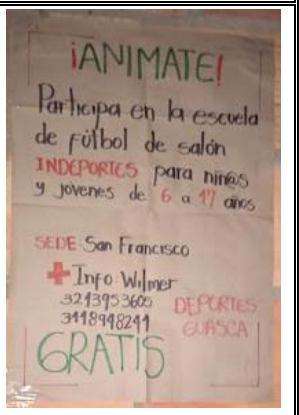
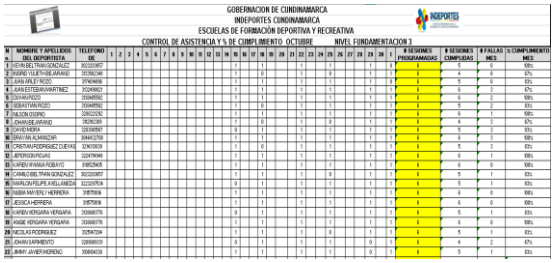
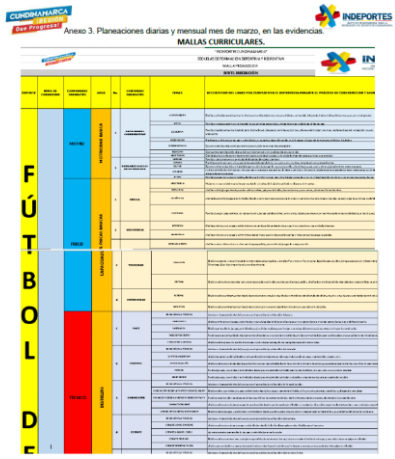
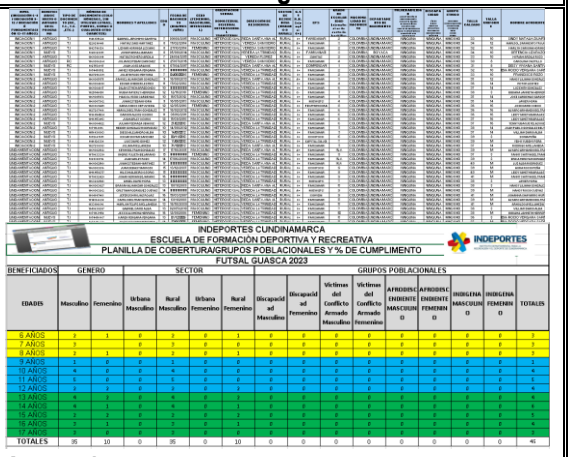
Anexolaneaciones mensuales por niveles mes mayo.

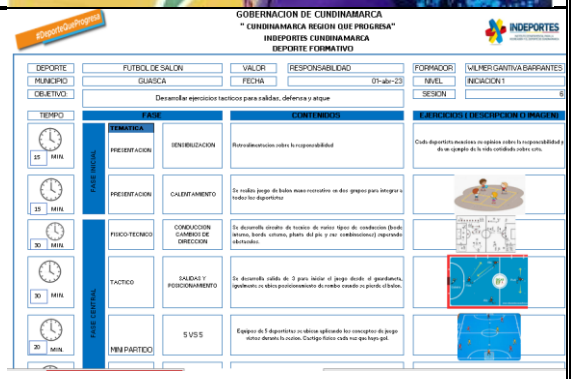
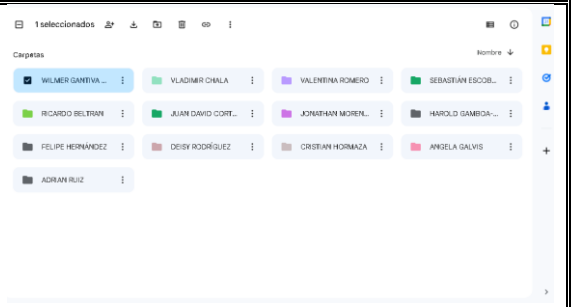
EVIDENCIAS INFORME MES DE ABRIL – CTO 372 DE 2023			
Nombre del contratista	.WILMER GANTIVA BARRANTES		
Número de identificación	1069303432 De Guasca	**Tipo de documento**	Cedula de Ciudadanía
Período informado	Del 01/04/2023 al 30/04/2023	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2023000375 De 21/02/2023

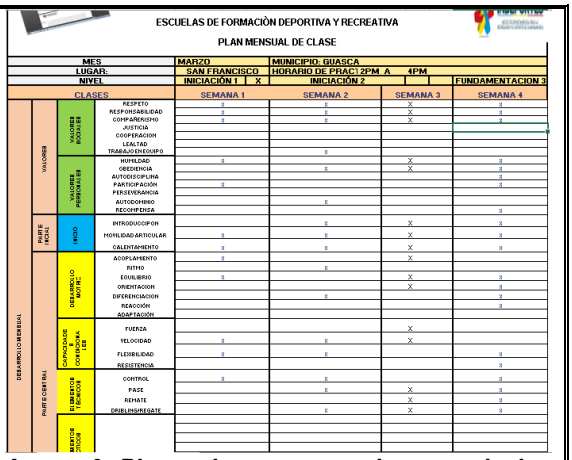
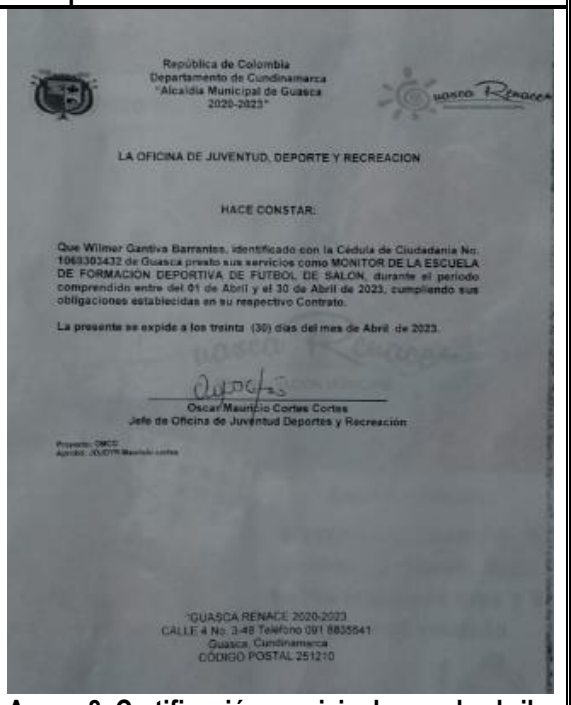
Objeto del Contrato:

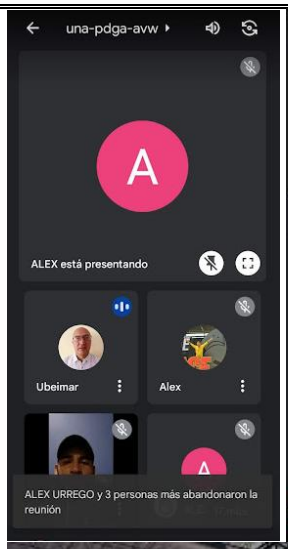
PRESTACIÓN SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA.

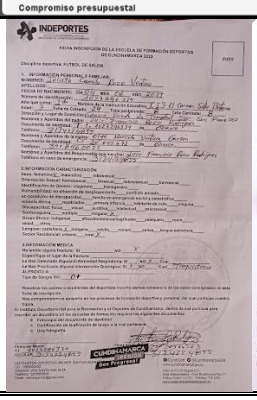
Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
1- Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación, en el municipio 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.	 
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	.  **Anexo 1. Listado de asistencia por nivel.**

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.	 Anexo 3. Planeaciones diarias y mensual mes de marzo, en las evidencias. MALLAS CURRICULARES. FÚTBOL  INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTE / MODALIDAD: FUTSAL ZONA RURAL MUNICIPIO: GUASCA NOMBRE DEL FORMADOR: WILMER GANTIVA BARRANTES NOMBRE MONITOR: SERGIO ALEXADER URREGO SARMIENTO **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.	 **Anexo 3. Evidencia fotográfica 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.	 INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO FUTSAL GUASCA 2023 **Anexo 4** - **Cobertura futsal Guasca.** - **Excel planeación y seguimiento a deportistas.**

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.	 
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 **Anexo 5. planeaciones diarias por niveles mes de mayo.**
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.	 1 seleccionados Carpetas Nombre WILMER GANTIVA ... VLADIMIR CHALA VALENTINA ROMERO SEBASTIAN ESCOB... RICARDO BELTRAN JUAN DAVID CORT... JONATHAN MOREN... HAROLD GAMBOA-... FELIPE HERNANDEZ DEISY RODRÍGUEZ CRISTIAN HORMAZA ANGELA GALVIS ADRIAN RUIZ

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.	 ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE MES: MARZO — MUNICIPIO: GUASCA LUGAR: SAN FRANCISCO — HORARIO DE PRAC: 2PM A 4PM NIVEL: INICIACIÓN 1 X — INICIACIÓN 2 — FUNDAMENTACION 3 CLASES: SEMANA 1 | SEMANA 2 | SEMANA 3 | SEMANA 4 **Anexo 6. Planeaciones mensuales por niveles meses 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.	 **Anexo 7.** **-Excel consolidado primera toma de pruebas físicas y antropométricas.** **- Informe fotográfico pruebas físicas y antropométricas.**
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 Guasca 2020-2023" LA OFICINA DE JUVENTUD, DEPORTE Y RECREACION HACE CONSTAR: Que Wilmer Gantiva Barrantes, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1063303432 de Guasca presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL DE SALON, durante el periodo comprendido entre del 01 de Abril y el 30 de Abril de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. La presente se expide a los treinta (30) días del mes de Abril de 2023. Oscar Mauricio Cortes Cortes Jefe de Oficina de Juventud Deportes y Recreación GUASCA RENACE 2020-2023 CALLE 4 No. 3-48 Teléfono 091 8835541 Guasca, Cundinamarca CÓDIGO POSTAL 251210 **Anexo 8. Certificación municipal mes de 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 realizar cada una de las actividades relacionadas con los festivales deportivos en el momento en que sea solicitado por parte de indeportes Cundinamarca, y así mismo realizar el respectivo informe con todos los datos recolectados y productos elaborados durante dichas actividades.
13- Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	   **Anexo 9. Acta de reunión presencial municipio de La Calera**
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.	

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).	
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	

Anexo 1. Listado de asistencia por nivel.



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO MARZO 2023 NIVEL INICIACION 1

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	1	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	GABRIEL JERONIMO GANTIVA	3133542326					1			1				1			1				1			1				0			1			8	7	1	88%
2	MATIAS SAID MARTINEZ	3115754038					1			1				0			1				0			1				1			1			8	6	2	75%
3	LIZMAR HORMIGA LIZCANO	3222883409					1			1				1			1				1			1				0			1			8	7	1	88%
4	JONH PARRA LIZARAZO	3229134775					1			1				1			1				1			1				1			1			8	8	0	100%
5	MATIAS ROMERO ARDILA	3205793437					1			1				1			1				1			1				1			1			8	8	0	100%
6	JULIAN ESTEBAN SANCHEZ	3222895389					1			1				0			1				1			1				1			1			8	7	1	88%
7	JUAN JOSE ARAQUE	3124021952					1			1				1			1				1			1				1			1			8	8	0	100%
8	JAMES VERGARA VERGARA	3104803557					1			1				0			1				0			1				1			1			8	6	2	75%
9	JULIETH ROZO VENTURA	3134224855					1			1				1			1				1			1				1			1			8	8	0	100%
							1			1				1			1				1			1				1			1			8	8	0	100%
11																																					#¡DIV/0!
12																																					#¡DIV/0!
13																																					#¡DIV/0!
14																																					#¡DIV/0!
15																																					



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO MARZO 2023 NIVEL INICIACION 2

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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	1	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	EDUAR SNEIDER LESMES	3012139871					1			0				1			1				1			1				0			1			8	6	2	75%
2	DILAN STIVEN ARREDONDO	3108513011					1			1				0			1				0			1				1			1			8	6	2	75%
3	NUABIA MAYERLY HERRERA	3118103658					1			1				1			1				1			1				0			1			8	7	1	88%
4	MAICOL YESID CARDENAS	3138930409					1			1				1			1				1			1				1			1			8	8	0	100%
5	JUAN ESTEBAN MORA	3203001507					1			1				1			1				1			1				1			1			8	8	0	100%
6	SARA COBOS SEPULVEDA	3118548122					1			1				0			1				1			1				1			1			8	7	1	88%
7	HAROLD BELTRAN GONZALEZ	3023283657					0			1				1			1				1			1				1			1			8	7	1	88%
8	DARWIN OSORIO	3208221292					1			1				0			1				0			1				1			1			8	6	2	75%
9	JUAN ARLEY OSORIIO	3208221292					1			1				1			1				1			1				1			1			8	8	0	100%
10	JULIAN PEDRAZA UBAQUE	3114827349					1			1				1			1				1			1				1			1			8	8	0	100%
11	NEIDER GONZALEZ RODRIGUEZ	3196999278					1			1				1			1				1			1				1			1			8	8	0	100%
12	JULIAN AVELLANEDA	3125434132					0			0				1			1				1			1				1			1			8	6	2	75%
13	DIEGO ALEJANDRO ALBA	3125124818					1			1				1			1				1			1				0			0			8	6	2	75%
14	SAMUEL ALMANZAR GONZALEZ	3112392670					0			1				1			1				1			0				1			0			8	5	3	63%
15	LUIS DAVID GOMEZ	3102188466					1			1				1			1				1			1				1			1			8	8	0	100%
16	OSCAR DUVAN SANCHEZ	3138454563					1			1				1			0				1			1				1			1			8	7	1	88%



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO MARZO 2023 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	1	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	KEVIN BELTRAN GONZALEZ	3142922844					1			1				1			1				1			1				0			1			8	7	1	88%
2	INGRID YULIETH BEJARANO	3133582349					1			1				0			1				0			1				1			1			8	6	2	75%
3	JUAN ARLEY ROZO	3174814896					1			1				1			1				1			1				0			1			8	7	1	88%
4	JUAN ESTEBAN MARTINEZ	3132490821					1			1				1			1				1			1				1			1			8	8	0	100%
5	JUAN SEBASTIAN ROZO	3104577386					1			0				0			1				1			1				1			1			8	6	2	75%
6	NILSON ALBEIRO OSORIO	3106080407					1			1				1			1				1			1				1			1			8	8	0	100%
7	JOHAN ADRIAN BEJARANO	3133582349					0			1				0			1				0			1				1			1			8	5	3	63%
8	ANGEL DAVID MORA	3132973823					1			1				1			0				1			1				1			1			8	7	1	88%
9	BRAYAN ALMANZAR GONZALEZ	3112392670					1			1				1			1				1			1				1			1			8	8	0	100%
10	CRISTIAN RODRIGUEZ CUEVAS	3103338275					1			1				0			1				1			1				1			1			8	7	1	88%
11	JEFERSON ROJAS ROJAS	3224714949					0			1				1			1				1			1				1			1			8	7	1	88%
12	CAMILO BELTRAN GONZALEZ	3142922844					1			0				1			0				1			1				1			1			8	6	2	75%
13	MARLON FELIPE AVELLANEDA	3125045093					1			1				1			1				1			1				1			1			8	8	0	100%
14	GABRIEL DAVID ALBA	3125124818					1			1				0			1				1			1				1			1			8	7	1	88%
15	JESSICA XIMENA HERRERA	3118103658					1			1				1			0				1			1				1			1			8	7	1	88%
16	KAREN VERGARA VERGARA	3227504159					1			1				1			1				1			1				0			1			8	7	1	88%
17	ANGIE VERGARA VERGARA	3227504159					1			1				1			1				1			1				1			1			8	8	0	100%
18	NICOLAS RODRIGUEZ	3205793437					1			0				1			0				1			1				1			0			8	5	3	63%
19	JOHAN SARMIENTO	3209009331					0			1				1			1				1			0				1			0			8	5	3	63%
20	HAIDER PEDRAZA LEON	3102680685					1			1				0			1				1			1				1			1			8	7	1	88%
21																																		0	0	0	#¡DIV/0!
22																																		0	0	0	#¡DIV/0!
23																																		0	0	0	#¡DIV/0!
24																																		0	0	0	#¡DIV/0!
25																																		0	0	0	#¡DIV/0!
26																																		0	0	0	#¡DIV/0!
27																																		0	0	0	#¡DIV/0!
28																																		0	0	0	#¡DIV/0!
29																																		0	10	0	#¡DIV/0!

Anexo 2. Horarios y sitios de entrenamiento.

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

DEPORTE / MODALIDAD: FUTSAL ZONA RURAL
MUNICIPIO: GUASCA
NOMBRE DEL FORMADOR: WILMER GANTIVA BARRANTES

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
2:00 PM A 4: 00 PM	GRUPO			INICIACION 1					
	SEDE DE TRABAJO			SAN FRANCISCO					
4:00 PM A 6: 00 PM	GRUPO			INICIACION 2					
	SEDE DE TRABAO			SAN FRANCISCO					
6:00 PM A 8: 00 PM	GRUPO		FUNDAMENTACION 3						
	SEDE DE TRABAO			SAN FRANCISCO					
8:00 AM. A 10:00 AM	GRUPO						INICIACION 1		
	SEDE DE TRABAJO						SAN FRANCISCO		
10:00 AM. A 12:00 PM	GRUPO						INICIACION 2		
	SEDE DE TRABAJO						SAN FRANCISCO		
2:00 PM A 4:00 PM	GRUPO					FUNDAMENTACION 3			
	SEDE DE TRABAJO						SAN FRANCISCO		

NOMBRE MONITOR SERGIO ALEXADER URREGO SARMIENTO

Anexo 3. Evidencia fotográfica mes de abril.

<table>
<tr><td colspan="3">FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA INICIACIÓN 1</td></tr>
<tr><td>FORMADOR</td><td colspan="2">WILMER GANTIVA BARRANTES</td></tr>
<tr><td>No DE CONTRATO</td><td colspan="2">372 DE 2023</td></tr>
<tr><td>MUNICIPIO</td><td colspan="2">GUASCA</td></tr>
<tr><td>DEPORTE/ DISCIPLINA</td><td colspan="2">FUTSAL</td></tr>
<tr><td>SITIO DE ENTRENAMIENTO</td><td>SAN FRANCISCO</td><td>MES: ABRIL</td></tr>
<tr><td>INICIACION 1
</td><td colspan="2">INICIACION 1
</td></tr>
<tr><td>INICIACION 1
</td><td colspan="2">INICIACION 1
</td></tr>
</table>

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA INICIACIÓN 2		
FORMADOR	**WILMER GANTIVA BARRANTES**	
No DE CONTRATO	**372 DE 2023**	
MUNICIPIO	**GUASCA**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTSAL**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**SAN FRANCISCO**	**MES: ABRIL**

INCIACIÓN 2



INCIACIÓN 2



INCIACIÓN 2



INCIACIÓN 2



FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA FUNDAMENTACIÓN 3		
FORMADOR	**WILMER GANTIVA BARRANTES**	
No DE CONTRATO	**372 DE 2023**	
MUNICIPIO	**GUASCA**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTSAL**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**SAN FRANCISCO**	**MES: ABRIL**

FUNDAMENTACIÓN 3



FUNDAMENTACIÓN 3





FUNDAMENTACIÓN 3

FUNDAMENTACIÓN 3





Anexo 4. Cobertura futsal Guasca. Planeacion y seguimiento a deportistas



INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMENTO
FUTSAL GUASCA 2023

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

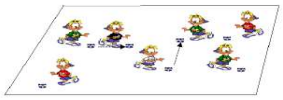
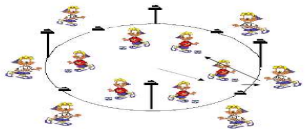
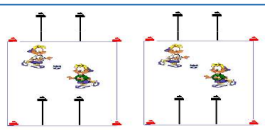
BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
7 AÑOS	3	1	0	3	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	4
8 AÑOS	2	1	0	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3
9 AÑOS	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
10 AÑOS	4	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
11 AÑOS	3	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
12 AÑOS	4	2	0	4	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	6
13 AÑOS	4	1	0	4	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	5
14 AÑOS	5	1	0	5	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	6
15 AÑOS	2	1	0	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3
16 AÑOS	4	1	0	4	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	5
17 AÑOS	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
TOTALES	37	8	0	37	0	8	0	0	0	0	0	0	0	0	45

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)	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 HABITANTE DE CALLE	DISCAPACIDAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL SORDOCEGUERA	GRUPO ETNICO INDIGENAS AFROCOLOMBIANOS/NEGRITUDES PALENQUERO ROOM RAIZAL	TALLA CALZADO	TALLA UNIFORME	NOMBRE ACUDIENTE	¿PARENTESCO?	NÚMERO DE TELEFONO DEL ACUDIENTE
GUAVIO	GUASCA	WILMER GANTIVA BARRANTES	FUTSAL	INICIACION 1	ANTIGUO	T.I	1146135624	GABRIEL JERONIMO GANTIVA	7	09/08/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SANTA ANA ALTA	RURAL	0+	FAMISANAR	2	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	33	10	SINDY NATALIA DUARTE	MADRE	3133542326
GUAVIO	GUASCA	WILMER GANTIVA BARRANTES	FUTSAL	INICIACION 1	ANTIGUO	T.I	1220216948	MATIAS SAID MARTINEZ	8	17/02/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SAN ISIDRO	RURAL	B+	FAMISANAR	3	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	34	12	MARISOL SARMIENTO TRUJILLO	MADRE	3,116E+09
GUAVIO	GUASCA	WILMER GANTIVA BARRANTES	FUTSAL	INICIACION 1	ANTIGUO	T.I	1093796136	LIZMAR HORMIGA LIZCANO	8	27/10/2014	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SAN ISIDRO	RURAL	0+	FAMISANAR	2	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	32	10	MARLYN CAROINA HORMIGA	MADRE	3,223E+09
GUAVIO	GUASCA	WILMER GANTIVA BARRANTES	FUTSAL	INICIACION 1	NUEVO	T.I	1048823011	JONH PARRA LIZARAZO	8	05/08/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VERERA LA TRINIDAD	RURAL	0+	FAMISANAR	3	COLOMBIA	BOYACA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	34	10	ORTENCIA LIZARAZO	MADRE	3132179208
GUAVIO	GUASCA	WILMER GANTIVA BARRANTES	FUTSAL	INICIACION 1	ANTIGUO	T.I	1069306019	MATIAS ROMERO ARDILA	7	26/04/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA FLOREZ	RURAL	0+	SANITAS	2	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	33	10	MYRIAM ARDILA ROZO	MADRE	3,206E+09
GUAVIO	GUASCA	WILMER GANTIVA BARRANTES	FUTSAL	INICIACION 1	ANTIGUO	RC	1069306264	JULIAN ESTEBAN SANCHEZ	6	25/07/2016	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SAN ISIDRO	RURAL	0+	FAMISANAR	4	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	30	8	CAROLINA CASTILLO	MADRE	3,223E+09
GUAVIO	GUASCA	WILMER GANTIVA BARRANTES	FUTSAL	INICIACION 1	NUEVO	RC	1027538117	JUAN JOSE ARAQUE	6	07/04/2017	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SANTA ANA ALTA	RURAL	0+	COMPENSAR	1	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	31	8	DEISY VIVIANA GANTIVA	MADRE	3124021952
GUAVIO	GUASCA	WILMER GANTIVA BARRANTES	FUTSAL	INICIACION 1	NUEVO	T.I	1074418512	JAMES VERGARA VERGARA	7	06/09/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA LA TRINIDAD	RURAL	0+	FAMISANAR	2	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	32	10	LIBIA ROCIO VERGARA SARMIENTO	MADRE	3227504159
GUAVIO	GUASCA	WILMER GANTIVA BARRANTES	FUTSAL	INICIACION 1	NUEVO	T.I	1027296339	JULIETH ROZO VENTURA	7	04/06/20015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA LA TRINIDAD	RURAL	0+	FAMISANAR	2	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	33	10	FRANCISCO ROZO	PADRE	3134224855
GUAVIO	GUASCA	WILMER GANTIVA BARRANTES	FUTSAL	INICIACION 2	ANTIGUO	T.I	1069305175	SAMUEL ALMANZAR GONZALEZ	9	18/08/2013	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SANTA ANA ALTA	RURAL	A+	FAMISANAR	3	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	35	12	NANCY LILIANA GONZALEZ	MADRE	3112392670
GUAVIO	GUASCA	WILMER GANTIVA BARRANTES	FUTSAL	INICIACION 2	ANTIGUO	T.I	1069304690	EDUAR SNEIDER LESMES	11	17/02/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA LA TRINIDAD	RURAL	0+	FAMISANAR	4	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	36	14	VICTOR LESMES	PADRE	3,012E+09
GUAVIO	GUASCA	WILMER GANTIVA BARRANTES	FUTSAL	INICIACION 2	ANTIGUO	T.I	1069304817	DILAN STIVEN ARREDONDO	10	08/06/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA LA TRINIDAD	RURAL	0+	FAMISANAR	6	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	37	14	LUZ ENITH GONZALEZ	MADRE	3108513011
GUAVIO	GUASCA	WILMER GANTIVA BARRANTES	FUTSAL	INICIACION 2	ANTIGUO	T.I	1025146058	NUBIA MAYERLY HERRERA	12	12/11/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA LA TRINIDAD	RURAL	O-	FAMISANAR	7	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	38	S	BIBIANA JANNETH HERRERA	MADRE	3118103658
GUAVIO	GUASCA	WILMER GANTIVA BARRANTES	FUTSAL	INICIACION 2	ANTIGUO	T.I	1069305172	MAICOL YESID CARDENAS	10	11/07/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA LA TRINIDAD	RURAL	0+	FAMISANAR	5	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	35	14	JOSE CARDENAS GARZON	PADRE	3138930409
GUAVIO	GUASCA	WILMER GANTIVA BARRANTES	FUTSAL	INICIACION 2	ANTIGUO	T.I	1069307362	JUAN ESTEBAN MORA	9	18/05/2013	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA LA TRINIDAD	RURAL	0+	NUEVA EPS	4	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	35	14	JAVIER MORA	PADRE	3132973823
GUAVIO	GUASCA	WILMER GANTIVA BARRANTES	FUTSAL	INICIACION 2	ANTIGUO	T.I	1028869449	SARA COBOS SEPULVEDA	12	12/05/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA LA TRINIDAD	RURAL	0+	FIDUPREVISORA	8	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	36	16	JOSE DAVID COBOS	PADRE	3224090286
GUAVIO	GUASCA	WILMER GANTIVA BARRANTES	FUTSAL	INICIACION 2	ANTIGUO	T.I	1027287986	HAROLD BELTRAN GONZALEZ	11	18/02/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA LA TRINIDAD	RURAL	0+	FAMISANAR	6	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	36	16	ALVARO ARMANDO BELTRAN	PADRE	3142922844
GUAVIO	GUASCA	WILMER GANTIVA BARRANTES	FUTSAL	INICIACION 2	ANTIGUO	T.I	1096954524	DARWIN ALEXIS OSORIO	11	08/10/2011	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA LA TRINIDAD	RURAL	0+	FAMISANAR	6	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	36	16	LEIDY YANETH BARAJAS	MADRE	3106080407
GUAVIO	GUASCA	WILMER GANTIVA BARRANTES	FUTSAL	INICIACION 2	ANTIGUO	T.I	1096953493	JUAN ARLEY OSORIO	12	11/09/2010	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA LA TRINIDAD	RURAL	0+	FAMISANAR	6	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	37	16	LEIDY YANETH BARAJAS	MADRE	3106080407
GUAVIO	GUASCA	WILMER GANTIVA BARRANTES	FUTSAL	INICIACION 2	NUEVO	T.I	1069304022	JULIAN PEDRAZA UBAQUE	12	27/02/2010	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SANTA ANA ALTA	RURAL	0+	FAMISANAR	6	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	37	16	YENNY UBAQUE VELASQUEZ	MADRE	3132465272
GUAVIO	GUASCA	WILMER GANTIVA BARRANTES	FUTSAL	INICIACION 2	ANTIGUO	T.I	1071168016	NEIDER GONZALEZ RODRIGUEZ	10	14/08/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA LA TRINIDAD	RURAL	0+	FAMISANAR	5	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	38	14	JUAN PABLO GONZALEZ BELTRAN	PADRE	3227285538
GUAVIO	GUASCA	WILMER GANTIVA BARRANTES	FUTSAL	INICIACION 2	NUEVO	T.I	1056930303	DIEGO ALEJANDRO ALBA	1O	14/05/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA LA TRINIDAD	RURAL	0+	FAMISANAR	5	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	37	14	WILLIAM DARIO ALBA	PADRE	3125124818
GUAVIO	GUASCA	WILMER GANTIVA BARRANTES	FUTSAL	INICIACION 2	NUEVO	T.I	1072667011	OSCAR DUVAN SANCHEZ	12	09/11/2010	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA LA TRINIDAD	RURAL	0+	ECOOPSOS	6	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	39	S	SONIA PEÑA	MADRE	3138454563
GUAVIO	GUASCA	WILMER GANTIVA BARRANTES	FUTSAL	INICIACION 2	NUEVO	T.I	1146126330	LUIS DAVID GOMEZ	12	11/06/2010	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA LA TRINIDAD	RURAL	0+	CAPITAL SALUD	7	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	39	M	YEIMY YUBENY PEÑA	MADRE	3102188466
GUAVIO	GUASCA	WILMER GANTIVA BARRANTES	FUTSAL	INICIACION 2	NUEVO	T.I	1027289393	JULIAN AVELLANEDA	10	31/10/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SANTA ANA ALTA	RURAL	0+	FAMISANAR	5	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	37	14	RODRIGO AVELLANEDA	PADRE	3125434132
GUAVIO	GUASCA	WILMER GANTIVA BARRANTES	FUTSAL	FUNDAMENTACION 3	ANTIGUO	T.I	1069302582	KEVIN BELTRAN GONZALEZ	17	17/10/2005	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SANTA ANA ALTA	RURAL	A+	FAMISANAR	N.A	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	39	M	ALVARO ARMANDO BELTRAN	PADRE	3142922844
GUAVIO	GUASCA	WILMER GANTIVA BARRANTES	FUTSAL	FUNDAMENTACION 3	ANTIGUO	T.I	1079633339	INGRID YULIETH BEJARANO	15	02/03/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA LA TRINIDAD	RURAL	0+	FAMISANAR	9	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	37	S	FANNY CHITIVA BELTRAN	MADRE	3133582349
GUAVIO	GUASCA	WILMER GANTIVA BARRANTES	FUTSAL	FUNDAMENTACION 3	ANTIGUO	T.I	1069303116	JUAN ARLEY ROZO	14	17/06/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA LA TRINIDAD	RURAL	0+	FAMISANAR	N.A	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	39	S	ERIKA MIREYA RODRIGEZ	MADRE	3174814896
GUAVIO	GUASCA	WILMER GANTIVA BARRANTES	FUTSAL	FUNDAMENTACION 3	ANTIGUO	T.I	1069302508	JUAN ESTEBAN MARTINEZ	17	26/07/2005	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SANTA ANA ALTA	RURAL	0+	FAMISANAR	N.A	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	40	M	LUZ ALBA RODRIGUEZ	MADRE	3132490821
GUAVIO	GUASCA	WILMER GANTIVA BARRANTES	FUTSAL	FUNDAMENTACION 3	ANTIGUO	T.I	1069303286	JUAN SEBASTIAN ROZO	15	13/12/2007	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA LA TRINIDAD	RURAL	0+	ECOOPSOS	9	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	39	M	AURA ROCIO PEÑA	MADRE	3104577386
GUAVIO	GUASCA	WILMER GANTIVA BARRANTES	FUTSAL	FUNDAMENTACION 3	ANTIGUO	T.I	1096950277	NILSON ALBEIRO OSORIO	15	23/09/2007	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA LA TRINIDAD	RURAL	0+	FAMISANAR	9	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	40	M	LEIDY YANETH BARAJAS	MADRE	3106080407
GUAVIO	GUASCA	WILMER GANTIVA BARRANTES	FUTSAL	FUNDAMENTACION 3	ANTIGUO	T.I	1079032420	JOHAN ADRIAN BEJARANO	16	21/09/2006	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA LA TRINIDAD	RURAL	0+	FAMISANAR	9	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	41	M	FANNY CHITIVA BELTRAN	MADRE	3133582349
GUAVIO	GUASCA	WILMER GANTIVA BARRANTES	FUTSAL	FUNDAMENTACION 3	ANTIGUO	T.I	1063282543	ANGEL DAVID MORA	13	12/06/2009	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA LA TRINIDAD	RURAL	0+	NUEVA EPS	7	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	38	S	JAVIER MORA	PADRE	3132973823
GUAVIO	GUASCA	WILMER GANTIVA BARRANTES	FUTSAL	FUNDAMENTACION 3	ANTIGUO	T.I	1069303027	BRAYAN ALMANZAR GONZALEZ	13	10/11/2009	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SANTA ANA ALTA	RURAL	0+	FAMISANAR	8	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	38	S	NANCY LILIANA GONZALEZ	MADRE	3112392670
GUAVIO	GUASCA	WILMER GANTIVA BARRANTES	FUTSAL	FUNDAMENTACION 3	ANTIGUO	T.I	1069303262	CRISTIAN RODRIGUEZ CUEVAS	14	02/04/2009	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA LA TRINIDAD	RURAL	A+	NUEVA EPS	9	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	39	M	NANCY ROCIO CUEVAS	MADRE	3103338275
GUAVIO	GUASCA	WILMER GANTIVA BARRANTES	FUTSAL	FUNDAMENTACION 3	ANTIGUO	T.I	1084897461	JEFERSON ROJAS ROJAS	16	15/03/2007	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA LA TRINIDAD	RURAL	0+	CONVIDA	9	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	41	M	JOHANNA CHAVARRO MUÑOZ	MADRE	3224714949
GUAVIO	GUASCA	WILMER GANTIVA BARRANTES	FUTSAL	FUNDAMENTACION 3	ANTIGUO	T.I	1014866634	CAMILO BELTRAN GONZALEZ	14	13/11/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SANTA ANA ALTA	RURAL	0+	FAMISANAR	8	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	39	M	ALVARO ARMANDO BELTRAN	PADRE	3142922844
GUAVIO	GUASCA	WILMER GANTIVA BARRANTES	FUTSAL	FUNDAMENTACION 3	ANTIGUO	T.I	1033106696	MARLON FELIPE AVELLANEDA	13	18/10/2009	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA LA TRINIDAD	RURAL	0+	FAMISANAR	8	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	41	M	ARNOLDO AVELLANEDA	PADRE	3125045093
GUAVIO	GUASCA	WILMER GANTIVA BARRANTES	FUTSAL	FUNDAMENTACION 3	ANTIGUO	T.I	1049630297	GABRIEL DAVID ALBA	13	02/05/2010	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA LA TRINIDAD	RURAL	0+	FAMISANAR	7	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	38	S	WILLIAM DARIO ALBA	PADRE	3125124818
GUAVIO	GUASCA	WILMER GANTIVA BARRANTES	FUTSAL	FUNDAMENTACION 3	ANTIGUO	T.I	1071163954	JESSICA XIMENA HERRERA	16	12/082006	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA LA TRINIDAD	RURAL	0+	FAMISANAR	10	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	38	M	BIBIANA JANNETH HERRERA	MADRE	3118103658
GUAVIO	GUASCA	WILMER GANTIVA BARRANTES	FUTSAL	FUNDAMENTACION 3	NUEVO	T.I	1074416867	KAREN VERGARA VERGARA	13	01/12/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA LA TRINIDAD	RURAL	0+	FAMISANAR	8	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	36	S	LIBIA ROCIO VERGARA SARMIENTO	MADRE	3227504159
GUAVIO	GUASCA	WILMER GANTIVA BARRANTES	FUTSAL	FUNDAMENTACION 3	NUEVO	T.I	1074416639	ANGIE VERGARA VERGARA	14	23/05/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA LA TRINIDAD	RURAL	0+	FAMISANAR	8	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	37	M	LIBIA ROCIO VERGARA SARMIENTO	MADRE	3227504159
GUAVIO	GUASCA	WILMER GANTIVA BARRANTES	FUTSAL	FUNDAMENTACION 3	ANTIGUO	T.I	1071165764	NICOLAS RODRIGUEZ	14	25/03/2009	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA FLOREZ	RURAL	O-	SANITAS	8	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	37	S	MYRIAM ARDILA ROZO	MADRE	3,206E+09
GUAVIO	GUASCA	WILMER GANTIVA BARRANTES	FUTSAL	FUNDAMENTACION 3	ANTIGUO	T.I	1069302432	JOHAN SARMIENTO	16	21/09/2006	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA FLOREZ	RURAL	0+	ECOPSOS	11	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	40	M	FANNY ROJAS	MADRE	3209009331
GUAVIO	GUASCA	WILMER GANTIVA BARRANTES	FUTSAL	FUNDAMENTACION 3	NUEVO	T.I	1069304045	HAIDER PEDRAZA LEON	14	23/03/2009	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA LA TRINIDAD	RURAL	0+	FAMISANAR	7	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNO	38	S	MAYERLY LEON AVELLANEDA	MADRE	3,103E+09

Anexo 5. planeaciones diarias por niveles mes mayo.

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

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Honestidad	FORMADOR	Wilmer Gantiva Barrantes
MUNICIPIO	Guasca	FECHA	03/05/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	Ejecutar acciones tecnicas tacticas y fisicas de manera combinada por medio de ejercicios integrados			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	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:

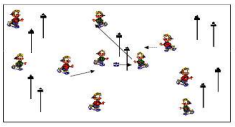
FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	Wilmer Gantiva Barrantes
MUNICIPIO	Guasca	FECHA	06/05/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	Ejecutar acciones tecnicas tacticas y fisicas de manera combinada por medio de ejercicios integrados			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	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:

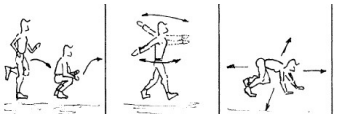
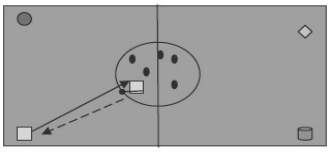
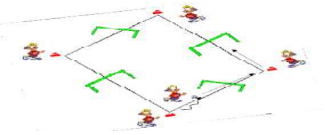
FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Respeto	FORMADOR	Wilmer Gantiva Barrantes
MUNICIPIO	Guasca	FECHA	010/05/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	Ejecutar acciones tecnicas tacticas y fisicas de manera combinada por medio de ejercicios integrados			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	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:

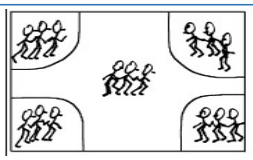
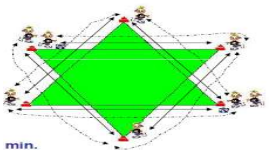
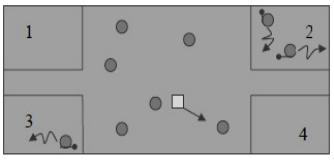
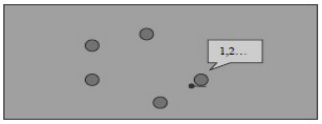
FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Responsabilidad	FORMADOR	Wilmer Gantiva Barrantes
MUNICIPIO	Guasca	FECHA	13/05/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	Sensibilizar la capacidad tecnica y creativa de cada jugador mediante actividades propuestas			SESION	4

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:

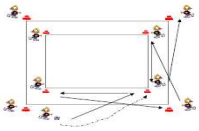
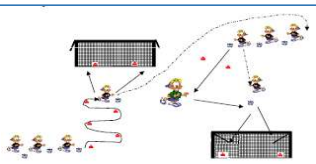
FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Responsabilidad	FORMADOR	Wilmer Gantiva Barrantes
MUNICIPIO	Guasca	FECHA	17/05/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	Sensibilizar la capacidad tecnica y creativa de cada jugador mediante actividades propuestas			SESION	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	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.		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.		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.		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.		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:

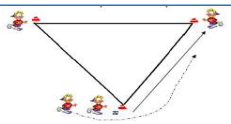
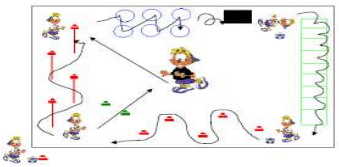
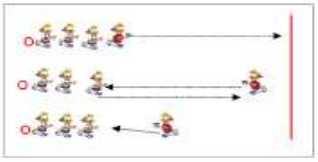
FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Respeto	FORMADOR	Wilmer Gantiva Barrantes
MUNICIPIO	Guasca	FECHA	20/05/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	Sensibilizar la capacidad tecnica y creativa de cada jugador mediante actividades propuestas			SESION	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	Dinamica	SENSIBILIZACION	Explicacion reglas de futbol de salon (area de esquinas, porteria, el balon caracteristicas y medidas)	
10 MIN.		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.		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.		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.		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:

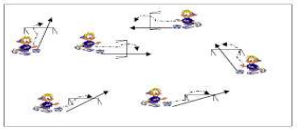
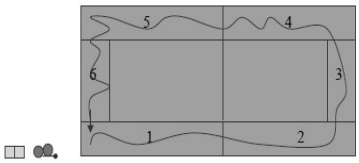
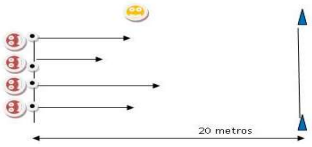
FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	Wilmer Gantiva Barrantes
MUNICIPIO	Guasca	FECHA	24/05/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	Realizar activadades integradas que le permitan al jugador lograr progresiones en la adquisicion de habilidades tecnicas, motrices y capacidad fisica.			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	Dinamica	SENSIBILIZACION	Explicacion reglas de futbol de salon (numero de jugadores,sustituciones y suplentes, coomo realizar la sustitucion)	
10 MIN.	FASE INICIAL	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.	FASE CENTRAL	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.	FASE CENTRAL	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.	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:

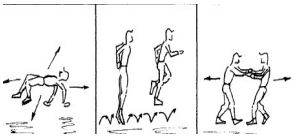
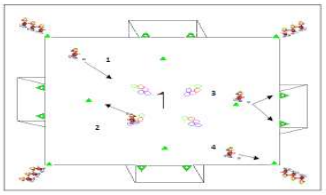
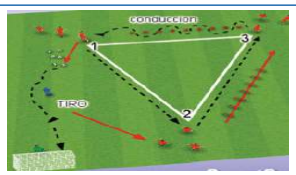
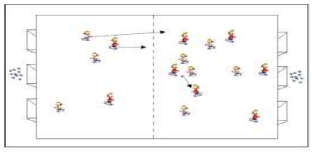
FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	Wilmer Gantiva Barrantes
MUNICIPIO	Guasca	FECHA	27/05/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	Realizar activadades integradas que le permitan al jugador lograr progresiones en la adquisicion de habilidades tecnicas, motrices y capacidad fisica.			SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	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.	FASE INICIAL	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.	FASE CENTRAL	circuito tecnico	EJERCICIO 2	1. Pase y accion de remate 2. pase entre vallas con salto. 3. conduccion en zigzag	
20 MIN.	FASE CENTRAL	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.	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

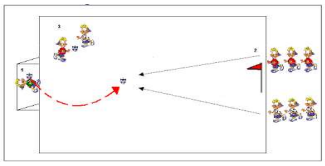
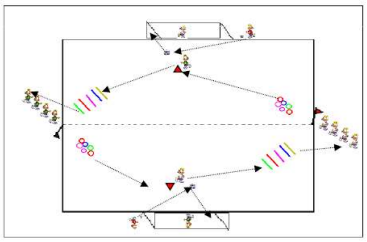
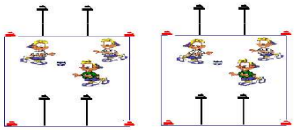
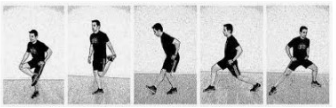
OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR:

Anexo 9.

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

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	Wilmer Gantiva Barrantes
MUNICIPIO	Guasca	FECHA	31/05/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	Realizar activadades integradas que le permitan al jugador lograr progresiones en la adquisicion de habilidades tecnicas, motrices y capacidad fisica.			SESION	9

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	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:

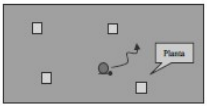
an

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Honestidad	FORMADOR	Wilmer Gantiva Barrantes
MUNICIPIO	Guasca	FECHA	03/06/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	Participar activamente de las activiades atendiendo a las diferetes inidicaciones y posibles correcciones			SESION	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	Dinamica	SENSIBILIZACION	Lectura de datos curiosos sobre el futbol de salon a nivel mundial.	
10 MIN.	FASE INICIAL	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.	FASE CENTRAL	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.	FASE CENTRAL	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.	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

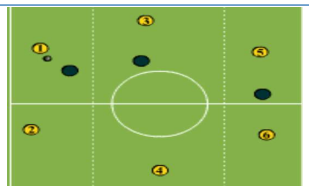
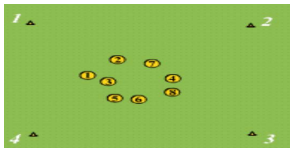
OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR:

Anexo 9. acta de reunion

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

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Respeto	FORMADOR	Wilmer Gantiva Barrantes
MUNICIPIO	Guasca	FECHA	03/05/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Ejecutar acciones tecnicas tacticas y fisicas de manera combinada por medio de ejercicios integrados			SESION	1

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 específicos 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:

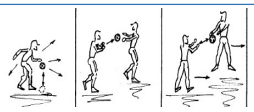
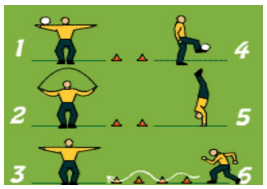
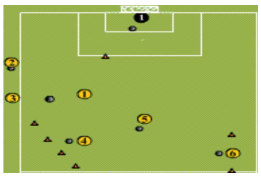
FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Honestidad	FORMADOR	Wilmer Gantiva Barrantes
MUNICIPIO	Guasca	FECHA	06/05/2023	NIVEL	Iniciacion 2
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.		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:

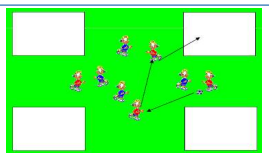
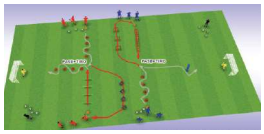
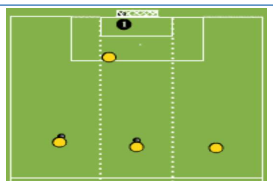
Anexo. Planeaciones mensuales por niveles mes mayo.

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	Wilmer Gantiva Barrantes
MUNICIPIO	Guasca	FECHA	10/05/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Ejecutar acciones tecnicas tacticas y fisicas de manera combinada por medio de ejercicios integrados			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	Dinamica	SENSIBILIZACION	Lectura y explicacion de reglas de futbol de salon (Duracion del partido: periodos de juego,finalizacion, tiempo muerto, descanso,suspensiones)	
10 MIN.		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.		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.		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.		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:

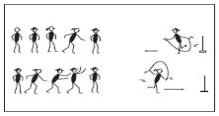
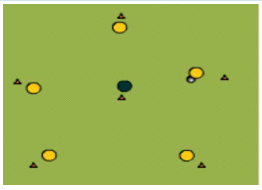
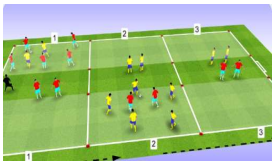
FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Vocabulario adecuado	FORMADOR	Wilmer Gantiva Barrantes
MUNICIPIO	Guasca	FECHA	13/05/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Realizar acciones tecnicas y tacticas en situacion de juego real que le permitan al jugador poseer confianza individual y grupal			SESION	4

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.		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.		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.		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.		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:

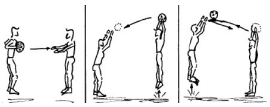
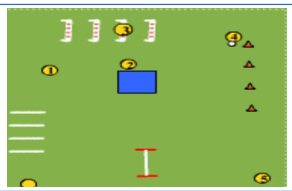
FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Vocabulario adecuado	FORMADOR	Wilmer Gantiva Barrantes
MUNICIPIO	Guasca	FECHA	17/05/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Realizar acciones tecnicas y tacticas en situacion de juego real que le permitan al jugador poseer confianza individual y grupal			SESION	5

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.		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:

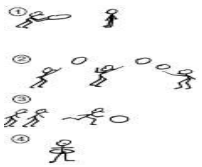
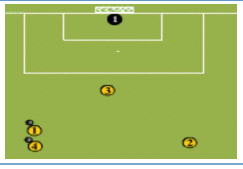
FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Vocabulario adecuado	FORMADOR	Wilmer Gantiva Barrantes
MUNICIPIO	Guasca	FECHA	20/05/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Realizar acciones tecnicas y tacticas en situacion de juego real que le permitan al jugador poseer confianza individual y grupal			SESION	6

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:

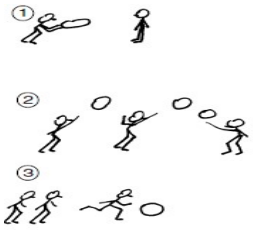
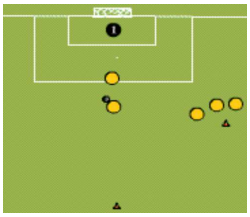
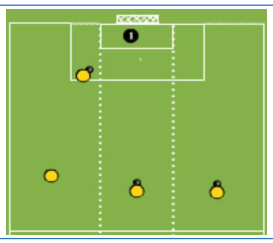
FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Honestidad	FORMADOR	Wilmer Gantiva Barrantes
MUNICIPIO	Guasca	FECHA	24/05/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Ejecutar diferentes acciones tecnicas y tacticas permitiendo que el jugador logre mayor concentracion.			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	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:

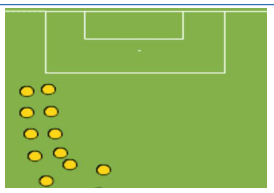
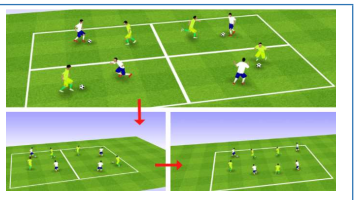
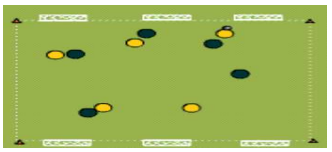
FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Cooperacion	FORMADOR	Wilmer Gantiva Barrantes
MUNICIPIO	Guasca	FECHA	27/05/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Ejecutar diferentes acciones tecnicas y tacticas permitiendo que el jugador logre mayor concentracion.			SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	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 trios 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:

FIRMA FORMADOR:

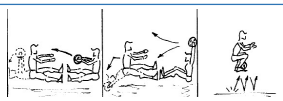
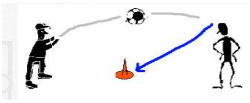
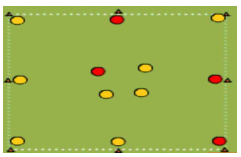
#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Anexo 7.

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Tolerancia	FORMADOR	Wilmer Gantiva Barrantes
MUNICIPIO	Guasca	FECHA	31/05/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Ejecutar diferentes acciones tecnicas y tacticas permitiendo que el jugador logre mayor concentracion.			SESION	9

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	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:

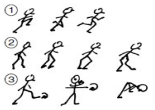
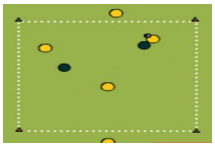
FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Comunicación	FORMADOR	Wilmer Gantiva Barrantes
MUNICIPIO	Guasca	FECHA	03/06/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Ejecutar acciones tacticas para la conservacion del balon mediante ejercicios integrados.			SESION	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	Dinamica	SENSIBILIZACION	Los jugadores ayudaran a organizar el cuarto del material, haciendo un inventario de todos los materiales.	
10 MIN.	FASE INICIAL	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.	FASE CENTRAL	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.	FASE CENTRAL	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.	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:

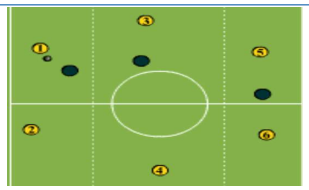
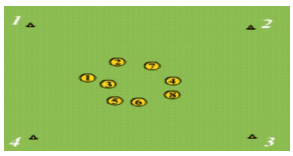
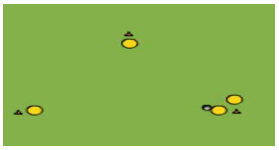
FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Respeto	FORMADOR	Wilmer Gantiva Barrantes
MUNICIPIO	Guasca	FECHA	03/05/2023	NIVEL	Fundamentacion 3
OBJETIVO:	Ejecutar acciones tecnicas tacticas y fisicas de manera combinada por medio de ejercicios integrados			SESION	1

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:

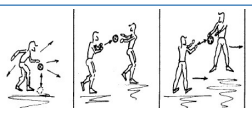
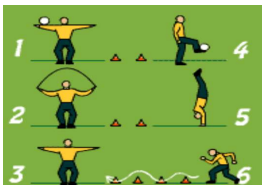
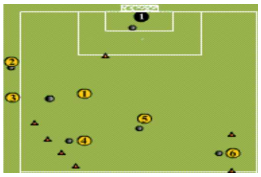
FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Honestidad	FORMADOR	Wilmer Gantiva Barrantes
MUNICIPIO	Guasca	FECHA	06/05/2023	NIVEL	Fundamentacion 3
OBJETIVO:	Ejecutar acciones tecnicas tacticas y fisicas de manera combinada por medio de ejercicios integrados			SESION	2

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:

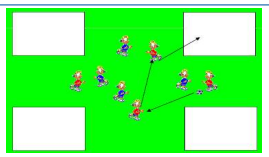
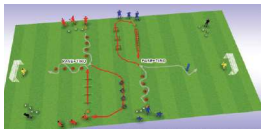
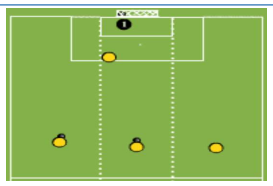
FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Compañerismo	FORMADOR	Wilmer Gantiva Barrantes
MUNICIPIO	Guasca	FECHA	10/05/2023	NIVEL	Fundamentacion 3
OBJETIVO:	Ejecutar acciones tecnicas tacticas y fisicas de manera combinada por medio de ejercicios integrados			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	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:

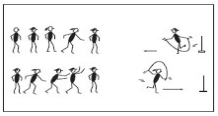
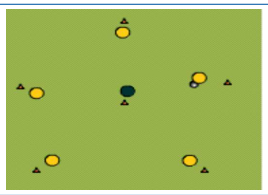
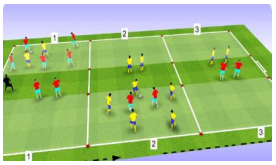
FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Vocabulario adecuado	FORMADOR	Wilmer Gantiva Barrantes
MUNICIPIO	Guasca	FECHA	13/05/2023	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	4

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.		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.		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.		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.		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:

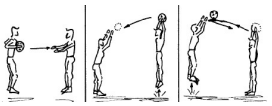
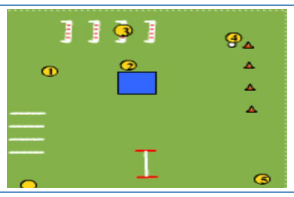
FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Vocabulario adecuado	FORMADOR	Wilmer Gantiva Barrantes
MUNICIPIO	Guasca	FECHA	17/05/2023	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	5

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:

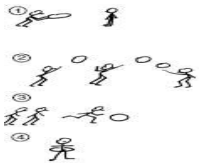
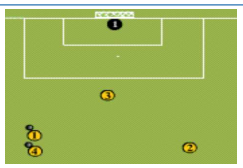
FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Vocabulario adecuado	FORMADOR	Wilmer Gantiva Barrantes
MUNICIPIO	Guasca	FECHA	20/05/2023	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	6

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:

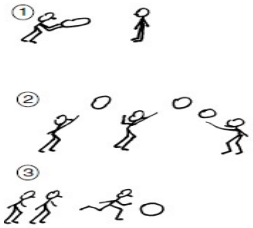
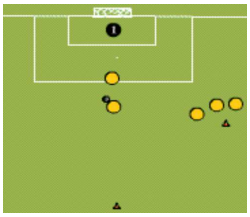
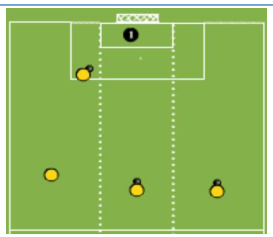
FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Honestidad	FORMADOR	Wilmer Gantiva Barrantes
MUNICIPIO	Guasca	FECHA	24/05/2023	NIVEL	Fundamentacion 3
OBJETIVO:	Ejecutar diferentes acciones tecnicas y tacticas permitiendo que el jugador logre mayor concentracion.			SESION	7

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 específicos 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:

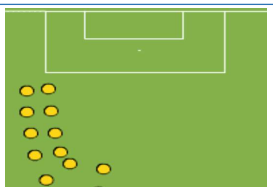
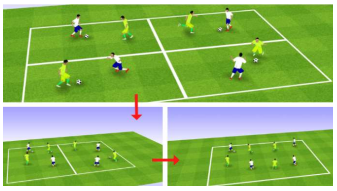
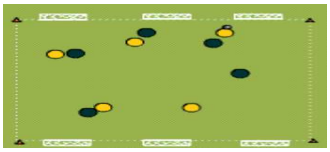
FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Cooperacion	FORMADOR	Wilmer Gantiva Barrantes
MUNICIPIO	Guasca	FECHA	27/05/2023	NIVEL	Fundamentacion 3
OBJETIVO:	Ejecutar diferentes acciones tecnicas y tacticas permitiendo que el jugador logre mayor concentracion.			SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	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 específicos 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:

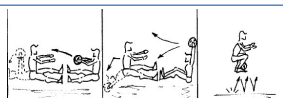
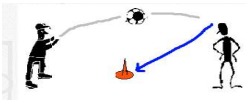
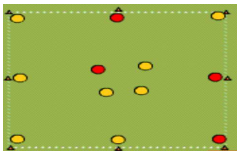
FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Tolerancia	FORMADOR	Wilmer Gantiva Barrantes
MUNICIPIO	Guasca	FECHA	31/05/2023	NIVEL	Fundamentacion 3
OBJETIVO:	Ejecutar diferentes acciones tecnicas y tacticas permitiendo que el jugador logre mayor concentracion.			SESION	9

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	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

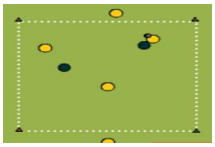
OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR:

Anexo . Planeaciones mensuales por niveles mes mayo.

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

DEPORTE	Futbol de salon	VALOR	Comunicación	FORMADOR	Wilmer Gantiva Barrantes
MUNICIPIO	Guasca	FECHA	03/06/2023	NIVEL	Fundamentacion 3
OBJETIVO:	Ejecutar acciones tacticas para la conservacion del balon mediante ejercicios integrados.			SESION	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	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:

FIRMA FORMADOR:

Anexo 6. Planeaciones mensuales por niveles mes mayo.



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**MAYO**	**MUNICIPIO: GUASCA**			
LUGAR:				**SAN FRANCISCO**	**HORARIO DE PRACTICA: 2PM A 4PM**			
NIVEL				**INICIACIÓN 1** X	**INICIACIÓN 2**		**FUNDAMENTACION 3**	
CLASES				**SEMANA 1**	**SEMANA 2**	**SEMANA 3**	**SEMANA 4**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	X	X	
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO	X	X	X	X	
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO		X			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X		X		
			OBEDIENCIA			X	X	
			AUTODISCIPLINA				X	
			PARTICIPACIÓN	X			X	
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO		X			
			RECOMPENSA				X	
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON		X		X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X		
			CALENTAMIENTO	X	X	X	X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X				
			RITMO		X			
			EQUILIBRIO			X	X	
			ORIENTACION			X	X	
			DIFERENCIACION				X	
			REACCIÓN				X	
			ADAPTACIÓN					
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X		
			VELOCIDAD	X	X	X		
			FLEXIBILIDAD		X		X	
			RESISTENCIA					
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONTROL	X	X			
			PASE		X	X	X	
			REMATE			X	X	
			DRIBLING/REGATE		X	X	X	
		ELEMENTOS TACTICOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X	X	
			JUEGOS TRADICIONALES		X		X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS		X		X	
			CIRCUITOS RECREATIVOS				X	
			FESTIVALES RECREATIVOS		X	X		
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X	X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		X	X		

FIRMA FORMADOR: WILMER GANTIVA BARRANTES



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**MAYO**		**MUNICIPIO: GUASCA**				
LUGAR:				**SAN FRANCISCO**		**HORARIO DE PRACTICA:**	**4 PM A 6 PM**			
NIVEL				**INICIACIÓN 1**		**INICIACION 2**	**X**		**FUNDAMENTACIÒN 3**	
CLASES				**SEMANA 1**		**SEMANA 2**		**SEMANA 3**	**SEMANA 4**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X		X	X	
			RESPONSABILIDAD	X		X		X	X	
			COMPAÑERISMO	X		X		X	X	
			JUSTICIA							
			COOPERACION			X		X	X	
			LEALTAD					X	X	
			TRABAJO EN EQUIPO			X		X		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X		X				
			OBEDIENCIA	X						
			AUTODISCIPLINA			X		X	X	
			PARTICIPACIÓN	X				X	X	
			PERSEVERANCIA							
			AUTODOMINIO						X	
			RECOMPENSA							
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X		X		X	X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X	X	
			CALENTAMIENTO	X		X		X		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		X				
			RITMO					X	X	
			EQUILIBRIO	X		X		X	X	
			ORIENTACION	X		X				
			DIFERENCIACION					X	X	
			REACCIÓN							
			ADAPTACIÓN			X		X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					X	X	
			VELOCIDAD	X		X		X	X	
			FLEXIBILIDAD	X		X		X	X	
			RESISTENCIA			X		X	X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONTROL	X		X		X		
			PASE	X		X		X	X	
			REMATE			X		X	X	
			DRIBLING/REGATE			X			X	
		ELEMENTOS TACTÍCOS	1 VS 1			X		X	X	
			2 VS 2			X		X	X	
			RONDOS			X				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X				
			JUEGOS TRADICIONALES			X		X	X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			X			X	
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X		X	X	
			FESTIVALES RECREATIVOS					X	X	
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X		X	X	
			RETROALIMENTACION DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X		X	X	

X



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**MAYO**	**MUNICIPIO: GUASCA**			
LUGAR:				**SAN FRANCISCO**	**HORARIO DE PRACTICA: 6 PM A 8 PM**			
NIVEL				**INICIACION 1**	**INICIACION 2**		**FUNDAMENTACION 3**	**X**
CLASES				**SEMANA 1**	**SEMANA 2**	**SEMANA 3**	**SEMANA 4**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	X	X	
			RESPONSABILIDAD	X	X		X	
			COMPAÑERISMO	X	X	X		
			JUSTICIA				X	
			COOPERACION				X	
			LEALTAD			X	X	
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X		
			OBEDIENCIA		X	X		
			AUTODISCIPLINA					
			PARTICIPACIÓN	X	X	X	X	
			PERSEVERANCIA			X	X	
			AUTODOMINIO	X	X			
			RECOMPENSA		X			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X	X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X	X	
			CALENTAMIENTO	X	X	X	X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X	X	X		
			RITMO				X	
			EQUILIBRIO	X	X	X		
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION	X	X	X	X	
			REACCIÓN	X			X	
			ADAPTACIÓN			X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		X		X	
			VELOCIDAD	X	X		X	
			FLEXIBILIDAD	X	X	X		
			RESISTENCIA	X	X	X		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONTROL	X	X	X	X	
			PASE	X	X	X	X	
			REMATE		X	X	X	
			DRIBLING/REGATE	X	X	X	X	
		ELEMENTOS TACTÍCOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X			X	
			JUEGOS TRADICIONALES		X	X	X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS		X			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			X		
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X	X	
			RETROALIMENTACION DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		X	X	X	

FIRMA FORMADOR:

Anexo 7. Informe fotográfico pruebas físicas y antropométricas.

INFORME DE LAS PRUEBAS FISICAS EN EL MUNICIPIO DE GUASCA PROVINCIA DEL GUAVIO EN LA DISCIPLINA DE FUTSAL.

WILMER GANTIVA BARRANTES
FORMADOR DEPORTIVO

MUNICIPIO DE GUASCA
SEDE SAN FANCISCO

INTRODUCCION

En el presente texto se da a conocer los resultados recopilados a partir de las pruebas realizadas, los test motores se caracterizan por un valor diagnóstico y su gran interés y motivación de los deportistas al momento de la realización de cada prueba evaluada, muchos de los niños y jóvenes que hacen parte de las escuelas de formación ya sea de la disciplina que más les agrade, se interesan por conocer el grado de desarrollo y su eficiencia en cuanto a sus capacidades al momento de ser evaluados en cada prueba.

Cuando los test de condición física se analizan en los resultados adquiridos, se evidencia la superación de los estudiantes y el gran esfuerzo e interés al momento de cada actividad realizada y sus beneficios son muchos, según planchard nos manifiesta que: “el uso de los test nació debido a la necesidad de adquirir instrumentos de apreciación objetiva de las facultades individuales” y en efecto si queremos generar buenos entrenamientos a los deportistas y llegar a niveles deseados, debemos conocerlos. Los test son una herramienta para llegar a esta meta.

Las pruebas físicas son una herramienta que representa un instrumento ventajoso para lo solución de variedad de problemas que se evidencia en la variedad de deportes y entrenamientos que ejecute un docente de educación física, en su valor practico puede ser un hecho que permita lograr un control más objetivo de las dificultades y ventajas de los deportistas al momento de realizar cada prueba, sería algo ilógico rechazar un instrumento como el anterior mencionado durante este texto ya que este nos asegura un mejor rigor y fortalecimiento al momento de evaluar.

Los test motores sin duda se constituyen como una herramienta precisa y de más valor al momento de medir un deportista, en cuanto a sus condiciones fiscas, por eso este informe está enfocado a evidenciar cuales fueron las pruebas y parámetros establecidos al momento de realizar cada prueba al deportista, en cuento a edades y grupos con los cuales se trabaja.

ANTECEDENTES

En cuanto a la realización de las pruebas fiscas como los test y al evidenciar las cualidades físicas básicas de cada deportista, es considerada como una herramienta practica no solo en el tema deportivo si no en la educación física, cada prueba exige un requerimiento especifico y técnica adecuada al momento de realizar cada actividad, ya que existen cuatro capacidades física básicas a evaluar como lo son: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, las cuales son pilares fundamentales al momento de realizar cada prueba.

El desarrollo armónico y uniforme en cuanto a las condiciones físicas y cualidades en su forma pura se genera una mejor exigencia habitualmente, los cuales se considera un objetivo importante, es por eso que de acuerdo al grupo poblacional con el que se labora en el municipio de Guasca, se caracteriza por ser entre 5 y 17 años de edad, al momento de ser evaluado en cuanto a los test físicos no es requerido pedirle a un niño de 5 que tenga el mismo logro que el de 17 años, es por eso que cada prueba se establece y tiene su parámetros establecidos de acuerdo a su edad.

JUSTIFICACION

El presente informe tiene como tema propuesto, evidenciar los logros y marcas obtenidas por cada deportista de acuerdo a los grupos establecidos como lo son iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, por medio de los test físicos realizados durante la semana del 3 al 8 de octubre, los cuales se caracterizan por ser la segunda toma del año en donde se evalúan estas pruebas, en los cuales se debe evidenciar que tan positivo y evolución hubo por parte de los deportistas desde la realización de las primeras pruebas y las segunda que se realizaron durante la semana indicada en el mes de octubre.

Finalmente, de acuerdo con los resultados obtenidos y anexados a cada base según corresponda nos servirán para crear una guía en donde los metodólogos podrán evidenciar las cualidades físicas y mejoramientos a través de métodos técnicos previamente seleccionados para así a asegurar un mejor proceso y calidad en nuestras clases.

PLANTEAMENTO DEL PROBLEMA

- ¿Es considerada las pruebas físicas como una herramienta fundamental para la toma de resultados?
- ¿Existe un seguimiento de los resultados obtenidos durante cada prueba?
- ¿se han realizado estudios sobre la realización de test físicos?

De este planteamiento surge la determinación de las condiciones físicas y motrices, funcional de los deportistas de la escuela de formación futsal del municipio de Guasca provincia del Guavio, en la zona rural, en cuanto a las pruebas realizadas durante el respectivo periodo.

OBJETIVO GENERAL

Evaluar las cualidades motrices y condición física de los deportistas entre los 6 y 17 años de edad, en la disciplina deportiva del futsal en el municipio de Guasca provincia del Guavio, al momento de la ejecución de las pruebas establecidas por el instituto departamental para la recreación y el deporte de Cundinamarca.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Determinar la composición corporal a partir de la toma del peso corporal, talla, talla sentado, perímetro de la cintura y envergadura, de los deportistas de 6 a 17 años en la disciplina del futsal en el municipio de Guasca, zona rural.

- Identificar los niveles de velocidad a través de los test 20 metros, shutter run 4 x 10, en los en los deportistas de 6 a 17 años en la disciplina del futsal en el municipio de Guasca, zona rural.

- Valorar los niveles de fuerza de piernas a través de los test de salto vertical y salto largo sin impulso, en los deportistas de 6 a 17 años de edad en la disciplina del futsal en el municipio de Guasca, zona rural.

MARCO TEÓRICO

Descripción técnica de los respectivos test

Ejecute en cada uno de mis sitios de entrenamiento tanto rurales como urbanos en un primer instante todo lo que tenía que ver con el tema de medidas antropométricas que se enfoca en evidenciar todo lo relacionado con el peso corporal del niño, con la estatura el imc y por último el perímetro de cintura, cada uno de estos ítem tienen una finalidad u objetivo en un primer instante **al evaluar la estatura** el niño tiene que encontrarse sin zapatos, sus brazos deben encontrarse relajados al lado de su cuerpo, la parte de sus talones y demás miembros inferiores de su cuerpo deben estar muy rectos y pegados al tallimetro.

En cuanto lo referenciado con el peso corporal la persona a la que se le está ejecutando dicho proceso deberá ponerse en el centro de la báscula en una posición relajada, recta con mirada al frente y teniendo muy presente que el cuerpo no debe tener contacto con el cuerpo, en este caso durante mi ejecución de esta temática tuve presente que los niños y jóvenes estuvieran descalzos que tuvieran muy presente que debían estar en el centro de la pesa con su cuerpo recto y relajado para así poder recopilar el dato de una buena manera.

El perímetro de cintura: este se enfoca en medir la parte abdominal del niño, en un primer instante se le indica al deportista estar en una posición de pie con los brazos cruzados sobre el pecho el abdomen debe estar relajado para la ejecución de este ítem se utiliza una cinta métrica no elástica para de esa manera realizar una excelente medida.

Estatura sentada: Este tiene como objetivo medir la posición del deportista desde la distancia entre el vertex y el plano de sustentación el cual el resultado será en cm; algunas indicaciones muy importantes para la medición de este tema es que los jóvenes tengan su mirada al frente, su espalda este muy recta y no tenga posición de sifosis ya que la medida no sería exacta ya que el que realiza el proceso debe realizar la medida de una manera adecuada.

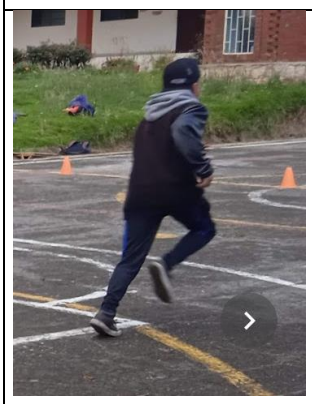
Test 20 metros: Esta prueba tiene como objetivo medir todo lo relacionado con velocidad, reacción al momento de la indicación cuando suena el silbato, se evidencia la aceleración del deportista para llegar al sitio indicado, el deportista debe estar en un sitio indicado de salida en posición de pie relajado con un pie de apoyo que el adapte en carrera y estar muy pendiente del silbato cuando sea indicado para la ejecución y recopilación del tiempo el cual se maneja en segundos.

Test salto largo sin impulso: El objetivo de esta prueba se enfoca en medir la fuerza explosiva del tren inferior, principalmente la finalidad de esta prueba es poder evidenciar al deportista cual es la fuerza que posee en los músculos de la parte inferior del cuerpo, las indicaciones para la ejecución son muy claras, el deportista debe tener una posición muy adecuada como tener sus pies a la anchura de los hombros muy alineados detrás de una línea que indica la posición de inicio, el cual realizando el salto debe quedar en una posición estable con sus pies juntos, generando así el resultado entre la distancia indicada hasta cuando salto por ultimo en cm.

Test de shuttle 4 x 10 M: Esta prueba se enfoca en medir todo lo relacionado con la coordinación, agilidad y por último la velocidad del movimiento, los materiales más adecuados o los que se tuvieron más en cuenta al momento de la ejecución de la prueba, fueron en un primer momento medir la distancia indicando con una cinta la llegada y salida, después se estableció tres objetos de diferentes colores como eran las esponjillas ya que se pudo evidenciar al momento de la ejecución que se ejerce un mejor agarre, la prueba tenía como ejecución irse sin ningún objeto hasta la llegada y traer un objeto hasta la salida, después debía llevar un objeto que se encontraba en la salida hasta la línea de llegada pero deja ese objeto y trae el otro objeto llevándolo a la salida terminando la prueba , se indica que al momento de la ejecución el deportista no debe dejar o botar la esponjilla, debe ser muy bien descargada en el punto indicado, esta prueba se realiza una velocidad para tener un buen tiempo.

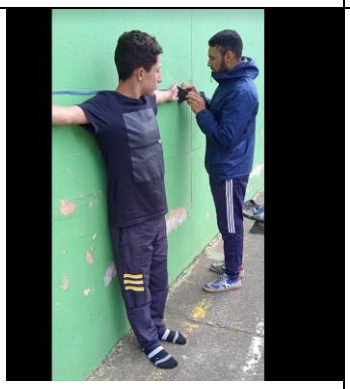
EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS 6 A 9 AÑOS		
PESO	**TALLA DE PIE**	**TALLA SENTADO**
		
SALTO VERTICAL	**ENVERGADURA**	**SALTO LARGO**
		
20 METROS	**PERIMETRO DE CINTUTA**	
		

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS 9 Y 12 AÑOS		
PESO	**TALLA DE PIE**	**TALLA SENTADO**
		
PERIMETRO CINTURA	**ENVERGADURA**	**SALTO LARGO**
		
20 METROS	**SHUTTER RUN**	**SALTO VERTICAL**
		

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS 13 A 17 AÑOS

PESO	TALLA DE PIE	TALLA SENTADO
		
20 METROS	**ENVERGADURA**	**SALTO LARGO**
		
SALTO VERTICAL	**SHUTTER RUN**	**PERIMETRO DE CINTURA**
		

Anexo 8. Certificación municipal mes de abril.

República de Colombia
Departamento de Cundinamarca
"Alcaldia Municipal de Guasca
2020-2023"

Guasca Renace
ADMINISTRACIÓN MUNICIPAL

LA OFICINA DE JUVENTUD, DEPORTE Y RECREACION

HACE CONSTAR:

Que Wilmer Gantiva Barrantes, identificado con la Cédula de Ciudadania No. 1069303432 de Guasca presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE FUTBOL DE SALON, durante el periodo comprendido entre del 01 de Abril y el 30 de Abril de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los treinta (30) dias del mes de Abril de 2023.

Oscar Mauricio Cortes Cortes
Jefe de Oficina de Juventud Deportes y Recreación

Proyecto: OMCC
Aprobó: JOJDYR Mauricio cortes

Powered by CamScanner

Anexo 9. acta de reunion presencial la calera

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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.

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	