3
OBJETIVO:	Ejecutar diferentes acciones tecnicas y tacticas permitiendo que el jugador logre mayor concentracion.			SESION	31

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Dinamica	SENSIBILIZACION	Lectura y explicacion de reglas de futbol de salon (faltas y conducta incorrecta: tiro libre indirecto,tiro libre directo, medidas disciplinarias, reanudacion de juego)	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Grupos de 5 , cada uno con un aro. Uno de ellos delante a 3 metros del grupo. Los demás intentan meter el aro por la cabeza. • variantes: mano drcha, mano izqda, con las dos manos a la vez, lanzándolo de espaldas y el que está adelantado lo coge. 2.- Cada uno con su aro. A la señal del entrenador lanzan los aros arriba y cada uno coge un aro distinto. • variantes : lanzar con la mano drcha, con la izqda, recoger con la mano drcha, con la izqda. 3.- relevos de aros: Sobre una distancia de 20 mts. Se ruedan los aros hasta dar el relevo al compañero. Ida y vuelta. • variantes: mano drecha, mano izqda.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Tecnico	EJERCICIO 1	El ejercicio comienza por un envío largo por parte del defensor. Se debe realizar pases entre dos jugadores (pared) y tras un regate 1 vs 1 rematar a portería.	
20 MIN.		Tactico	EJERCICIO 2	4 contra 4 en terreno pequeño con porterias cercanas y porteros. 3 equipos (2 en el campo, uno esperando). 3 zonas, no pueden haber más de 2 jugadores en la misma zona. Cada 2 minutos sale un equipo o cada gol marcado (o 2 goles), sale el equipo perdedor.	
20 MIN.		Tecnico	EJERCICIO 3	Se divide la mitad de la cancha de futsal en 3 zonas diferentes En cada una de ellas el finalizador recibirá un pase de cada uno de los pasadores (diferentes posiciones). El objetivo será finalizar en gol el máximo nº de acciones posibles Los pases llegan desde diferentes alturas y direcciones, el jugador desplazamiento y la orientación corporal para finalizar con rapidez y eficacia	
30 MIN.		Tecnico - tactico	JUEGO	Se realizaran equipos 5 vs 5 con juego libre. Imponer reglas tecnicas.	
10 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento dirigido por el entrenador. Se hacen recomendaciones generales y especificos en temas de comportamiento, y parte tecnica a los jugadores retroalimentando la sesion de clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Cumplir con el horario de llegada, se debe estar en el terreno de juego 5 min antes en disposicion de empezar el entrenamiento, es decir que los jugadores ya deben estar cambiados con ropa deportiva y elementos necesarios y obligatorios para la practica	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

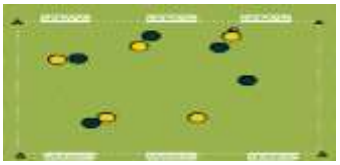
OBSERVACIONES:

Juan D. C. Vargas

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Cooperacion	FORMADOR	Juan David Cortes Vargas
MUNICIPIO	La Calera	FECHA	17/05/2023	NIVEL	Iniciacion 3
OBJETIVO:	Ejecutar diferentes acciones tecnicas y tacticas permitiendo que el jugador logre mayor concentracion.			SESION	32

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Dinamica	SENSIBILIZACION	Lectura y explicacion de reglas de futbol de salon (Tiros libres: tipos, procedimiento, infracciones y sanciones, faltas acumuladas.)	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Los jugadores en grupo distribuidos por parejas o tríos En movimiento alrededor del campo se combinan: Trote, movilidad articular, estiramientos,cambios de dirección y de ritmo. El ritmo, los movimientos, la dificultad y la intensidad han de ser progresivos.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Tactico	EJERCICIO 1	Juegos en espacio reducido: 1 contra 1 (1 minuto de juego) 2 contra 2 (2 minutos de juego) 4 contra 4 (4 minutos de juego) Var: se les pedira a los jugadores limitar el numero de toques al balon, superficie de contacto con el balon.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tecnico - tactico (marcas)	EJERCICIO 2	Partido entre 2 equipos. Cada equipo defiende y ataca 3 porterías, cuando se realice un gol entra otro equipo. Los jugadores no se podran quedar fijos en los arcos, cada jugador debera tener una marca especifica y para que valga el gol los 4 jugadores de cada equipo deberan tocar el balon	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tecnico - golpeo y control	EJERCICIO 3	Los jugadores colocados por parejas se distribuyen por el espacio a una distancia de 10 metros y al lado de cada jugador se dibuja un cuadrado de conos. Los jugadores se pasan el balón entre ellos, según la superficie de contacto indicada intentando colocar el balón dentro del cuadrado del compañero. Cada vez que la pelota entre en el cuadrado sin realizar ningún bote previo valdrá 3 puntos, si realiza un bote previo valdrá 1 punto y si da más botes no tendrá valor.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Tecnico - tactico	JUEGO	Se realizaran equipos 5 vs 5 con juego libre. Imponer reglas tecnicas.	
10 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento dirigido por el entrenador. Se hacen recomendaciones generales y especificos en temas de comportamiento, y parte tecnica a los jugadores retroalimentando la sesion de clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Cumplir con el horario de llegada, se debe estar en el terreno de juego 5 min antes en disposicion de empezar el entrenamiento, es decir que los jugadores ya deben estar cambiados con ropa deportiva y elementos necesarios y obligatorios para la practica	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

Juan D. C. Vargas

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Tolerancia	FORMADOR	Juan David Cortes Vargas
MUNICIPIO	La Calera	FECHA	19/05/2023	NIVEL	Iniciacion 3
OBJETIVO:	Ejecutar diferentes acciones tecnicas y tacticas permitiendo que el jugador logre mayor concentracion.			SESION	33

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Dinamica	SENSIBILIZACION	Lectura y explicacion de reglas de futbol de salon (Penal: procedimiento, infracciones y sanciones, resumen.)	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Por parejas sentados uno alfrente del otro, lanzarse el balon y al recibirlo tocar el suelo con el mismo. 2. sentados en el suelo lazar el balon tocando con este el suelo hacia los lados. 3. saltos con elevacion de rodillas teniendo el balon entre las piernas.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Por parejas el jugador A pasa el balón a su compañero mediante un saque de banda, y el jugador B golpea el balón intentando tocar el cono que está situado entre los dos compañeros. El entrenador dara la indicacion de la superficie de contacto a utilizar para el golpeo. var: aumentar la distancia entre los jugadores	
25 MIN.		Tactico	EJERCICIO 2	se divide el espacio de la cancha en 4 zonas, equipos de 4 jugadores según la cantidad. Se realiza un juego 2vs2 metiendo gol en la porteria contraria. Var: 1 minuto de juego y entra el otro equipo, el equipo que meta gol podra seguir en cancha y enfrentarse a otros.	
20 MIN.		Fisico - tecnico	EJERCICIO 3	cuando el entrenador de la indicacion todos los jugadores cambiarán de esquinas con conduccion de balon. 4 jugadores siempre quedarán fuera, estos jugadores deberan defender y recuperar un balon cuando se inicie la accion indicada por el entrenador. Var: ir a las esquinas haciendo toques de balon po el aire.	
30 MIN.		Tecnico - tactico	JUEGO	Se realizaran equipos 5 vs 5 con juego libre. Imponer reglas tecnicas.	
10 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento dirigido por el entrenador. Se hacen recomendaciones generales y especificos en temas de comportamiento, y parte tecnica a los jugadores retroalimentando la sesion de clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Cumplir con el horario de llegada, se debe estar en el terreno de juego 5 min antes en disposicion de empezar el entrenamiento, es decir que los jugadores ya deben estar cambiados con ropa deportiva y elementos necesarios y obligatorios para la practica	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

Juan D. C. Vargas

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Comunicación	FORMADOR	Juan David Cortes Vargas
MUNICIPIO	La Calera	FECHA	22/05/2023	NIVEL	Iniciacion 3
OBJETIVO:	Ejecutar acciones tacticas para la conservacion del balon mediante ejercicios integrados.			SESION	34

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Dinamica	SENSIBILIZACION	Los jugadores ayudaran a organizar el cuarto del material, haciendo un inventario de todos los materiales.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Correr alrededor de la cancha de futsal, cuando el entrenador lo indique correr: de espaldas, lateral, rodillas al pecho, taloneo a gluteos etc. 2. caminar por todo el espacio: en punta de pies, talones, borde interno, borde externo. 3. estiramientos y movilizacion de las diferentes articulaciones.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	4 equipos de 3 jugadores o según la cantidad de jugadores. Se enfrentan 2 equipos contra otros 2 equipos dentro del mismo espacio, 2 equipos conservan el balon y otros 2 recuperan el balon. Var: los equipos que conservan el balon 1 solo juega a 3 toques de balon por jugador, 2 da pases elavados. el equipo que recupera el balon no pueden defender los pases aereos.	
20 MIN.		Circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Circuito fisico tecnico en donde cada jugador pasa por cada estacion realizando las siguentes acciones: 1. derribar el cono 2. lanzar el balon con la planta del pie dejandolo lo mas cercano a la estaca. 3. tocar el travesaño del arco luego de un remate. 4. lanzar el balon y dejarlo dentro de un aro. 5. con el balon del jugador tocar la mayor cantidad de balones que estan ubicados mas adelante. 6. tumbar la estaca. 7 pasar el balon por debajo de la valla que esta en el arco.	
20 MIN.		Tactico	EJERCICIO 3	2 jugadores se situan en cada uno de los exteriores del campo. Dentro del terreno 2 defienden y 3 atacan. Deben de guardar siempre la misma disposición, 2 apoyos laterales(1 jugador a la espalda de la defensa) Llevar el balón de uno al otro exterior del campo y rotar las posiciones de ataque	
30 MIN.		Tecnico - tactico	JUEGO	Se realizaran equipos 5 vs 5 con juego libre. Imponer reglas tecnicas.	
10 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento dirigido por el entrenador. Se hacen recomendaciones generales y especificos en temas de comportamiento, y parte tecnica a los jugadores retroalimentando la sesion de clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Cumplir con el horario de llegada, se debe estar en el terreno de juego 5 min antes en disposicion de empezar el entrenamiento, es decir que los jugadores ya deben estar cambiados con ropa deportiva y elementos necesarios y obligatorios para la practica	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

Juan D. C. Vargas

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Compromiso	FORMADOR	Juan David Cortes Vargas
MUNICIPIO	La Calera	FECHA	24/05/2023	NIVEL	Iniciacion 3
OBJETIVO:	Ejecutar acciones tacticas para la conservacion del balon mediante ejercicios integrados.			SESION	35

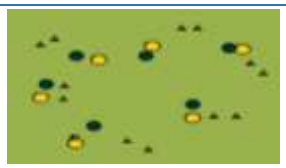
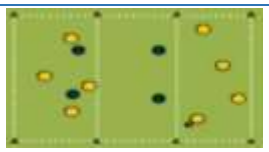
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Dinamica	SENSIBILIZACION	2 jugadores pasaran al frente de los compañeros para exponer y explicar cada uno una jugada o regate con balon para que los demas compañeros la traten dehacer de igual manera.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	En una zona delimitada por los conos se colocarán 5 jugadores,un balón por jugador y 5 conos los jugadores deben conducir el balón a través del cuadrado pasando por los conos evitanto perder el control del balón y sin tumbar los conos. Se debera hacer el ejercicio con la superficie de contacto inidicada. var: habran jugadores que deben quitar el balon a los demas.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Tecnico - pases - remate	EJERCICIO 1	X1 realiza un pase de piso a X3 de espaldas a portería realiza un control orientado, X1 acompaña la jugada buscando un posible despeje. Var: introducir un defensor quien no permite que x3 reciba el pase, este jugador buscara pivotear el balon para luego recibir en una mejor posicion y luego finalizar con remate al arco	
20 MIN.		Fisico	EJERCICIO 2	Se dividen los jugadores en 2 grupos. Comienza un grupo recorriendo a velocidad 15 metros y volviendo con trote suave recuperando. Cuando llega sale el 2º grupo y recorre la misma distancia. Al llegar dicho grupo el 1º realizará ida y vuelta a sprint, y así sucesivamente hasta cubrir 5 lrecorridos y posteriormente bajar de nuevo progresivamente hasta 1. Siempre se recupera la misma distancia que se realice a sprint.	
20 MIN.		Tecnico - tactico	EJERCICIO 3	Los 2 jugadores con el mismo número tienen que reaccionar rápido y correr hasta el balón (el balón está en el centro o el entrenador lo envía a un lugar diferente cada vez). El primer jugador que tiene la pelota será el atacante y debe ir en la zona de su adversario y hacer un "stopball". El otro jugador será el defensor y debe defender su zona. variante :El entrenador anuncia 2 o 3 números (2 contra 2, 3 contra 3).	
30 MIN.		Tecnico - tactico	JUEGO	Se realizaran equipos 5 vs 5 con juego libre. Imponer reglas tecnicas.	
10 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento dirigido por el entrenador. Se hacen recomendaciones generales y especificos en temas de comportamiento, y parte tecnica a los jugadores retroalimentando la sesion de clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Cumplir con el horario de llegada, se debe estar en el terreno de juego 5 min antes en disposicion de empezar el entrenamiento, es decir que los jugadores ya deben estar cambiados con ropa deportiva y elementos necesarios y obligatorios para la practica	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Tolerancia	FORMADOR	Juan David Cortes Vargas
MUNICIPIO	La Calera	FECHA	26/05/2023	NIVEL	Iniciacion 3
OBJETIVO:	Ejecutar acciones tacticas para la conservacion del balon mediante ejercicios integrados.			SESION	36

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Dinamica	SENSIBILIZACION	Sentados en circulo los jugadores, se pone una botella en el centro a girar y al jugador que de la punta de la botella se le realizaran preguntas sobre reglamento de futsal, las cuales fueron explicadas en clases anteriores, var: poner retos (acciones tecnicas con balon)	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Dos cuerdas paralelas situadas a 50 cm, los jugadores en fila y de uno en uno van saltando sin pisar ninguna cuerda ni entre ellas, cada ronda se aumenta la distancia entre cuerda y cuerda unos 10 cm, el que no consiga saltar la distancia se elimina gana el último que quede.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Tecnico - Pases	EJERCICIO 1	Se divide al grupo de jugadores en 2 equipos. Se colocan aleatoriamente 1 portería más que la cantidad de jugadores que hay en cada equipo. El objetivo es mantener la posesión de balon y conseguir el mayor nº de goles posibles. El gol sera valido cuando se realice un pase através de cualquiera de las porterías. Si el equipo defensor recupera el balón pasa a atacar	
20 MIN.		Tecnico - conduccion	EJERCICIO 2	Según la cantidad de jugadores se divide el espacio de juego en varias zonas. Los jugadores deberan recorrer estos espacios divididos (cuadros) en linea recta que no deben dejarse atrapar de los jugadores que defienden; se pueden movilizar por todas las lineas y en diferentes direcciones. Todos los jugadores deben de tener balon y quien lo pierda debera ingresar al cuadro correspondiente para recuperar el balon. var: cuando se indique deberan intercambiar pases de piso o a media altura.	
20 MIN.		Tactico - movilidad - recuperacion- posesion	EJERCICIO 3	3 equipos, 2 ataque (zonas 1 y 3)y uno defensa (zona 2) Objetivo: mantener la posesión entre las dos zonas de ataque sin que pueda robar el equipo defensivo, del equipo defensor la mitad pueden entrar a presionar al campo donde está el balón (1) y el resto descansan y entran a presionar cuando el balón llegue al otro campo(2). El equipo que pierde el balón defiende	
30 MIN.		Tecnico - tactico	JUEGO	Se realizaran equipos 5 vs 5 con juego libre. Imponer reglas tecnicas.	
10 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento dirigido por el entrenador. Se hacen recomendaciones generales y especificos en temas de comportamiento, y parte tecnica a los jugadores retroalimentando la sesion de clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Cumplir con el horario de llegada, se debe estar en el terreno de juego 5 min antes en disposicion de empezar el entrenamiento, es decir que los jugadores ya deben estar cambiados con ropa deportiva y elementos necesarios y obligatorios para la practica	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

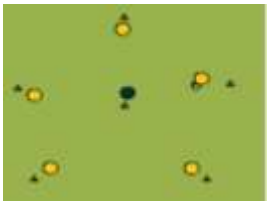
OBSERVACIONES:

Juan D. C. Vargas

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Vocabulario adecuado	FORMADOR	Juan David Cortes Vargas
MUNICIPIO	La Calera	FECHA	29/05/2023	NIVEL	Iniciacion 3
OBJETIVO:	Realizar acciones tecnicas y tacticas en situacion de juego real que le permitan al jugador poseer confianza individual y grupal			SESION	37

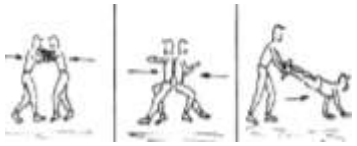
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Dinamica	SENSIBILIZACION	Lectura y explicacion de reglas de futbol de salon (Inicio y reanudacion del juego:saque inicial, saque lateral, tiro de esquina, balon a tierra)	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se forman grupos de 5 o 6 jugadores cada uno de ellos con una lazo o cuerda. Cada jugador debe realizar un recorrido saltando el lazo ida y vuelta para dar el relevo al compañero. El entrenador pondra variantes para dar los saltos. Eje: salto con solo pie, dos saltos a dos pies y luego un salto con un solo pie.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Se juega un rondo entre 5 jugadores; otro jugador situado en la mitad procura que sus compañeros no tiren el cono con el balón. El jugador que recupera deberá interceptar el balón sin descuidar el cono y no podrá estar mas cerca de 1 metro de este al protegerlo. var1: pases a un solo toque var2: un pase de piso y otro por aire. var3: arqueros pueden interceptar el balon con la mano.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Circuito tecnico - tactico	EJERCICIO 2	De acuerdo a la cantidad de jugadores se divide el terreno de juego en 3 zonas donde se jugara, zona1: 1 vs1 zona2: 2vs2 zona3: 4vs4. var1: limite de tiempo para anotar goles, var2: maximo de 2 toques al balon por jugador. Var3: cada vez que salgo el balon sera 1 punto para el equipo rival.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tactico	EJERCICIO 3	Los jugadores deben hacer juego 5vs2 en zona delimitada. El equipo con mayor número de jugadores debe superar las 3 zonas para anotar un punto. REGLAS: El equipo con mayor número de jugadores debe realizar 8 pases antes de poder continuar a la zona siguiente. En cada zona, 2 nuevos jugadores haciendo presión. El equipo con mayor número de jugadores tiene, por ejemplo, 2 minutos para superar las 3 zonas y anotar un punto. Cada vez que se pierde el balón, el equipo comienza desde el principio.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	tecnico - tactico	JUEGO	Se realizaran equipos 5 vs 5 con juego libre. Imponer reglas tecnicas.	
10 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento dirigido por el entrenador. Se hacen recomendaciones generales y especificos en temas de comportamiento, y parte tecnica a los jugadores retroalimentando la sesion de clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Cumplir con el horario de llegada, se debe estar en el terreno de juego 5 min antes en disposicion de empezar el entrenamiento, es decir que los jugadores ya deben estar cambiados con ropa deportiva y elementos necesarios y obligatorios para la practica	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: Juan D.C. Vargas

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Respeto	FORMADOR	Juan David Cortes Vargas
MUNICIPIO	La Calera	FECHA	31/05/2023	NIVEL	Iniciacion 3
OBJETIVO:	Ejecutar acciones tecnicas tacticas y fisicas de manera combinada por medio de ejercicios integrados			SESION	38

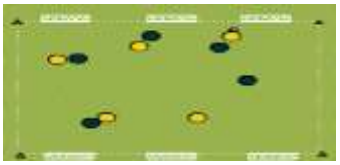
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Dinamica	SENSIBILIZACION	Lectura y explicacion de reglas de futbol de salon (los arbitros: autoridad de los arbitros, desiciones, obligaciones,responsabilidades)	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Por parejas realizar empuje agarrados de los hombros. 2. realizar empuje apoyandose cada jugador sobre la espalda del compañero 3. agarrar de los pies al compañero y realizar la carretilla llegando hasta la zona delimitada.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	tecnico tactico	EJERCICIO 1	Se divide el terreno de juego en 3 zonas ,dentro de cada zona se sitúan 2 jugadores ofensivos y 1 jugador defensivo. El objetivo será realizar cambios de orientación continuos obligando a que el balón pase por ambas bandas. Los defensores deben presionar en su zona a los dos jugadores atacantes. var1: los jugadores despues de dar el pase se desplazan a esa zona cambiando de posicion con el compañero. var2: el 3 pase debe ir por el aire.	
20 MIN.		Fisico velocidad de reaccion	EJERCICIO 2	Los jugadores deberan llegar lo antes posible a uno de los 4 esquinas. Las esquinas estarán enumeradas. A la señal del entrenador los jugadores se dirigirán a la esquina que él haya nombrado. Var1: se debe hacer con conduccion de balon. Var2: conduccion y ultimo jugador en llegar queda eliminado	
20 MIN.		Tecnico - pases recepciones	EJERCICIO 3	Los jugadores (4) se ubican formando un triángulo. Realizan una sucesión de controles y pases jugando a 2 toques y con ambas piernas. Los jugadores se desplazan al sitio al que envían el balón.var1: Realizar el ejercicio en ambos sentidos.	
30 MIN.		tecnico - tactico	JUEGO	Se realizaran equipos 5 vs 5 con juego libre. Imponer reglas tecnicas.	
10 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento dirigido por el entrenador. Se hacen recomendaciones generales y especificos en temas de comportamiento, y parte tecnica a los jugadores retroalimentando la sesion de clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Cumplir con el horario de llegada, se debe estar en el terreno de juego 5 min antes en disposicion de empezar el entrenamiento, es decir que los jugadores ya deben estar cambiados con ropa deportiva y elementos necesarios y obligatorios para la practica	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Cooperacion	FORMADOR	Juan David Cortes Vargas
MUNICIPIO	La Calera	FECHA	2/06/2023	NIVEL	Iniciacion 3
OBJETIVO:	Ejecutar diferentes acciones tecnicas y tacticas permitiendo que el jugador logre mayor concentracion.			SESION	39

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Dinamica	SENSIBILIZACION	Lectura y explicacion de reglas de futbol de salon (Tiros libres: tipos, procedimiento, infracciones y sanciones, faltas acumuladas.)	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Los jugadores en grupo distribuidos por parejas o tríos En movimiento alrededor del campo se combinan: Trote, movilidad articular, estiramientos,cambios de dirección y de ritmo. El ritmo, los movimientos, la dificultad y la intensidad han de ser progresivos.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Tactico	EJERCICIO 1	Juegos en espacio reducido: 1 contra 1 (1 minuto de juego) 2 contra 2 (2 minutos de juego) 4 contra 4 (4 minutos de juego) Var: se les pedira a los jugadores limitar el numero de toques al balon, superficie de contacto con el balon.	
20 MIN.		Tecnico - tactico (marcas)	EJERCICIO 2	Partido entre 2 equipos. Cada equipo defiende y ataca 3 porterías, cuando se realice un gol entra otro equipo. Los jugadores no se podran quedar fijos en los arcos, cada jugador debera tener una marca especifica y para que valga el gol los 4 jugadores de cada equipo deberan tocar el balon	
20 MIN.		Tecnico - golpeo y control	EJERCICIO 3	Los jugadores colocados por parejas se distribuyen por el espacio a una distancia de 10 metros y al lado de cada jugador se dibuja un cuadrado de conos. Los jugadores se pasan el balón entre ellos, según la superficie de contacto indicada intentando colocar el balón dentro del cuadrado del compañero. Cada vez que la pelota entre en el cuadrado sin realizar ningún bote previo valdrá 3 puntos, si realiza un bote previo valdrá 1 punto y si da más botes no tendrá valor.	
30 MIN.		Tecnico - tactico	JUEGO	Se realizaran equipos 5 vs 5 con juego libre. Imponer reglas tecnicas.	
10 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento dirigido por el entrenador. Se hacen recomendaciones generales y especificos en temas de comportamiento, y parte tecnica a los jugadores retroalimentando la sesion de clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Cumplir con el horario de llegada, se debe estar en el terreno de juego 5 min antes en disposicion de empezar el entrenamiento, es decir que los jugadores ya deben estar cambiados con ropa deportiva y elementos necesarios y obligatorios para la practica	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

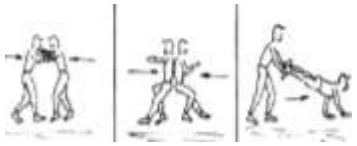
Juan D. C. Vargas

FIRMA FORMADOR:

FUNDAMENTACION 3

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Respeto	FORMADOR	Juan David Cortes Vargas
MUNICIPIO	La Calera	FECHA	1/05/2023	NIVEL	Fundamentacion 3
OBJETIVO:	Ejecutar acciones tecnicas tacticas y fisicas de manera combinada por medio de ejercicios integrados			SESION	25

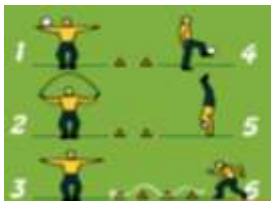
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	Dinamica	SENSIBILIZACION	Lectura y explicacion de reglas de futbol de salon (los arbitros: autoridad de los arbitros, desiciones, obligaciones,responsabilidades)	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Por parejas realizar empuje agarrados de los hombros. 2. realizar empuje apoyandose cada jugador sobre la espalda del compañero 3. agarrar de los pies al compañero y realizar la carretilla llegando hasta la zona delimitada.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	tecnico tactico	EJERCICIO 1	Se divide el terreno de juego en 3 zonas ,dentro de cada zona se sitúan 2 jugadores ofensivos y 1 jugador defensivo. El objetivo será realizar cambios de orientación continuos obligando a que el balón pase por ambas bandas. Los defensores deben presionar en su zona a los dos jugadores atacantes. var1: los jugadores despues de dar el pase se desplazan a esa zona cambiando de posicion con el compañero. var2: el 3 pase debe ir por el aire.	
20 MIN.		Fisico velocidad de reaccion	EJERCICIO 2	Los jugadores deberan llegar lo antes posible a uno de los 4 esquinas. Las esquinas estarán enumeradas. A la señal del entrenador los jugadores se dirigirán a la esquina que él haya nombrado. Var1: se debe hacer con conduccion de balon. Var2: conduccion y ultimo jugador en llegar queda eliminado	
20 MIN.		Tecnico - pases recepciones	EJERCICIO 3	Los jugadores (4) se ubican formando un triángulo. Realizan una sucesión de controles y pases jugando a 2 toques y con ambas piernas. Los jugadores se desplazan al sitio al que envían el balón.var1: Realizar el ejercicio en ambos sentidos.	
30 MIN.		tecnico - tactico	JUEGO	Se realizaran equipos 5 vs 5 con juego libre. Imponer reglas tecnicas.	
10 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento dirigido por el entrenador. Se hacen recomendaciones generales y especificos en temas de comportamiento, y parte tecnica a los jugadores retroalimentando la sesion de clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Cumplir con el horario de llegada, se debe estar en el terreno de juego 5 min antes en disposicion de empezar el entrenamiento, es decir que los jugadores ya deben estar cambiados con ropa deportiva y elementos necesarios y obligatorios para la practica	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Honestidad	FORMADOR	Juan David Cortes Vargas
MUNICIPIO	La Calera	FECHA	3/05/2023	NIVEL	Fundamentacion 3
OBJETIVO:	Ejecutar acciones tecnicas tacticas y fisicas de manera combinada por medio de ejercicios integrados			SESION	26

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Dinamica	SENSIBILIZACION	Lectura y explicacion de reglas de futbol de salon (los arbitros: autoridad de los arbitros, desiciones, obligaciones,responsabilidades)	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1.Correr libremente en todas las direcciones haciendo rebotar el balon contra el piso 2. correr frontalmente en todas las direcciones lanzandose el balon y a diferentes distancias. 3. correr lateralmente lanzandose el balon por parejas	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Tactico	EJERCICIO 1	Se divide la cancha en 4 Estaciones. Estacion1: anotar en la porteria pequeña del equipo rival. Estacion2: los jugadores deben ir tocando el balon entre ellos y pasar la linea de los conos con la coduccion del balon. Estacion3: se debe detener el balon en la zona roja o demarcada, dos jugadores deben de quedar con el balon en la zona. Estacion4: conservacion del balon el mayor tiempo posible	
20 MIN.		Fisico-coordinacion	EJERCICIO 2	1)Lanzar el balón de un brazo a otro por encima de la cabeza 2)Salto de cuerda con pies juntos 3)Rotación de brazos(uno hacia delante, el otro hacia atrás) y con sentadilla 4)Dominios de balón por el aire (21) 5)Parada de manos(con o sin apoyo de compañero) 6)Desplazamiento de espaldas en zig-zag Se rotara de estacion cada 2 min.	
20 MIN.		Tecnico - pase y remate	EJERCICIO 3	Cada jugador (X1) realiza el circuito completo: X1 recibe un pase elevado de X2 controla, conduce y devuelve el balón de piso a X2. X1 recibe un balón alto de X3 y lo devuleve de cabeza X1 recibe un pase por piso de X4 controla y realiza conducción en slalom y devuelve con pase de piso a X4 X1 recibe un pase elevado de X5 y lo devuleve de piso tras controlarlo. X1 recibe un pase elevado de X5 y trata de meter gol con la cabeza. X1 recibe un balón largo del portero realiza conduccion y finaliza con remate.	
30 MIN.		tecnico - tactico	JUEGO	Se realizaran equipos 5 vs 5 con juego libre. Imponer reglas tecnicas.	
10 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento dirigido por el entrenador. Se hacen recomendaciones generales y especificos en temas de comportamiento, y parte tecnica a los jugadores retroalimentando la sesion de clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Cumplir con el horario de llegada, se debe estar en el terreno de juego 5 min antes en disposicion de empezar el entrenamiento, es decir que los jugadores ya deben estar cambiados con ropa deportiva y elementos necesarios y obligatorios para la practica	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: Juan D. C. Vargas

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	Juan David Cortes Vargas
MUNICIPIO	La Calera	FECHA	5/05/2023	NIVEL	Fundamentacion 3
OBJETIVO:	Ejecutar acciones tecnicas tacticas y fisicas de manera combinada por medio de ejercicios integrados			SESION	27

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Dinamica	SENSIBILIZACION	Lectura y explicacion de reglas de futbol de salon (Duracion del partido: periodos de juego,finalizacion, tiempo muerto, descanso,suspensiones)	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Todos los jugadores corren por la cancha, a la señal del entrenador, forman parejas lo más rápido posible,forman grupos de 5, de 8, de 4, de 7 etc. Var1: realizarlo con conduccion de balon.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Dos equipos de jugadores segun la cantidad de jugadores, el equipo que tenga el balón debe entrar conduciendo a cualquiera de los 4 cuadrados que hay, el equipo sin balón trata de recuperar la posecion y si roban balón serán ellos los que busquen entrar a un cuadrado con balón controlado. Cada que un equipo entre a un cuadrado cuenta como gol.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Fisico tecnico	EJERCICIO 2	En dos zonas de la cancha los jugadores realizan conduccion en zigzag y salto de valla pasando el balon por debajo de estas, realizar pase frontal cn el compañero y luego disputan un balon entre los dos para finalizar con remate al arco.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tecnico-pase,control, remate	EJERCICIO 3	Se divide la mitad de cancha en 3 zonas. En cada una de ellas el finalizador recibirá un pase de cada uno de los jugadores (diferentes posiciones) El objetivo será finalizar en gol el máximo nº de acciones posibles. Los pases llegan desde diferentes alturas y direcciones, de esta manera el jugador que finaliza debe tener desplazamiento y orientación corporal para finalizar con rapidez y eficacia	
30 MIN.	FASE CENTRAL	tecnico - tactico	JUEGO	Se realizaran equipos 5 vs 5 con juego libre. Imponer reglas tecnicas.	
10 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento dirigido por el entrenador. Se hacen recomendaciones generales y especificos en temas de comportamiento, y parte tecnica a los jugadores retroalimentando la sesion de clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Cumplir con el horario de llegada, se debe estar en el terreno de juego 5 min antes en disposicion de empezar el entrenamiento, es decir que los jugadores ya deben estar cambiados con ropa deportiva y elementos necesarios y obligatorios para la practica	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

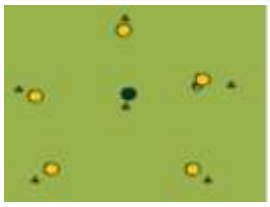
OBSERVACIONES:

Juan D. C. Vargas

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Vocabulario adecuado	FORMADOR	Juan David Cortes Vargas
MUNICIPIO	La Calera	FECHA	8/05/2023	NIVEL	Fundamentacion 3
OBJETIVO:	Realizar acciones tecnicas y tacticas en situacion de juego real que le permitan al jugador poseer confianza individual y grupal			SESION	28

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Dinamica	SENSIBILIZACION	Lectura y explicacion de reglas de futbol de salon (Inicio y reanudacion del juego:saque inicial, saque lateral, tiro de esquina, balon a tierra)	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se forman grupos de 5 o 6 jugadores cada uno de ellos con una lazo o cuerda. Cada jugador debe realizar un recorrido saltando el lazo ida y vuelta para dar el relevo al compañero. El entrenador pondra variantes para dar los saltos. Eje: salto con solo pie, dos saltos a dos pies y luego un salto con un solo pie.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Se juega un rondo entre 5 jugadores; otro jugador situado en la mitad procura que sus compañeros no tiren el cono con el balón. El jugador que recupera deberá interceptar el balón sin descuidar el cono y no podrá estar mas cerca de 1 metro de este al protegerlo. var1: pases a un solo toque var2: un pase de piso y otro por aire. var3: arqueros pueden interceptar el balon con la mano.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Circuito tecnico - tactico	EJERCICIO 2	De acuerdo a la cantidad de jugadores se divide el terreno de juego en 3 zonas donde se jugara, zona1: 1 vs1 zona2: 2vs2 zona3: 4vs4. var1: limite de tiempo para anotar goles, var2: maximo de 2 toques al balon por jugador. Var3: cada vez que salgo el balon sera 1 punto para el equipo rival.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tactico	EJERCICIO 3	Los jugadores deben hacer juego 5vs2 en zona delimitada. El equipo con mayor número de jugadores debe superar las 3 zonas para anotar un punto. REGLAS: El equipo con mayor número de jugadores debe realizar 8 pases antes de poder continuar a la zona siguiente. En cada zona, 2 nuevos jugadores haciendo presión. El equipo con mayor número de jugadores tiene, por ejemplo, 2 minutos para superar las 3 zonas y anotar un punto. Cada vez que se pierde el balón, el equipo comienza desde el principio.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	tecnico - tactico	JUEGO	Se realizaran equipos 5 vs 5 con juego libre. Imponer reglas tecnicas.	
10 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento dirigido por el entrenador. Se hacen recomendaciones generales y especificos en temas de comportamiento, y parte tecnica a los jugadores retroalimentando la sesion de clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Cumplir con el horario de llegada, se debe estar en el terreno de juego 5 min antes en disposicion de empezar el entrenamiento, es decir que los jugadores ya deben estar cambiados con ropa deportiva y elementos necesarios y obligatorios para la practica	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

Juan D.C. Vargas

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Vocabulario adecuado	FORMADOR	Juan David Cortes Vargas
MUNICIPIO	La Calera	FECHA	10/05/2023	NIVEL	Fundamentacion 3
OBJETIVO:	Realizar acciones tecnicas y tacticas en situacion de juego real que le permitan al jugador poseer confianza individual y grupal			SESION	29

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Dinamica	SENSIBILIZACION	Lectura y explicacion de reglas de futbol de salon (balon en juego: balon no en juego, balon en juego, canchas cubiertas)	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Por parejas uno en frente del otro lanzar el balon haciendo desplazamientos frontales. 2. lanzar el balon saltando y recibirlo con apoyo en el suelo 3. agarrar y lanzar el balon al compañero en el mismo salto antes de toca el suelo.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	5 cuadrados, 4 contra 1 en cada cuadrado. Entre los 12 jugadores amarillos deben mantener la posesion del balón, 4 jugadores (flechas blancas) juegan en 2 cuadrados al mismo tiempo. Estos 4 jugadores nunca deben recibir 2 balones al mismo tiempo. Var1: cada 30 segundos los jugadores amarillos rotan a la izquierda, derecha, o defrente segun la indicacion.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Los jugadores se distribuyen al inicio de cada ejercicio, cada jugador recibe y da un pase al compañero de la siguiente estacion para luego realizar la accion fisica de coordinacion. 1)Skiping con doble apoyo entre vallas 2)Rollo sobre colchoneta 3)Saltos por encima de las vallas con las rodillas al peccho 4)Conducción entre conos en slalom 5)Acción de regate rodeo y salto de valla	
20 MIN.		Tactico	EJERCICIO 3	Se realizan 3 equipos. 4vs 4 Un equipo que ataca rojo) escoge al equipo contra el que va a atacar (contra los blancos o los amarillos). Si anota, ataca al siguiente equipo, si pierde el balón, pasa a defender y el otro equipo pasa a atacar. Var1: si el balon sale en alguna zona de la cancha se termina la jugada. var 2: tiempo de 1 minuto para armar y finalizar la accion de juego jugando a 3 toques por jugador.	
30 MIN.		Tecnico - tactico	JUEGO	Se realizaran equipos 5 vs 5 con juego libre. Imponer reglas tecnicas.	
10 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento dirigido por el entrenador. Se hacen recomendaciones generales y especificos en temas de comportamiento, y parte tecnica a los jugadores retroalimentando la sesion de clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Cumplir con el horario de llegada, se debe estar en el terreno de juego 5 min antes en disposicion de empezar el entrenamiento, es decir que los jugadores ya deben estar cambiados con ropa deportiva y elementos necesarios y obligatorios para la practica	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: Juan D. C. Vargas

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Vocabulario adecuado	FORMADOR	Juan David Cortes Vargas
MUNICIPIO	La Calera	FECHA	12/05/2023	NIVEL	Fundamentacion 3
OBJETIVO:	Realizar acciones tecnicas y tacticas en situacion de juego real que le permitan al jugador poseer confianza individual y grupal			SESION	30

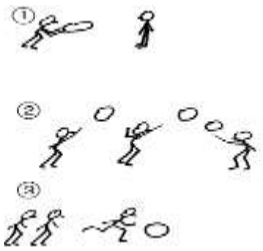
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	Dinamica	SENSIBILIZACION	Lectura y explicacion de reglas de futbol de salon (el resultado de un partido: gol valido,equipo ganador,tanda de penales,golesmarcado fuera de casa)	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Grupos de 5 , cada uno con un aro. Uno de ellos delante a 3 metros del grupo. Los demáslanzan el aro e intentan colar el aro por la cabeza. VARIANTES: mano drcha, mano izqda, con las dos manos a la vez, lanzándolo de espaldas y el que está adelantado lo coge. 2.- Cada uno con su aro. A la señal del entrenador lanzan los aros arriba y cada uno coge un aro distinto. VARIANTES : lanzar con la mano drcha, con la izqda, recoger con la mano drcha, con la izqda. 3.- RELEVOS DE AROS: Sobre una distancia de 20 mts. Se ruedan los aros hasta dar el relevo al compañero ida y vuelta. • VARIANTES: mano drecha, mano izqda. 4.- RELEVOS SALTANDO SU ARO: Cada alumno con su aro y colocado éste rodeando lacintura, ir girando el aro haciéndolo pasar por encima de la cabeza y saltándolo.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Tactico	EJERCICIO 1	Juego de 3 vs 3 en cancha completa. Cada 1 minuto sale un equipo e inmediatamente entra el otro. Var1: 3 toques de balon por jugador. Var2: apra que valga el gol todos los jugadores incluido el arquero debe tocar el balon. Var3: el gol vale estando todos los jugadores en zona ofensiva.	
20 MIN.		Tecnico - tactico	EJERCICIO 2	9 contra 9 con división del terreno en 3 zonas. Partidos reducidos 3 vs 2 en la zona defensiva, 3 contra 3 en el medio campo y 2 contra 3 en la zona ofensiva. Var1: limitar el numero de pases en cada zona, var2: tiempo especifico para pasar el balon a la siguiente zona	
20 MIN.		Tecnico - remate	EJERCICIO 3	Combinación de pases entre 3 jugadores con finalización 1 contra 1 del finazalizador frente al portero. X1 combina con X3 que se encuentra situado de espaldas a portería; X3 realiza acción de protección y deja el balón de cara a X2; X2 controla orientado y conduce para finalizar con acción individual o remate al arco.	
30 MIN.		Tecnico - tactico	JUEGO	Se realizaran equipos 5 vs 5 con juego libre. Imponer reglas tecnicas.	
10 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento dirigido por el entrenador. Se hacen recomendaciones generales y especificos en temas de comportamiento, y parte tecnica a los jugadores retroalimentando la sesion de clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Cumplir con el horario de llegada, se debe estar en el terreno de juego 5 min antes en disposicion de empezar el entrenamiento, es decir que los jugadores ya deben estar cambiados con ropa deportiva y elementos necesarios y obligatorios para la practica	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: Juan D. C. Vargas

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Honestidad	FORMADOR	Juan David Cortes Vargas
MUNICIPIO	La Calera	FECHA	15/05/2023	NIVEL	Fundamentacion 3
OBJETIVO:	Ejecutar diferentes acciones tecnicas y tacticas permitiendo que el jugador logre mayor concentracion.			SESION	31

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Dinamica	SENSIBILIZACION	Lectura y explicacion de reglas de futbol de salon (faltas y conducta incorrecta: tiro libre indirecto,tiro libre directo, medidas disciplinarias, reanudacion de juego)	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Grupos de 5 , cada uno con un aro. Uno de ellos delante a 3 metros del grupo. Los demás intentan meter el aro por la cabeza. • variantes: mano drcha, mano izqda, con las dos manos a la vez, lanzándolo de espaldas y el que está adelantado lo coge. 2.- Cada uno con su aro. A la señal del entrenador lanzan los aros arriba y cada uno coge un aro distinto. • variantes : lanzar con la mano drcha, con la izqda, recoger con la mano drcha, con la izqda. 3.- relevos de aros: Sobre una distancia de 20 mts. Se ruedan los aros hasta dar el relevo al compañero. Ida y vuelta. • variantes: mano drecha, mano izqda.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Tecnico	EJERCICIO 1	El ejercicio comienza por un envío largo por parte del defensor. Se debe realizar pases entre dos jugadores (pared) y tras un regate 1 vs 1 rematar a portería.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tactico	EJERCICIO 2	4 contra 4 en terreno pequeño con porterias cercanas y porteros. 3 equipos (2 en el campo, uno esperando). 3 zonas, no pueden haber más de 2 jugadores en la misma zona. Cada 2 minutos sale un equipo o cada gol marcado (o 2 goles), sale el equipo perdedor.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tecnico	EJERCICIO 3	Se divide la mitad de la cancha de futsal en 3 zonas diferentes En cada una de ellas el finalizador recibirá un pase de cada uno de los pasadores (diferentes posiciones). El objetivo será finalizar en gol el máximo nº de acciones posibles Los pases llegan desde diferentes alturas y direcciones, el jugador desplazamiento y la orientación corporal para finalizar con rapidez y eficacia	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Tecnico - tactico	JUEGO	Se realizaran equipos 5 vs 5 con juego libre. Imponer reglas tecnicas.	
10 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento dirigido por el entrenador. Se hacen recomendaciones generales y especificos en temas de comportamiento, y parte tecnica a los jugadores retroalimentando la sesion de clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Cumplir con el horario de llegada, se debe estar en el terreno de juego 5 min antes en disposicion de empezar el entrenamiento, es decir que los jugadores ya deben estar cambiados con ropa deportiva y elementos necesarios y obligatorios para la practica	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

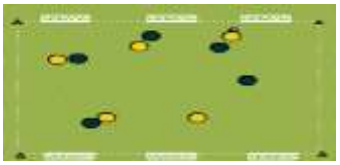
OBSERVACIONES:

Juan D. C. Vargas

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Cooperacion	FORMADOR	Juan David Cortes Vargas
MUNICIPIO	La Calera	FECHA	17/05/2023	NIVEL	Fundamentacion 3
OBJETIVO:	Ejecutar diferentes acciones tecnicas y tacticas permitiendo que el jugador logre mayor concentracion.			SESION	32

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Dinamica	SENSIBILIZACION	Lectura y explicacion de reglas de futbol de salon (Tiros libres: tipos, procedimiento, infracciones y sanciones, faltas acumuladas.)	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Los jugadores en grupo distribuidos por parejas o tríos En movimiento alrededor del campo se combinan: Trote, movilidad articular, estiramientos,cambios de dirección y de ritmo. El ritmo, los movimientos, la dificultad y la intensidad han de ser progresivos.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Tactico	EJERCICIO 1	Juegos en espacio reducido: 1 contra 1 (1 minuto de juego) 2 contra 2 (2 minutos de juego) 4 contra 4 (4 minutos de juego) Var: se les pedira a los jugadores limitar el numero de toques al balon, superficie de contacto con el balon.	
20 MIN.		Tecnico - tactico (marcas)	EJERCICIO 2	Partido entre 2 equipos. Cada equipo defiende y ataca 3 porterías, cuando se realice un gol entra otro equipo. Los jugadores no se podran quedar fijos en los arcos, cada jugador debera tener una marca especifica y para que valga el gol los 4 jugadores de cada equipo deberan tocar el balon	
20 MIN.		Tecnico - golpeo y control	EJERCICIO 3	Los jugadores colocados por parejas se distribuyen por el espacio a una distancia de 10 metros y al lado de cada jugador se dibuja un cuadrado de conos. Los jugadores se pasan el balón entre ellos, según la superficie de contacto indicada intentando colocar el balón dentro del cuadrado del compañero. Cada vez que la pelota entre en el cuadrado sin realizar ningún bote previo valdrá 3 puntos, si realiza un bote previo valdrá 1 punto y si da más botes no tendrá valor.	
30 MIN.		Tecnico - tactico	JUEGO	Se realizaran equipos 5 vs 5 con juego libre. Imponer reglas tecnicas.	
10 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento dirigido por el entrenador. Se hacen recomendaciones generales y especificos en temas de comportamiento, y parte tecnica a los jugadores retroalimentando la sesion de clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Cumplir con el horario de llegada, se debe estar en el terreno de juego 5 min antes en disposicion de empezar el entrenamiento, es decir que los jugadores ya deben estar cambiados con ropa deportiva y elementos necesarios y obligatorios para la practica	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

Juan D. C. Vargas

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Tolerancia	FORMADOR	Juan David Cortes Vargas
MUNICIPIO	La Calera	FECHA	19/05/2023	NIVEL	Fundamentacion 3
OBJETIVO:	Ejecutar diferentes acciones tecnicas y tacticas permitiendo que el jugador logre mayor concentracion.			SESION	33

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Dinamica	SENSIBILIZACION	Lectura y explicacion de reglas de futbol de salon (Penal: procedimiento, infracciones y sanciones, resumen.)	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Por parejas sentados uno alfrente del otro, lanzarse el balon y al recibirlo tocar el suelo con el mismo. 2. sentados en el suelo lazar el balon tocando con este el suelo hacia los lados. 3. saltos con elevacion de rodillas teniendo el balon entre las piernas.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Por parejas el jugador A pasa el balón a su compañero mediante un saque de banda, y el jugador B golpea el balón intentando tocar el cono que está situado entre los dos compañeros. El entrenador dara la indicacion de la superficie de contacto a utilizar para el golpeo. var: aumentar la distancia entre los jugadores	
25 MIN.		Tactico	EJERCICIO 2	se divide el espacio de la cancha en 4 zonas, equipos de 4 jugadores según la cantidad. Se realiza un juego 2vs2 metiendo gol en la porteria contraria. Var: 1 minuto de juego y entra el otro equipo, el equipo que meta gol podra seguir en cancha y enfrentarse a otros.	
20 MIN.		Fisico - tecnico	EJERCICIO 3	cuando el entrenador de la indicacion todos los jugadores cambiarán de esquinas con conduccion de balon. 4 jugadores siempre quedarán fuera, estos jugadores deberan defender y recuperar un balon cuando se inicie la accion indicada por el entrenador. Var: ir a las esquinas haciendo toques de balon po el aire.	
30 MIN.		Tecnico - tactico	JUEGO	Se realizaran equipos 5 vs 5 con juego libre. Imponer reglas tecnicas.	
10 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento dirigido por el entrenador. Se hacen recomendaciones generales y especificos en temas de comportamiento, y parte tecnica a los jugadores retroalimentando la sesion de clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Cumplir con el horario de llegada, se debe estar en el terreno de juego 5 min antes en disposicion de empezar el entrenamiento, es decir que los jugadores ya deben estar cambiados con ropa deportiva y elementos necesarios y obligatorios para la practica	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

Juan D. C. Vargas

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Comunicación	FORMADOR	Juan David Cortes Vargas
MUNICIPIO	La Calera	FECHA	22/05/2023	NIVEL	Fundamentacion 3
OBJETIVO:	Ejecutar acciones tacticas para la conservacion del balon mediante ejercicios integrados.			SESION	34

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Dinamica	SENSIBILIZACION	Los jugadores ayudaran a organizar el cuarto del material, haciendo un inventario de todos los materiales.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Correr alrededor de la cancha de futsal, cuando el entrenador lo indique correr: de espaldas, lateral, rodillas al pecho, taloneo a gluteos etc. 2. caminar por todo el espacio: en punta de pies, talones, borde interno, borde externo. 3. estiramientos y movilizacion de las diferentes articulaciones.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	4 equipos de 3 jugadores o según la cantidad de jugadores. Se enfrentan 2 equipos contra otros 2 equipos dentro del mismo espacio, 2 equipos conservan el balon y otros 2 recuperan el balon. Var: los equipos que conservan el balon 1 solo juega a 3 toques de balon por jugador, 2 da pases elavados. el equipo que recupera el balon no pueden defender los pases aereos.	
20 MIN.		Circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Circuito fisico tecnico en donde cada jugador pasa por cada estacion realizando las siguentes acciones: 1. derribar el cono 2. lanzar el balon con la planta del pie dejandolo lo mas cercano a la estaca. 3. tocar el travesaño del arco luego de un remate. 4. lanzar el balon y dejarlo dentro de un aro. 5. con el balon del jugador tocar la mayor cantidad de balones que estan ubicados mas adelante. 6. tumbar la estaca. 7 pasar el balon por debajo de la valla que esta en el arco.	
20 MIN.		Tactico	EJERCICIO 3	2 jugadores se situan en cada uno de los exteriores del campo. Dentro del terreno 2 defienden y 3 atacan. Deben de guardar siempre la misma disposición, 2 apoyos laterales(1 jugador a la espalda de la defensa) Llevar el balón de uno al otro exterior del campo y rotar las posiciones de ataque	
30 MIN.		Tecnico - tactico	JUEGO	Se realizaran equipos 5 vs 5 con juego libre. Imponer reglas tecnicas.	
10 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento dirigido por el entrenador. Se hacen recomendaciones generales y especificos en temas de comportamiento, y parte tecnica a los jugadores retroalimentando la sesion de clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Cumplir con el horario de llegada, se debe estar en el terreno de juego 5 min antes en disposicion de empezar el entrenamiento, es decir que los jugadores ya deben estar cambiados con ropa deportiva y elementos necesarios y obligatorios para la practica	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

Juan D. C. Vargas

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Compromiso	FORMADOR	Juan David Cortes Vargas
MUNICIPIO	La Calera	FECHA	24/05/2023	NIVEL	Fundamentacion 3
OBJETIVO:	Ejecutar acciones tacticas para la conservacion del balon mediante ejercicios integrados.			SESION	35

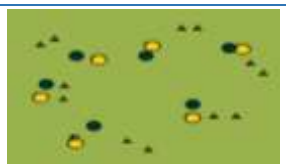
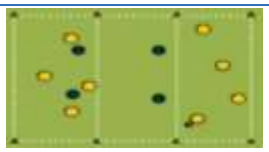
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Dinamica	SENSIBILIZACION	2 jugadores pasaran al frente de los compañeros para exponer y explicar cada uno una jugada o regate con balon para que los demas compañeros la traten dehacer de igual manera.	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	En una zona delimitada por los conos se colocarán 5 jugadores,un balón por jugador y 5 conos los jugadores deben conducir el balón a través del cuadrado pasando por los conos evitanto perder el control del balón y sin tumbar los conos. Se debera hacer el ejercicio con la superficie de contacto inidicada. var: habran jugadores que deben quitar el balon a los demas.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Tecnico - pases - remate	EJERCICIO 1	X1 realiza un pase de piso a X3 de espaldas a portería realiza un control orientado, X1 acompaña la jugada buscando un posible despeje. Var: introducir un defensor quien no permite que x3 reciba el pase, este jugador buscara pivotear el balon para luego recibir en una mejor posicion y luego finalizar con remate al arco	
20 MIN.		Fisico	EJERCICIO 2	Se dividen los jugadores en 2 grupos. Comienza un grupo recorriendo a velocidad 15 metros y volviendo con trote suave recuperando. Cuando llega sale el 2º grupo y recorre la misma distancia. Al llegar dicho grupo el 1º realizará ida y vuelta a sprint, y así sucesivamente hasta cubrir 5 lrecorridos y posteriormente bajar de nuevo progresivamente hasta 1. Siempre se recupera la misma distancia que se realice a sprint.	
20 MIN.		Tecnico - tactico	EJERCICIO 3	Los 2 jugadores con el mismo número tienen que reaccionar rápido y correr hasta el balón (el balón está en el centro o el entrenador lo envía a un lugar diferente cada vez). El primer jugador que tiene la pelota será el atacante y debe ir en la zona de su adversario y hacer un "stopball". El otro jugador será el defensor y debe defender su zona. variante :El entrenador anuncia 2 o 3 números (2 contra 2, 3 contra 3).	
30 MIN.		Tecnico - tactico	JUEGO	Se realizaran equipos 5 vs 5 con juego libre. Imponer reglas tecnicas.	
10 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento dirigido por el entrenador. Se hacen recomendaciones generales y especificos en temas de comportamiento, y parte tecnica a los jugadores retroalimentando la sesion de clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Cumplir con el horario de llegada, se debe estar en el terreno de juego 5 min antes en disposicion de empezar el entrenamiento, es decir que los jugadores ya deben estar cambiados con ropa deportiva y elementos necesarios y obligatorios para la practica	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: Juan D. C. Vargas

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Tolerancia	FORMADOR	Juan David Cortes Vargas
MUNICIPIO	La Calera	FECHA	26/05/2023	NIVEL	Fundamentacion 3
OBJETIVO:	Ejecutar acciones tacticas para la conservacion del balon mediante ejercicios integrados.			SESION	36

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	Dinamica	SENSIBILIZACION	Sentados en circulo los jugadores, se pone una botella en el centro a girar y al jugador que de la punta de la botella se le realizaran preguntas sobre reglamento de futsal, las cuales fueron explicadas en clases anteriores, var: poner retos (acciones tecnicas con balon)	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Dos cuerdas paralelas situadas a 50 cm, los jugadores en fila y de uno en uno van saltando sin pisar ninguna cuerda ni entre ellas, cada ronda se aumenta la distancia entre cuerda y cuerda unos 10 cm, el que no consiga saltar la distancia se elimina gana el último que quede.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Tecnico - Pases	EJERCICIO 1	Se divide al grupo de jugadores en 2 equipos. Se colocan aleatoriamente 1 portería más que la cantidad de jugadores que hay en cada equipo. El objetivo es mantener la posesión de balon y conseguir el mayor nº de goles posibles. El gol sera valido cuando se realice un pase através de cualquiera de las porterías. Si el equipo defensor recupera el balón pasa a atacar	
20 MIN.		Tecnico - conduccion	EJERCICIO 2	Según la cantidad de jugadores se divide el espacio de juego en varias zonas. Los jugadores deberan recorrer estos espacios divididos (cuadros) en linea recta que no deben dejarse atrapar de los jugadores que defienden; se pueden movilizar por todas las lineas y en diferentes direcciones. Todos los jugadores deben de tener balon y quien lo pierda debera ingresar al cuadro correspondiente para recuperar el balon. var: cuando se indique deberan intercambiar pases de piso o a media altura.	
20 MIN.		Tactico - movilidad - recuperacion- posesion	EJERCICIO 3	3 equipos, 2 ataque (zonas 1 y 3)y uno defensa (zona 2) Objetivo: mantener la posesión entre las dos zonas de ataque sin que pueda robar el equipo defensivo, del equipo defensor la mitad pueden entrar a presionar al campo donde está el balón (1) y el resto descansan y entran a presionar cuando el balón llegue al otro campo(2). El equipo que pierde el balón defiende	
30 MIN.		Tecnico - tactico	JUEGO	Se realizaran equipos 5 vs 5 con juego libre. Imponer reglas tecnicas.	
10 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento dirigido por el entrenador. Se hacen recomendaciones generales y especificos en temas de comportamiento, y parte tecnica a los jugadores retroalimentando la sesion de clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Cumplir con el horario de llegada, se debe estar en el terreno de juego 5 min antes en disposicion de empezar el entrenamiento, es decir que los jugadores ya deben estar cambiados con ropa deportiva y elementos necesarios y obligatorios para la practica	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

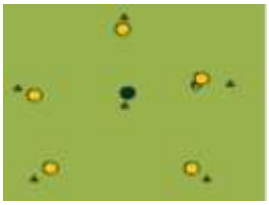
OBSERVACIONES:

Juan D. C. Vargas

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Vocabulario adecuado	FORMADOR	Juan David Cortes Vargas
MUNICIPIO	La Calera	FECHA	29/05/2023	NIVEL	Fundamentacion 3
OBJETIVO:	Realizar acciones tecnicas y tacticas en situacion de juego real que le permitan al jugador poseer confianza individual y grupal			SESION	37

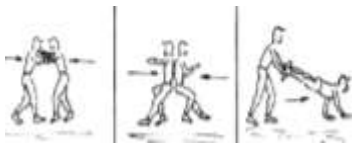
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	Dinamica	SENSIBILIZACION	Lectura y explicacion de reglas de futbol de salon (Inicio y reanudacion del juego:saque inicial, saque lateral, tiro de esquina, balon a tierra)	
10 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se forman grupos de 5 o 6 jugadores cada uno de ellos con una lazo o cuerda. Cada jugador debe realizar un recorrido saltando el lazo ida y vuelta para dar el relevo al compañero. El entrenador pondra variantes para dar los saltos. Eje: salto con solo pie, dos saltos a dos pies y luego un salto con un solo pie.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Se juega un rondo entre 5 jugadores; otro jugador situado en la mitad procura que sus compañeros no tiren el cono con el balón. El jugador que recupera deberá interceptar el balón sin descuidar el cono y no podrá estar mas cerca de 1 metro de este al protegerlo. var1: pases a un solo toque var2: un pase de piso y otro por aire. var3: arqueros pueden interceptar el balon con la mano.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Circuito tecnico - tactico	EJERCICIO 2	De acuerdo a la cantidad de jugadores se divide el terreno de juego en 3 zonas donde se jugara, zona1: 1 vs1 zona2: 2vs2 zona3: 4vs4. var1: limite de tiempo para anotar goles, var2: maximo de 2 toques al balon por jugador. Var3: cada vez que salgo el balon sera 1 punto para el equipo rival.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tactico	EJERCICIO 3	Los jugadores deben hacer juego 5vs2 en zona delimitada. El equipo con mayor número de jugadores debe superar las 3 zonas para anotar un punto. REGLAS: El equipo con mayor número de jugadores debe realizar 8 pases antes de poder continuar a la zona siguiente. En cada zona, 2 nuevos jugadores haciendo presión. El equipo con mayor número de jugadores tiene, por ejemplo, 2 minutos para superar las 3 zonas y anotar un punto. Cada vez que se pierde el balón, el equipo comienza desde el principio.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	tecnico - tactico	JUEGO	Se realizaran equipos 5 vs 5 con juego libre. Imponer reglas tecnicas.	
10 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento dirigido por el entrenador. Se hacen recomendaciones generales y especificos en temas de comportamiento, y parte tecnica a los jugadores retroalimentando la sesion de clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Cumplir con el horario de llegada, se debe estar en el terreno de juego 5 min antes en disposicion de empezar el entrenamiento, es decir que los jugadores ya deben estar cambiados con ropa deportiva y elementos necesarios y obligatorios para la practica	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: Juan D.C. Vargas

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Respeto	FORMADOR	Juan David Cortes Vargas
MUNICIPIO	La Calera	FECHA	31/05/2023	NIVEL	Fundamentacion 3
OBJETIVO:	Ejecutar acciones tecnicas tacticas y fisicas de manera combinada por medio de ejercicios integrados			SESION	38

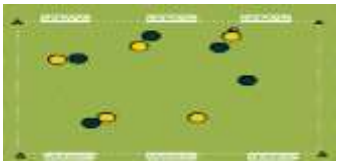
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Dinamica	SENSIBILIZACION	Lectura y explicacion de reglas de futbol de salon (los arbitros: autoridad de los arbitros, desiciones, obligaciones,responsabilidades)	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	1. Por parejas realizar empuje agarrados de los hombros. 2. realizar empuje apoyandose cada jugador sobre la espalda del compañero 3. agarrar de los pies al compañero y realizar la carretilla llegando hasta la zona delimitada.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	tecnico tactico	EJERCICIO 1	Se divide el terreno de juego en 3 zonas ,dentro de cada zona se sitúan 2 jugadores ofensivos y 1 jugador defensivo. El objetivo será realizar cambios de orientación continuos obligando a que el balón pase por ambas bandas. Los defensores deben presionar en su zona a los dos jugadores atacantes. var1: los jugadores despues de dar el pase se desplazan a esa zona cambiando de posicion con el compañero. var2: el 3 pase debe ir por el aire.	
20 MIN.		Fisico velocidad de reaccion	EJERCICIO 2	Los jugadores deberan llegar lo antes posible a uno de los 4 esquinas. Las esquinas estarán enumeradas. A la señal del entrenador los jugadores se dirigirán a la esquina que él haya nombrado. Var1: se debe hacer con conduccion de balon. Var2: conduccion y ultimo jugador en llegar queda eliminado	
20 MIN.		Tecnico - pases recepciones	EJERCICIO 3	Los jugadores (4) se ubican formando un triángulo. Realizan una sucesión de controles y pases jugando a 2 toques y con ambas piernas. Los jugadores se desplazan al sitio al que envían el balón.var1: Realizar el ejercicio en ambos sentidos.	
30 MIN.		tecnico - tactico	JUEGO	Se realizaran equipos 5 vs 5 con juego libre. Imponer reglas tecnicas.	
10 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento dirigido por el entrenador. Se hacen recomendaciones generales y especificos en temas de comportamiento, y parte tecnica a los jugadores retroalimentando la sesion de clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Cumplir con el horario de llegada, se debe estar en el terreno de juego 5 min antes en disposicion de empezar el entrenamiento, es decir que los jugadores ya deben estar cambiados con ropa deportiva y elementos necesarios y obligatorios para la practica	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: Juan D. C. Vargas

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Cooperacion	FORMADOR	Juan David Cortes Vargas
MUNICIPIO	La Calera	FECHA	2/06/2023	NIVEL	Fundamentacion 3
OBJETIVO:	Ejecutar diferentes acciones tecnicas y tacticas permitiendo que el jugador logre mayor concentracion.			SESION	39

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Dinamica	SENSIBILIZACION	Lectura y explicacion de reglas de futbol de salon (Tiros libres: tipos, procedimiento, infracciones y sanciones, faltas acumuladas.)	
10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Los jugadores en grupo distribuidos por parejas o tríos En movimiento alrededor del campo se combinan: Trote, movilidad articular, estiramientos,cambios de dirección y de ritmo. El ritmo, los movimientos, la dificultad y la intensidad han de ser progresivos.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Tactico	EJERCICIO 1	Juegos en espacio reducido: 1 contra 1 (1 minuto de juego) 2 contra 2 (2 minutos de juego) 4 contra 4 (4 minutos de juego) Var: se les pedira a los jugadores limitar el numero de toques al balon, superficie de contacto con el balon.	
20 MIN.		Tecnico - tactico (marcas)	EJERCICIO 2	Partido entre 2 equipos. Cada equipo defiende y ataca 3 porterías, cuando se realice un gol entra otro equipo. Los jugadores no se podran quedar fijos en los arcos, cada jugador debera tener una marca especifica y para que valga el gol los 4 jugadores de cada equipo deberan tocar el balon	
20 MIN.		Tecnico - golpeo y control	EJERCICIO 3	Los jugadores colocados por parejas se distribuyen por el espacio a una distancia de 10 metros y al lado de cada jugador se dibuja un cuadrado de conos. Los jugadores se pasan el balón entre ellos, según la superficie de contacto indicada intentando colocar el balón dentro del cuadrado del compañero. Cada vez que la pelota entre en el cuadrado sin realizar ningún bote previo valdrá 3 puntos, si realiza un bote previo valdrá 1 punto y si da más botes no tendrá valor.	
30 MIN.		Tecnico - tactico	JUEGO	Se realizaran equipos 5 vs 5 con juego libre. Imponer reglas tecnicas.	
10 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento dirigido por el entrenador. Se hacen recomendaciones generales y especificos en temas de comportamiento, y parte tecnica a los jugadores retroalimentando la sesion de clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Cumplir con el horario de llegada, se debe estar en el terreno de juego 5 min antes en disposicion de empezar el entrenamiento, es decir que los jugadores ya deben estar cambiados con ropa deportiva y elementos necesarios y obligatorios para la practica	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

Juan D. C. Vargas

FIRMA FORMADOR:

Anexo #6: plan mensual mayo (obligación 9)

INICIACION 2 -3 FUNDAMENTACION 3

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

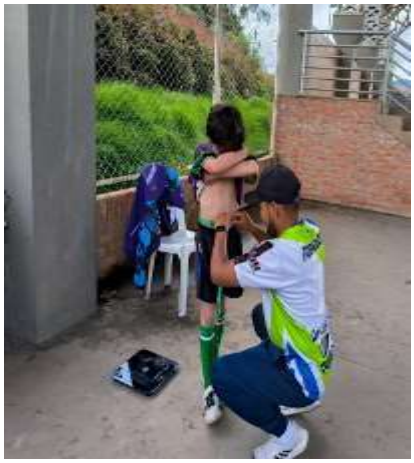
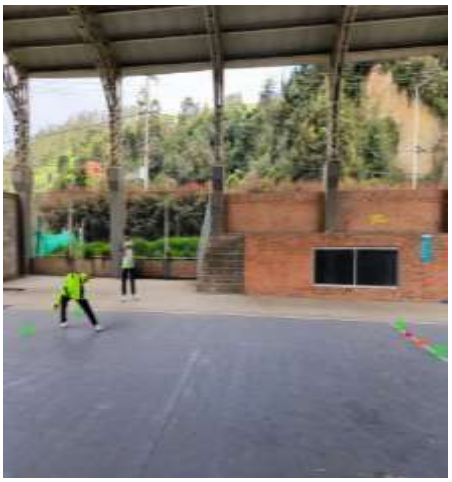
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

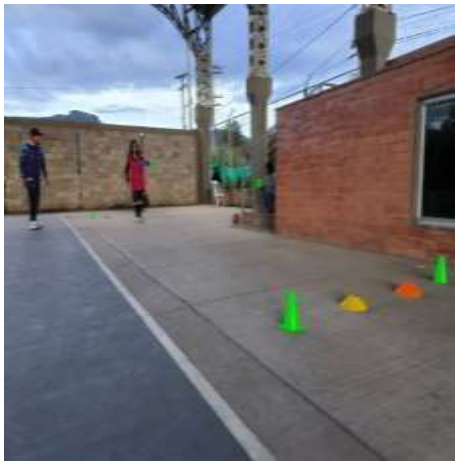
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				**Mayo**	**MUNICIPIO: La Calera**	
LUGAR:				CIC La Portada - Coliseo Naranja	**HORARIO DE PRACTICA: Lunes - Miercoles - Viernes (3:00 - 5:00 pm Iniciacion 2 - 5:00 - 7:00 pm Iniciacion 3 - 7:00 - 9:00 pm Fundamentacion 3)**	
NIVEL				**INICIACIÓN 2**	**INICIACION 3**	**FUNDAMENTACIÒN 3**
CLASES				**MAYO**	**MAYO**	**MAYO**
DESARROLLO MENSUAL	AXIOLOGICO	VALORES SOCIALES	RESPETO	x		
			RESPONSABILIDAD	x		
			COMPAÑERISMO		x	x
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	x	x	x
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		x	x
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN	x	x	x
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO		x	x
			RECOMPENSA			
		VALORES DEL OLIMPISMO	EXCELENCIA			
			RESPETO AMISTAD		x	x
			CORAJE			
			DETERMINACION	x		
			IGUALDAD		x	x
			DETERMINACION	x		
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	x	x	x
			MOVILIDAD ARTICULAR	x	x	x
			CALENTAMIENTO	x	x	x
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO		x	x
			RITMO	x		
			EQUILIBRIO		x	x
			ORIENTACION		x	x
			COORDINACION MANUAL - PEDICA	x		
			ADAPTACION			
			DIFERENCIACION	x	x	x
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		x	x
			VELOCIDAD	x		
			FLEXIBILIDAD	x	x	x
			RESISTENCIA		x	x
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONTROL ORIENTADO	x		
			PASE	x	x	x
			REGATE			
			CONDUCCIONES	x	x	x
			REMATE	x	x	x
			POR POSICION DE JUEGO			
			CONTROL FINALIZACION		x	x
		ELEMENTOS TACTICOS	OFENSIVA	x	x	x
			DEFENSIVA	x		
			MOVILIDAD		x	x
			UBICACIÓN, MARCAJE		x	x
			PERFILES			
			ANTICIPOS		x	x
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x	x	x
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x	x	x
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x	x	x

FIRMA FORMADOR: Juan D. C. Vargas

Anexo #7: evidencia fotográfica de pruebas físicas y antropométricas, consolidación de resultados. (obligación 10)

EVIDENCIA FOTOGRAFICA 9 – 12 AÑOS (INICIACION 2)		
PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO
		
ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA	20 MTS LISOS
		
SALTO LARGO SIN IMPULSO	SALTO VERTICAL	SHUTTER RUN 4 X 10
		

EVIDENCIA FOTOGRAFICA 13 – 17 AÑOS (INICIACION 3)		
PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO
		
ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA	20 MTS LISOS
		
SALTO LARGO SIN IMPULSO	SALTO VERTICAL	SHUTTER RUN 4 X 10
		

EVIDENCIA FOTOGRAFICA 13 – 17 AÑOS (FUNDAMENTACION 3)		
PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO
		
ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA	20 MTS LISOS
		
SALTO LARGO SIN IMPULSO	SALTO VERTICAL	SHUTTER RUN 4 X 10
		

PLANILLAS DE RECOLECCION DE DATOS

Formato Excel consolidado pruebas

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION 2 - 3 FUNDAMENTACION 3

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	SAMUEL ESTEBAN PRIETO PARRA	11	10/03/2012	FUTBOL DE SALON	41	142	64	140	71
2	JUAN SEBASTIAN PRIETO PARRA	12	19/06/2010	FUTBOL DE SALON	40	143	65	142	73
3	JUAN JOSE GONZALES MOLINA	9	19/12/2013	FUTBOL DE SALON	35	136	58	134	68
4	SAMUEL DAVID FORERO VALDERRAMA	12	14/02/2011	FUTBOL DE SALON	44	152	68	150	77
5	ANGELO VARGAS RODRIGUEZ	10	12/06/2013	FUTBOL DE SALON	38	136	69	133	69
6	CARLOS ANDRES ROMERO RAMIREZ	11	27/09/2012	FUTBOL DE SALON	39	141	66	138	73
7	JAIDER NICOLAS CUBILLOS SOTO	12	13/04/2011	FUTBOL DE SALON	38	146	68	143	73
8	JUAN JOSE ROMERO RAMIREZ	12	20/11/2010	FUTBOL DE SALON	40	142	65	137	73
9	ANA SOFIA CORTES VARGAS	12	7/08/2010	FUTBOL DE SALON	48	160	73	157	75
10	DUVAN ESTEBAN BEJARANO GARAVITO	10	27/03/2013	FUTBOL DE SALON	40	137	68	135	67
11	DANIELA PATACON LAGOS	12	28/05/2011	FUTBOL DE SALON	59	161	71	159	88
12	JOHAN CAMILO PEREZ GOMEZ	12	17/02/2011	FUTBOL DE SALON	58	159	69	158	88
13	JUAN SEBASTIAN CIFUENTES FORERO	14	6/03/2009	FUTBOL DE SALON	53	159	72	154	88
14	JHON ESTEBAN MARTINEZ CARREÑO	14	8/08/2009	FUTBOL DE SALON	55	165	75	165	80
15	EDGAR DAVID CARABALI FRAY	16	23/09/2006	FUTBOL DE SALON	71	178	93	176	112
16	IAN MATIAS SILVA BARRERA	13	14/04/2009	FUTBOL DE SALON	60	165	74	165	78
17	LUIS EDUARDO BERNAL RIVERA	13	18/05/2009	FUTBOL DE SALON	43	151	66	147	71
18	CRISTIAN JAVIER CUBILLOS SOTO	15	9/02/2008	FUTBOL DE SALON	59	163	73	161	88
19	VERONICA LEON MORENO	14	3/08/2008	FUTBOL DE SALON	58	167	77	166	75
20	HEIDY YULIANA PEREZ FORERO	15	21/01/2008	FUTBOL DE SALON	63	165	77	164	84
21	ALVARO STIVEN MENDIVELSO SUA	15	17/05/2008	FUTBOL DE SALON	53	157	67	156	76
22	MIGUEL ANGEL MENDIVELSO SUA	13	10/07/2010	FUTBOL DE SALON	45	146	62	144	70
23	ELDER SAMUEL MENDIVELSO SUA	14	3/05/2009	FUTBOL DE SALON	48	153	62	151	73
24	KEVIN SANTIAGO JIMENEZ JIMENEZ	13	26/03/2010	FUTBOL DE SALON	46	154	63	154	72
25	MARIANA PATACON LAGOS	14	22/04/2008	FUTBOL DE SALON	60	160	71	161	85
26	JUAN SEBASTIAN BEJARANO GARAVITO	13	17/05/2009	FUTBOL DE SALON	58	163	74	162	71
27	DANNA VALENTINA ALMECIGA CORTES	14	22/02/2009	FUTBOL DE SALON	58	162	72	162	81
28	KAROL CIFUENTES	14	26/12/2008	FUTBOL DE SALON	55	159	68	158	68
29	LUISA FERNANDA AYALA RAMIREZ	15	30/10/2007	FUTBOL DE SALON	58	161	73	160	84
30	DIEGO JOSE VARGAS RIVERO	15	21/09/2007	FUTBOL DE SALON	60	164	76	161	86
31	CAMILA ANDREA MELO GARZON	15	21/03/2007	FUTBOL DE SALON	58	162	67	160	78
32	DAYANA ALEJANDRA TRIANA VELASCO	15	17/04/2007	FUTBOL DE SALON	60	162	76	159	82
33	VALERI MARIANA ESPITIA CORTES	14	7/03/2007	FUTBOL DE SALON	59	163	77	162	77
34	LAURA YULIETH ZULUAGA BELTRAN	15	13/09/2007	FUTBOL DE SALON	57	160	74	159	78
35	ANA MARIA SANCHEZ PISCAL	14	15/05/2006	FUTBOL DE SALON	55	162	73	160	81
36	DANNY STIVEN BARRERA CARREÑO	15	22/08/2008	FUTBOL DE SALON	60	162	70	160	80
37	JUAN ESTEBAN CACERES LEON	15	14/10/2007	FUTBOL DE SALON	65	168	75	166	85
38	JUAN MANUEL CIFUENTES MARTINEZ	12	27/05/2010	FUTBOL DE SALON	53	160	70	158	88
39	ELKIN DANILO VELASQUEZ ALARCON	14	4/06/2008	FUTBOL DE SALON	61	164	80	164	87
40	NICOLAS ROZO BARRERA	14	5/08/2008	FUTBOL DE SALON	57	162	70	161	86
41	DAVID SANTIAGO VELOZA GARCIA	14	17/07/2008	FUTBOL DE SALON	58	164	80	163	83
42	KEIVERLYN LORMARY JIMENEZ URBANO	14	21/09/2008	FUTBOL DE SALON	59	160	71	161	85
43	MOISES SEBASTIAN RAMIREZ URBANO	15	10/10/2007	FUTBOL DE SALON	62	167	86	167	86
44	ROBERT EDUARDO REYES URBANO	14	30/03/2009	FUTBOL DE SALON	58	163	73	162	82
45	MANUEL DAVID RODRIGUEZ TRUJILLO	13	10/09/2009	FUTBOL DE SALON	57	166	81	164	81
46	DANIEL SANTIAGO MORALES GUERRA	15	5/01/2008	FUTBOL DE SALON	57	169	78	167	87

MUNICIPIO EVALUADO:	**LA CALERA**
FORMADOR:	**JUAN DAVID CORTES VARGAS**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PRIMER SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 A 12 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	SAMUEL ESTEBAN PRIETO PARRA	11	10/03/2012	FUTBOL DE SALON	4,77	4,77	154	155		155	35,3	33,6		35,3	12,5	12,5
2	JUAN SEBASTIAN PRIETO PARRA	12	19/06/2010	FUTBOL DE SALON	5,45	5,45	153	154		154	33,5	34,9		34,9	13,6	13,6
3	JUAN JOSE GONZALES MOLINA	9	19/12/2013	FUTBOL DE SALON	6,09	6,09	132,2	128,6		132	28,2	27,6		28,2	14,3	14,3
4	SAMUEL DAVID FORERO VALDERRAMA	12	14/02/2011	FUTBOL DE SALON	5,32	5,32	155	149		155	37,5	34,5		37,5	12,89	12,89
5	ANGELO VARGAS RODRIGUEZ	10	12/06/2013	FUTBOL DE SALON	4,12	4,12	145	147,1		147	34,2	33,6		34,2	12,78	12,78
6	CARLOS ANDRES ROMERO RAMIREZ	11	27/09/2012	FUTBOL DE SALON	4,16	4,16	164,2	159		164,2	29,6	31,4		31,4	11,98	11,98
7	JAIDER NICOLAS CUBILLOS SOTO	12	13/04/2011	FUTBOL DE SALON	4,67	4,67	141,2	150,1		150,1	30,4	29,2		30,4	12,88	12,88
8	JUAN JOSE ROMERO RAMIREZ	12	20/11/2010	FUTBOL DE SALON	4,13	4,13	155,5	157,9		157,9	32,3	34,6		34,6	12,34	12,34
9	ANA SOFIA CORTES VARGAS	12	7/08/2010	FUTBOL DE SALON	4,21	4,21	166	168		168	57,5	59,4		59,4	12,65	12,65
10	DUVAN ESTEBAN BEJARANO GARAVITO	10	27/03/2013	FUTBOL DE SALON	5,97	5,97	132,8	133,4		133,4	25,6	29,2		29,2	13,67	13,67
11	DANIELA PATACON LAGOS	12	28/05/2011	FUTBOL DE SALON	4,54	4,54	145,6	144,4		145,6	33,5	36,2		36,2	12,23	12,23
12	JOHAN CAMILO PEREZ GOMEZ	12	17/02/2011	FUTBOL DE SALON	4,66	4,66	136,8	138,2		138,2	31,4	30,8		31,4	12,45	12,45

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PRIMER SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 13 A 17 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
					1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	JUAN SEBASTIAN CIFUENTES FORERO	14	6/03/2009	FUTBOL DE SALON	4,16	4,16	167,2	162,8		162,8	28,5	30,2		30,2	11,10	11,10
2	JHON ESTEBAN MARTINEZ CARREÑO	14	8/08/2009	FUTBOL DE SALON	4,67	4,67	170	172,1		172,1	31,5	33		33	11,23	11,23
3	EDGAR DAVID CARABALI FRAY	16	23/09/2006	FUTBOL DE SALON	5,11	5,11	167	167,5		167,5	36	35,5		36	11,01	11,01
4	IAN MATIAS SILVA BARRERA	13	14/04/2009	FUTBOL DE SALON	4,65	4,65	169,4	167,3		169,3	29	31,5		31,5	11,45	11,45
5	LUIS EDUARDO BERNAL RIVERA	13	18/05/2009	FUTBOL DE SALON	4,88	4,88	133,5	132,8		133,5	19,2	24,3		24,3	12,23	12,23
6	CRISTIAN JAVIER CUBILLOS SOTO	15	9/02/2008	FUTBOL DE SALON	4,33	4,33	167,8	170		170	36,2	33,9		36,2	11,03	11,03
7	VERONICA LEON MORENO	14	3/08/2008	FUTBOL DE SALON	4,89	4,89	155,6	154,2		155,6	25,4	25		25,4	12,34	12,34
8	HEIDY YLIANA PEREZ FORERO	15	21/01/2008	FUTBOL DE SALON	4,78	4,78	148,9	152,7		152,7	30,2	29		30,2	12,28	12,28
9	ALVARO STIVEN MENDIVELSO SUA	15	17/05/2008	FUTBOL DE SALON	4,21	4,21	160,3	162		162	41,3	39		41,3	12,22	12,22
10	MIGUEL ANGEL MENDIVELSO SUA	13	10/07/2010	FUTBOL DE SALON	4,12	4,12	163	165		165	32,2	28,1		32,2	13,48	13,48
11	ELDER SAMUEL MENDIVELSO SUA	14	3/05/2009	FUTBOL DE SALON	4,45	4,45	172	168,7		172	37,4	34		37,4	11,26	11,26
12	KEVIN SANTIAGO JIMENEZ JIMENEZ	13	26/03/2010	FUTBOL DE SALON	4,78	4,78	169,7	168,8		169,7	23	21,8		23	12,21	12,21
13	MARIANA PATACON LAGOS	14	22/04/2008	FUTBOL DE SALON	4,67	4,67	156,7	155,5		156	25,6	24,8		25,6	12,67	12,67
14	JUAN SEBASTIAN BEJARANO GARAVITO	13	17/05/2009	FUTBOL DE SALON	4,12	4,12	167,8	169		169	31,9	36,5		31,9	11,12	11,12
15	DANNA VALENTINA ALMECIGA CORTES	14	22/02/2009	FUTBOL DE SALON	4,55	4,55	146,7	148,2		148,2	36	39,3		39,3	12,65	12,65
16	KAROL CIFUENTES	14	26/12/2008	FUTBOL DE SALON	5,15	5,15	135	134,5		135	28,6	30,2		30,2	13,12	13,12
17	LUISA FERNANDA AYALA RAMIREZ	15	30/10/2007	FUTBOL DE SALON	4,89	4,89	136,2	134,5		136,2	26,6	29		29	13,49	13,49
18	DIEGO JOSE VARGAS RIVERO	15	21/09/2007	FUTBOL DE SALON	4,67	4,67	173,4	174		174	41,5	39,6		41,5	11,48	11,48
19	CAMILA ANDREA MELO GARZON	15	21/03/2007	FUTBOL DE SALON	4,77	4,77	159,3	162,2		162,2	37	39		39	12,40	12,40
20	DAYANA ALEJANDRA TRIANA VELASCO	15	17/04/2007	FUTBOL DE SALON	4,89	4,89	144,6	147,5		147,5	28	29,1		29,1	13,33	13,33
	MUNICIPIO EVALUADO:		LA CALERA													
	FORMADOR :		JUAN DAVID CORTES													

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PRIMER SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 13 A 17 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
					1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	VALERI MARIANA ESPITIA CORTES	14	7/03/2007	FUTBOL DE SALON	4,89	4,89	163,7	163		163	24,5	26		26	12,89	12,89
2	LAURA YULIETH ZULUAGA BELTRAN	15	13/09/2007	FUTBOL DE SALON	5,68	5,68	160	161,9		161,9	26	23,5		23,5	13,03	13,03
3	ANA MARIA SANCHEZ PISCAL	14	15/05/2006	FUTBOL DE SALON	6,34	6,34	154,2	161		161	15,6	17		17	13,48	13,48
4	DANNY STIVEN BARRERA CARREÑO	15	22/08/2008	FUTBOL DE SALON	4,56	4,56	173,4	175		175	24,5	27		27	11,12	11,12
5	JUAN ESTEBAN CACERES LEON	15	14/10/2007	FUTBOL DE SALON	4,23	4,23	178,7	177,3		178,7	31,8	36		36	11,65	11,65
6	JUAN MANUEL CIFUENTES MARTINEZ	12	27/05/2010	FUTBOL DE SALON	4,34	4,34	168,3	170,4		170,4	32,5	34,7		34,7	11,51	11,51
7	ELKIN DANILO VELASQUEZ ALARCON	14	4/06/2008	FUTBOL DE SALON	4,55	4,55	172,7	173		173	35	36,5		36,5	11,22	11,22
8	NICOLAS ROZO BARRERA	14	5/08/2008	FUTBOL DE SALON	4,16	4,16	167,9	166		167,9	31,8	33		33	11,31	11,31
9	DAVID SANTIAGO VELOZA GARCIA	14	17/07/2008	FUTBOL DE SALON	4,21	4,21	174	173,3		174	36,5	38		38	11,05	11,05
10	KEIVERLYN LORMARY JIMENEZ URBANO	14	21/09/2008	FUTBOL DE SALON	4,91	4,91	165,3	166,5		166,5	30,5	32,6		32,6	12,09	12,09
11	MOISES SEBASTIAN RAMIREZ URBANO	15	10/10/2007	FUTBOL DE SALON	4,11	4,11	176	176,7		176,7	37,5	39,5		39,5	11,01	11,01
12	ROBERT EDUARDO REYES URBANO	14	30/03/2009	FUTBOL DE SALON	4,45	4,45	171,8	170,7		171,8	36,7	35,8		36,7	11,19	11,19
13	MANUEL DAVID RODRIGUEZ TRUJILLO	13	10/09/2009	FUTBOL DE SALON	4,17	4,17	177,6	177		177,6	40,2	38,9		40,2	11,03	11,03
14	DANIEL SANTIAGO MORALES GUERRA	15	5/01/2008	FUTBOL DE SALON	4,25	4,25	173	175,9		175,9	44,3	45,5		45,5	12,24	12,24

anexo #8. Certificado de cumplimiento municipal abril (obligacion 11)

LA OFICINA DE DEPORTES DE LA CALERA

CERTIFICA:

Que **JUAN DAVID CORTES VARGAS**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.071.167.502 de La Calera, presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL DE SALON, durante el período comprendido desde el 01 de Abril al 30 de Abril de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato con INDEPORTES Cundinamarca.

Se expide en La Calera, a los dos (02) días del mes de Mayo del dos mil veintitrés (2023).

YENY MARCELA CIFUENTES SANCHEZ
Coordinadora Escuelas de Formación Deportiva

Elaboró: Blanca Neyla Rueda Avellaneda - Oficina de Deportes
Reviso y aprobo: Yeny Marcela Cifuentes Sanchez - Coordinadora Escuelas de Formacion

Powered by CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

anexo #9: acta de reunión (obligacion 13)

PROGRAMA: ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

NOMBRE DE LA REUNIÓN:	FECHA:	ACTA No.
	27/04/2023	14

LUGAR	HORA INICIO	HORA FINALIZACIÓN
Municipio de La Calera	9:00 Am	

OBJETIVO DE LA REUNIÓN:

Socializacion de informe

ORDEN DEL DÍA:

* llamado a lista
* socializacion informe gestion
* Socializacion actividades a desarrollar.
* Aclaracion consolidado de resultados

DESARROLLO DE LA REUNIÓN:

Se da inicio de reunion a las 9 de la mañana, donde se realizo un llamado a lista donde se verifico los profesores que asistieron, y se llevo acabo el proceso de socializacion de informe de gestion contractual. se informa las actividades que se deben desarrollar durante el mes de mayo.

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa- Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

COMPROMISOS ADQUIRIDOS:

COMPROMISO	FECHA DE CUMPLIMIENTO	RESPONSABLE

ASISTENTES:

NOMBRE	FIRMA
PROSPERO NIÑO ROJAS.	
MILTON LAINO	
ANGELA GALVIS.	
Vladimir Ilich Chala Guatoque	
Wilmer Gantiva Barrantes	
Hugo Gamboa Camacho	
RICARDO BELTRAN COLMENARES	
Sebastián Escobar Cardozo	
Diana Patricia Jimenez	
Fabian Andres Garzon	
Jairo Leonel Beltran Romero	
Miller Adrian Ruiz Aguilera	
Sergio David Aguilera Garzón	
Arley G. Rodriguez Garzón	
MAURICIO ORJUELA B.	
Omar Hormaza B.	
Cristian Leonardo Hormaza	
Jose Joaquín Zambrano Castro	
Alex U88662	