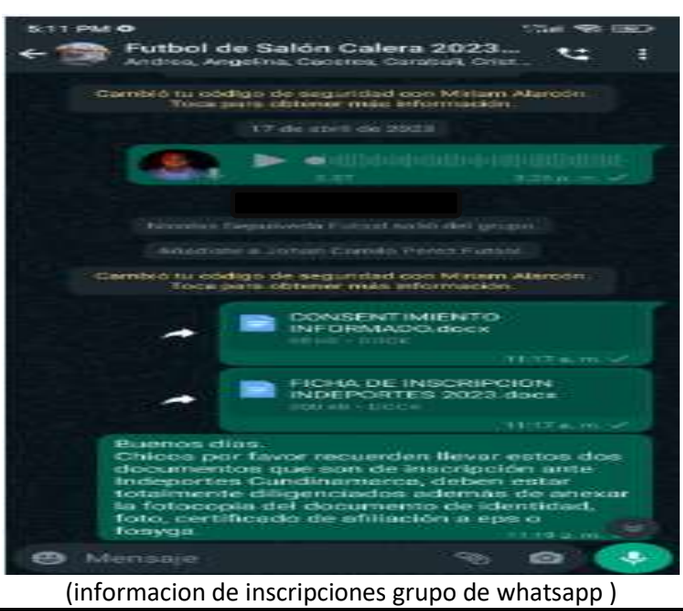
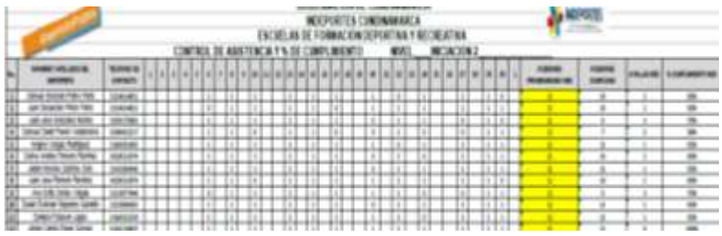
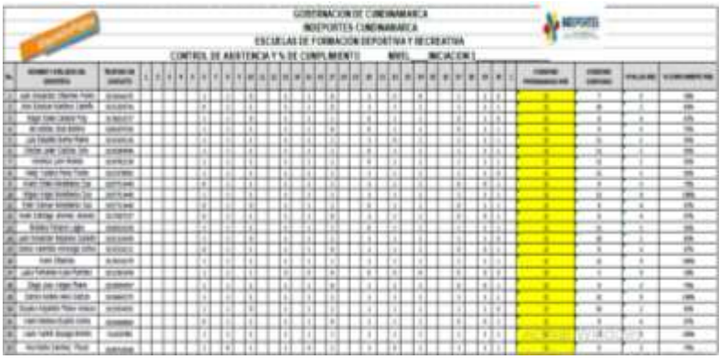
EVIDENCIAS INFORME 09 MES DE NOVIEMBRE - CTO 225 -2023			
Nombre del contratista	JUAN DAVID CORTES VARGAS		
Número de identificación	1.071.167.502 de La Calera	**Tipo de documento**	Cedula de Ciudadanía
Período informado	01//11/2023 a 30/11/2023	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2023000233 De 21/02/2023 RES-2023004279 De 29/09/2023

Objeto del Contrato: PRESTACION SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA", EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA.

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
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.	 (Invitación para inscripciones a escuela de formación redes sociales)   (informacion de inscripciones grupo de whatsapp)

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.	   (planillas y registro de asistencia mes de noviembre) **Adjunto anexo #1: asistencias por nivel de formación**
3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	INDEPORTES **ACTA DE INICIO** **CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS No. 225 DE 2023** **Nº de contrato:** 225 – 2023 **Contratante:** INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA **Contratista:** JUAN DAVID CORTES VARGAS **Objeto:** PRESTACIÓN SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA **Valor:** TRECE MILLONES CIENTO NOVENTA Y SIETE MIL OCHOCIENTOS PESOS ($13.197.800) M/CTE **Plazo:** SIETE (07) MESES, contados a partir de la suscripción del acta de inicio, la cual se realizara una vez cumplidos los requisitos de ejecución del contrato. **Municipio:** LA CALERA **Deporte o disciplina:** FUTSAL El 01 de marzo de 2023, en la ciudad de Bogotá D.C. se reunieron JUAN DAVID CORTES VARGAS, identificado civilmente con cédula de ciudadanía N° 1.071.167.502 DE LA CALERA y JUAN FRANCISCO MENDEZ LASPRIELLA en calidad de Técnico operativo, del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designado como supervisor del contrato No. 225 de 2023, con el fin de suscribir acta de inicio del contrato señalado a partir de la fecha de la suscripción de la presente acta. Para el efecto se han verificado por parte del supervisor designado los siguientes requisitos de ejecución contractualmente establecidos para dar inicio al contrato. **Registro Presupuestal:** RES-2023000233 – Fecha de expedición: 21/02/2023 **Afiliación a ARL:** Positiva Compañía de Seguros S. A. – Fecha de cobertura: 23/02/2023 **Póliza de garantías:** N.A – N.A En tal virtud, una vez verificado el cumplimiento de los requisitos de ejecución, las partes expresan conocer a cabalidad las respectivas obligaciones contractuales. Para la constancia se firma la presente por quienes en ella intervinieron, el día 01 de marzo de 2023. JUAN FRANCISCO MENDEZ LASPRIELLA Supervisor Juan D.C. Vargas JUAN DAVID CORTES VARGAS Contratista CUNDINAMARCA "EL DORADO" Calle 26 #51-53 Bogotá D.C. Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5. Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Ext 121 /CundinamarcaGob @CundinamarcaGob (acta de inicio)

<table>
<tr>
<td></td>
<td>
"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL FUNDAMENTACION 3
<table>
<tr><th>DEPORTE</th><th>NIVEL DE FORMACION</th><th>COMPONENTE FORMATIVO</th><th>AREA</th><th>No.</th><th>CONTENIDO FORMATIVO</th><th>TEMAS</th><th>DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD</th></tr>
<tr><td rowspan="8"></td><td rowspan="8"></td><td rowspan="8">MOTRIZ</td><td rowspan="8">MOTRICIDAD BASICA</td><td rowspan="6">1</td><td rowspan="6">CAPACIDADES COORDINATIVAS</td><td>Acoplamiento</td><td>Permite realizar varios movimientos parciales para lograr sucesos de mayor complejidad.</td></tr>
<tr><td>Ritmo</td><td>Comprende los cambios dinámicos y corporal ofrece en los momentos de movimientos, para formular acción</td></tr>
<tr><td>Equilibrio</td><td>Posee la capacidad para mantener la posición optima del cuerpo bajo las exigencias de cierto movimiento o</td></tr>
<tr><td>Orientación</td><td>Ejecuta movimientos del cuerpo que le permiten cambiar de dirección en el espacio y el tiempo de acuerdo a las</td></tr>
<tr><td>Diferenciación</td><td>Lleva a cabo movimientos que le permiten diferenciar una habilidad de la otra demostrando coordinación.</td></tr>
<tr><td>Coordinación viso-manual y viso - pedica</td><td>Realiza movimientos coordinados en relación con partes motrices del deporte mediante la utilización visual</td></tr>
<tr><td>Adaptación</td><td>Agilice adecuadamente sus movimientos motrices, mejorando así el dicho de manera precisa.</td></tr>
<tr><td rowspan="5">2</td><td rowspan="5">PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO</td><td>Girar</td><td>Ejecuta de manera correcta su cuerpo de giro con y sin desplazamiento, mediante ejercicios con diferentes cuerpo</td></tr>
<tr><td>Correr</td><td>Emplea el gesto técnico de correr en sus diferentes fases que la permiten realizar ejercicios con mayor fluidez</td></tr>
<tr><td>Saltar</td><td>Ejecuta acciones de salto en diferentes direcciones y velocidades y diversificadas y cobre con y sin objetos</td></tr>
<tr><td>Golpear</td><td>Adquiere habilidades para poder golpear elementos tales como el balón y con diferentes partes del cuerpo y zonas</td></tr>
<tr><td></td><td>Ejecuta acciones de lanzamiento con diferentes partes del</td></tr>
</table>
(mallas pedagógicas)

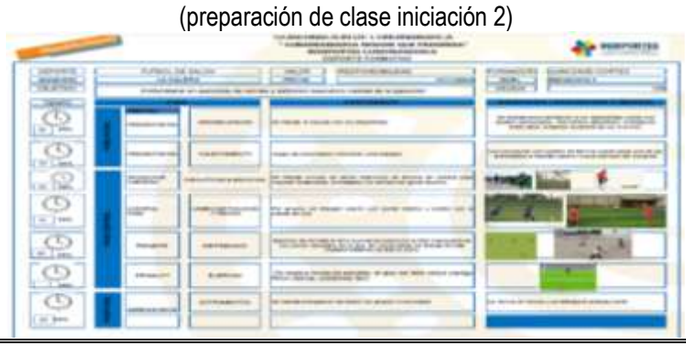
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO
<table>
<tr><td colspan="2">DEPORTE / MODALIDAD:</td><td colspan="8">FUTBOL DE SALON</td></tr>
<tr><td colspan="2">MUNICIPIO:</td><td colspan="8">LA CALERA</td></tr>
<tr><td colspan="2">NOMBRE DEL FORMADOR:</td><td colspan="8">JUAN DAVID CORTES VARGAS</td></tr>
<tr><th>HORARIOS</th><th>CONCEPTO</th><th>LUNES</th><th>MARTES</th><th>MIERCOLES</th><th>JUEVES</th><th>VIERNES</th><th>SABADO</th><th>DOMINGO</th><th>OBSERVACIONES</th></tr>
<tr><td rowspan="2">3:00 PM A 5:00 PM</td><td>GRUPO</td><td>INICIACION 2</td><td></td><td>INICIACION 2</td><td></td><td>INICIACION 2</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>SEDE DE TRABAJO</td><td>Coliseo naranja</td><td></td><td>Coliseo naranja</td><td></td><td>OC La Portada</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">5:00 PM A 07:00 PM</td><td>GRUPO</td><td>INICIACION 3</td><td></td><td>INICIACION 3</td><td></td><td>INICIACION 3</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>SEDE DE TRABAJO</td><td>Coliseo naranja</td><td></td><td>Coliseo naranja</td><td></td><td>OC La Portada</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">7:00 PM A 9:00 PM</td><td>GRUPO</td><td>FUNDAMENTACION 3</td><td></td><td>FUNDAMENTACION 3</td><td></td><td>FUNDAMENTACION 3</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>SEDE DE TRABAJO</td><td>OC La Portada</td><td></td><td>Coliseo naranja</td><td></td><td>OC La Portada</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">NOMBRE MONITOR</td><td colspan="8">JUAN DAVID CORTES VARGAS</td></tr>
</table>
(horarios y sitios de entrenamiento)

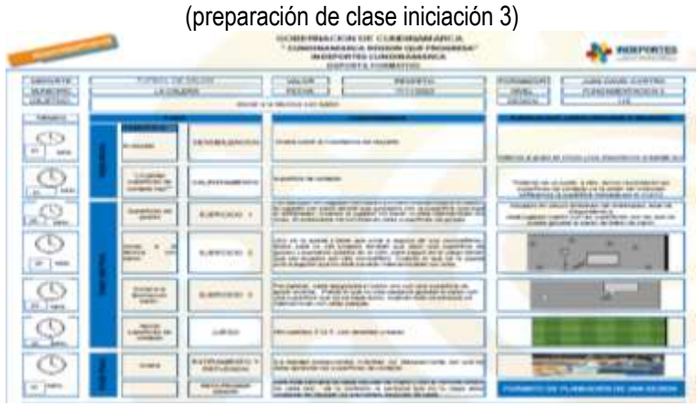
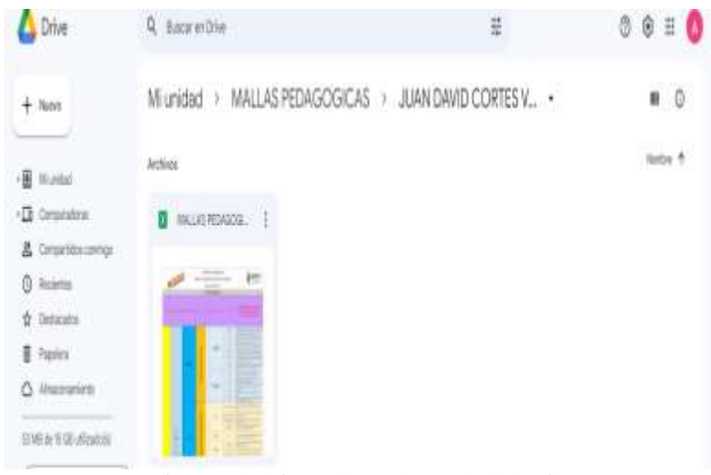
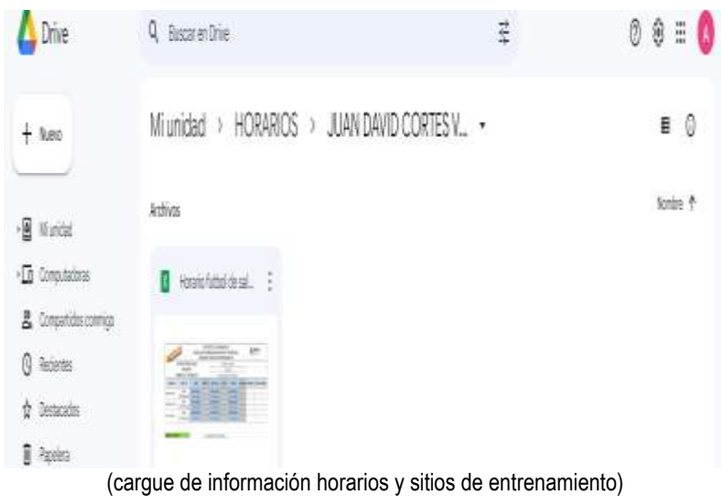
Adjunto anexo #2: horarios y sitios de entrenamiento.
</td>
</tr>
<tr>
<td>4. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.</td>
<td>

(evidencia de clase Iniciación 2)


(evidencia de clase Iniciación 3)
</td>
</tr>
</table>

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

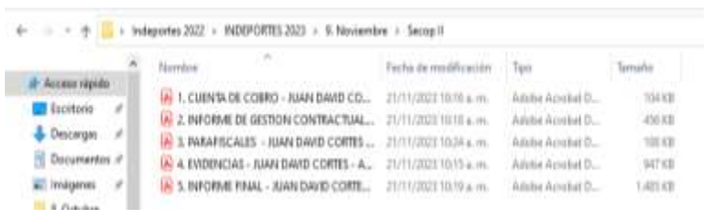
6. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	 (imagen de Indeportes en publicaciones medio tecnológico (Facebook, WhatsApp) para promoción de escuela formación futbol de salón)  (utilización adecuada imagen y prendas en sesiones de clase noviembre)  (utilización adecuada imagen y prendas en capacitación de deporte formativo)
7. Preparar y ejecutar **9 sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 **sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase	 (preparación de clase iniciación 2) 

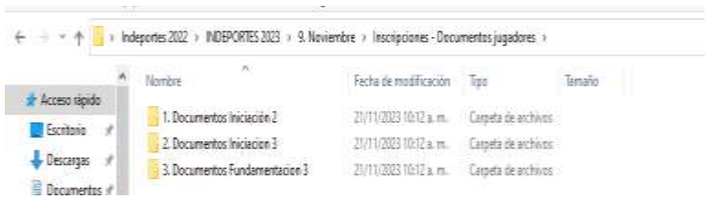
inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	(preparación de clase iniciación 3)  (preparación de clase fundamentación 3) **Adjunto anexo #5: sesiones de clase noviembre iniciación 2, iniciación 3, fundamentación 3.**
8. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 (Cargue de información plan pedagógico)  (cargue de información mallas pedagógicas)  (cargue de información horarios y sitios de entrenamiento)

<table>
<tr><td></td><td>

(cargue de sesiones de clase noviembre)</td></tr>
<tr><td>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.</td><td>
(planeación mensual noviembre)
Adjunto anexo #6: plan mensual noviembre</td></tr>
<tr><td>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.</td><td>Realice la aplicación de pruebas físicas y antropométricas para los grupos de formación iniciación 2 – 3 y fundamentación 3 en la semana del 17 al 23 de abril en los horarios correspondientes de cada categoría. En el inicio de la sesión de clase se realizó un calentamiento general y luego una explicación teórico-práctica de cada una de las pruebas que se iban a realizar. En la cancha de futbol de salón se organizó el espacio para ejecutar cada una de las pruebas de tal manera que se pudieran realizar de la manera más rápida y organizada posible; la tabulación de los datos fue ingresada directamente al computador tras el llamado individual de cada jugador y posterior ejecución de cada una de las pruebas. Se pudo ejecutar las pruebas al total de jugadores inscritos (46) para el mes de abril teniendo en cuenta que para iniciación 2 se cuenta con 12 jugadores inscritos, iniciación 3 inscritos 23 jugadores y fundamentación 3 inscritos 11 jugadores. Para las pruebas físicas se ejecutaron 2 intentos tabulados en el formato siempre y cuando el jugador realizara de la mejor manera cada prueba para tener fiabilidad del resultado, de lo contrario se volvía a explicar la correcta ejecución de los mismos.
<table>
<tr><th>Categoría</th><th>Antropométricas</th><th>Físicas</th></tr>
<tr><td>Iniciación 2</td><td rowspan="3">Peso corporal, estatura de pie, estatura sentado, envergadura, perímetro de cintura</td><td rowspan="3">20 mts lisos – salto largo sin impulso – salto vertical – shutter run 4x10</td></tr>
<tr><td>Iniciación 3</td></tr>
<tr><td>Fundamentación 3</td></tr>
</table>
Entregue formato de Excel con la consolidación de datos pruebas físicas y antropométricas en la plataforma de google drive.
Proyecte la segunda y cierre toma de evaluaciones físicas y antropométricas para el mes de septiembre en donde se tendrán en cuenta los mismo criterios de evaluación ejecutados en la primer toma, de igual manera se entregara las evidencias y respectivo informe.</td></tr>
</table>

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.	 LA OFICINA DE DEPORTES DE LA CALERA CERTIFICA: Que **JUAN DAVID CORTES VARGAS**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.071.167.502 de La Calera, presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL DE SALON, durante el periodo comprendido desde el 01 de Noviembre al 30 de Noviembre de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato con INDEPORTES Cundinamarca. Se expide en La Calera, a los treinta (30) días del mes de Noviembre del dos mil veintitrés (2023). YENY MARCELA CIFUENTES SANCHEZ Coordinadora Escuelas de Formación Deportiva **Adjunto anexo #7. Certificado de cumplimiento municipal noviembre**  LA OFICINA DE DEPORTES DE LA CALERA CERTIFICA: Que **JUAN DAVID CORTES VARGAS**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.071.167.502 de La Calera, presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL DE SALON, durante el período comprendido desde **el 01 de Marzo del 2023 al 30 de Noviembre del año en curso**, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato con INDEPORTES Cundinamarca y se encuentra a PAZ Y SALVO con el concepto con el municipio de La Calera - Cundinamarca. Se expide en La Calera, a los treinta (30) días del mes de Noviembre del dos mil veintitrés (2023). YENY MARCELA CIFUENTES SANCHEZ Coordinadora Escuelas de Formación Deportiva Elaboró: Blanca Heyla Rueda Avellaneda - Oficina de Deportes Reviso y aprobo: Yeny Marcela Cifuentes Sanchez - Coordinadora Escuelas de Formacion **Adjunto anexo #8. Paz y salvo municipal**
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.	 

	  (organización y participación festival de deporte formativo y escolar)
13. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 (asistencia reunión virtual 20/11/2023)
14. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Proyecte la entrega del formato (FUID) debidamente diligenciado al área de archivo de la subgerencia administrativa y financiera en el momento que se requiera.
15. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, fechas, condiciones técnicas y/o productos establecidos en las circulares emitidas por Subgerencia Administrativa y Financiera. (socializar con supervisores).	 (documentos de cargue plataforma secop II noviembre)

16. Entregar y mantener actualizado la documentación requerida en medio físico la documentación de las inscripción y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo.	 (documentación de inscripción jugadores)

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

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL____INICIACION 2_____

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Samuel Esteban Prieto Parra	3224614852						1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1	0		12	10	2	83%
2	Juan Sebastian Prieto Parra	3224614852						0		1		1			1		1		0			1		1		1			1		1	1		12	10	2	83%
3	Juan Jose Gonzales Molina	3203175883						1		1		1			1		1		1			0		1		1			0		1	0		12	9	3	75%
4	Samuel David Forero Valderrama	3508452517						1		1		0			1		1		0			0		1		0			0		1	1		12	7	5	58%
5	Angelo Vargas Rodriguez	3166931005						1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1	1		12	11	1	92%
6	Carlos Andres Romero Ramirez	3028512074						1		1		1			1		1		1			0		1		0			1		1	1		12	10	2	83%
7	Jaider Nicolas Cubillos Soto	3142584946						1		1		1			1		1		1			0		1		1			1		1	1		12	11	1	92%
8	Juan Jose Romero Ramirez	3028512074						1		1		0			1		1		1			1		1		1			1		1	0		12	10	2	83%
9	Ana Sofia Cortes Vargas	3213877944						0		1		1			1		1		1			1		1		0			0		1	1		12	9	3	75%
10	Duvan Esteban Bejarano Garavito	3223006082						1		1		1			1		1		1			0		1		1			1		1	1		12	11	1	92%
11	Daniela Patacon Lagos	3166532530						1		1		1			1		1		1			1		1		0			1		1	1		12	11	1	92%
12	Johan Camilo Perez Gomez	3143218837						1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1	1		12	12	0	100%

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL____INICIACION 3_____

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Juan Sebastian Cifuentes Forero	3224544155						1		1		0			1		1		0			1		0		0			1		1	0		12	7	5	58%
2	Jhon Esteban Martinez Carreño	3132156734						0		1		1			1		1		0			1		1		1			1		1	1		12	10	2	83%
3	Edgar David Carabali Fray	3176632577						1		1		0			1		1		1			0		1		1			0		1	0		12	8	4	67%
4	Ian Matias Silva Barrera	3186197336						1		1		1			1		1		0			0		1		1			0		1	1		12	9	3	75%
5	Luis Eduardo Bernal Rivera	3133145126						1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1	1		12	11	1	92%
6	Cristian Javier Cubillos Soto	3142584946						1		1		1			1		1		1			0		1		1			1		1	1		12	11	1	92%
7	Veronica Leon Moreno	3156782158						1		1		1			1		1		1			0		1		1			1		1	1		12	11	1	92%
8	Heidy Yuliana Perez Forero	3222378992						1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1	0		12	11	1	92%
9	Alvaro Stiven Mendivelso Sua	3107721440						0		1		1			1		1		1			1		1		1			0		0	1		12	9	3	75%
10	Miguel Angel Mendivelso Sua	3107721440						1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1	1		12	12	0	100%
11	Elder Samuel Mendivelso Sua	3107721440						0		1		0			1		1		1			0		1		1			0		1	1		12	8	4	67%
12	Kevin Santiago Jimenez Jimenez	3227087237						0		1		1			1		1		0			1		1		1			0		0	1		12	8	4	67%
13	Mariana Patacon Lagos	3166532530						1		1		1			1		1		1			0		1		1			1		1	1		12	11	1	92%
14	Juan Sebastian Bejarano Garavito	3102110439						1		1		0			1		1		1			1		1		1			1		1	0		12	10	2	83%
15	Danna Valentina Almeciga Cortes	3219216121						0		1		1			1		1		0			1		1		1			0		0	1		12	8	4	67%
16	Karol Cifuentes	3124516279						1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1	1		12	12	0	100%
17	Luisa Fernanda Ayala Ramirez	3222381458						1		1		1			0		0		0			0		0		0			0		0	0		15	3	9	20%
18	Diego Jose Vargas Rivero	3228595957						1		1		1			1		1		0			1		1		1			0		0	1		12	9	3	75%
19	Camila Andrea Melo Garzon	3154845275						1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1	1		12	12	0	100%
20	Dayana Alejandra Triana Velasco	3152954502						1		1		0			1		1		1			1		1		1			1		1	0		12	10	2	83%
21	Valeri Mariana Espitia Cortes	3102666863						0		1		1			1		1		0			1		1		1			0		0	1		12	8	4	67%
22	Laura Yulieth Zuluaga Beltran	314202980						1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1	1		12	12	0	100%
23	Ana Maria Sanchez Piscal	3108710560						1		0		1			1		0		1			1		0		1			1		1	1		12	9	3	75%



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_____FUNDAMENTACION 3_____

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Danny Stiven Barrera Carreño	3217129386						1		1		0			1		1		0			1		1		0			1		1	1		12	9	3	75%
2	Juan Esteban Caceres Leon	3108996546						0		1		1			1		1		0			1		1		1			1		1	1		12	10	2	83%
3	Juan Manuel Cifuentes Martinez	3106281518						1		1		0			1		1		1			1		1		1			1		1	1		12	11	1	92%
4	Elkin Danilo Velasquez Alarcon	3128582857						1		1		1			1		1		0			0		1		1			0		1	1		12	9	3	75%
5	Nicolas Rozo Barrera	3209796112						1		1		1			0		1		1			1		0		1			1		1	0		12	9	3	75%
6	David Santiago Veloza Garcia	3143722788						0		1		1			1		1		0			1		1		1			0		0	1		12	8	4	67%
7	Keiverlyn Lormary Jimenez Urbano	3143337908						1		1		1			1		1		1			0		1		1			1		1	1		12	11	1	92%
8	Moises Sebastian Ramirez Urbano	3202162114						1		1		0			1		1		1			1		1		1			1		1	0		12	10	2	83%
9	Robert Eduardo Reyes Urbano	3175145385						0		1		1			1		1		0			1		1		1			0		0	1		12	8	4	67%
10	Manuel David Rodriguez Trujillo	3125034727						1		1		1			0		1		1			1		1		1			1		1	1		12	11	1	92%
11	Daniel Santiago Morales	3222383940						0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0	0		12	0	12	0%

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

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

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

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

NOMBRE MONITOR JUAN DAVID CORTES VARGAS

Anexo #3: evidencias iniciación 2 (obligación 4)

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



06/11/2023

INICIACION 2



17/11/2023

INICIACION 2



22/11/2023



30/11/2023

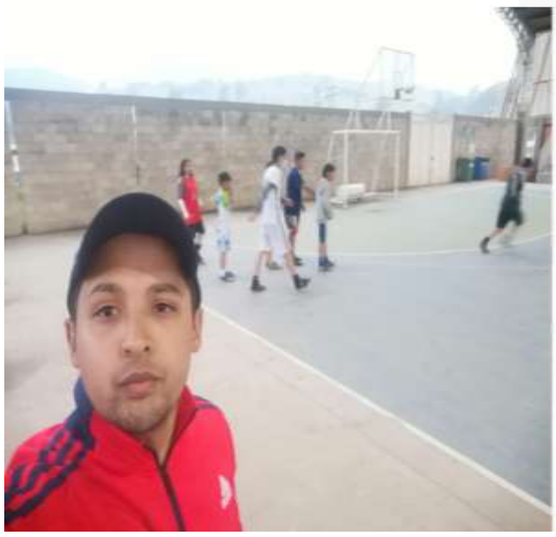
Evidencias Iniciación 3 (obligación 4)

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



06/11/2023

FUNDAMENTACION

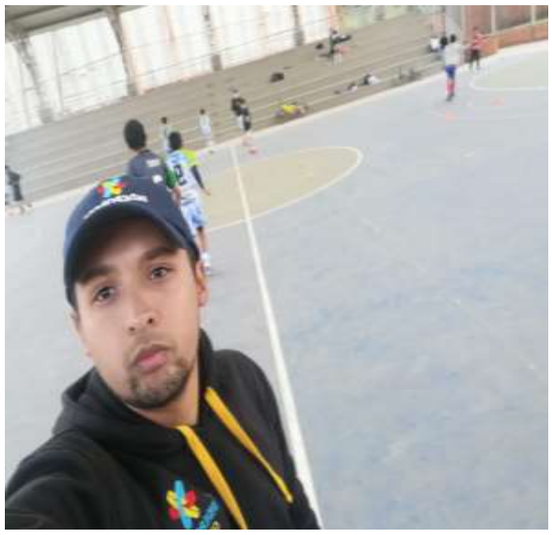


15/11/2023

FUNDAMENTACION



24/11/2023



30/11/2023

Evidencias Fundamentación 3 (obligación 4)

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



06/11/2023

PERFECCIONAMIENTO



13/11/2023

PERFECCIONAMIENTO



22/11/2023



30/11/2023

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

Cuadro de cobertura poblacional



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



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

Control y seguimiento a beneficiarios

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

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

anexo #5: sesiones de clase noviembre iniciación 2,iniciación 3, fundamentación 3. (obligacion 7)

INICIACIÓN 2

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JUAN DAVID CORTES
MUNICIPIO	LA CALERA	FECHA	06/11/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Iniciar a la técnica con balón			SESION	106

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	El respeto	SENSIBILIZACION	Charla sobre la importancia del resperto	nizamos el grupo en circulo y nos disponemos a realizar la cl
15 MIN.	FASE INICIAL	"¿Cuántas superficies de contacto hay?"	CALENTAMIENTO	Superficie de contacto	Trotando de un punto a otro, vamos recordando las superficies de contacto y a la orden del instructor señalamos la superficie indicada por el mismo
20 MIN.	FASE CENTRAL	Superficies de golpeo	EJERCICIO 1	Por parejas. Un jugador con balón y el otro intenta robarle el balón. El jugador con balón tendrá que golpearlo con la superficie que diga el entrenador. Cuando el jugador sin balón lo roba intercambian los roles. El entrenador irá nombrando otras superficies de golpeo	Situados en círculo alrededor del entrenador, éste irá preguntando a cada jugador cuales son las superficies con las que se puede golpear el balón de fútbol de salon
20 MIN.	FASE CENTRAL	Iniciar a la técnica con balón.	EJERCICIO 2	Uno se la queda y tiene que pillar a alguno de sus compañeros. Estos para no ser pillados tendrán que decir una superficie de golpeo y quedarse quietos en el sitio, para seguir en el juego tienen que ser tocados por otro compañero. Cuando el que se la queda pille a alguien que no esté salvado intercambiarán los roles.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Iniciar a la técnica con balón.	EJERCICIO 3	Por parejas, cada vez golpea el balón uno con una superficie de golpe distinta. Pierde el que no sea capaz de golpear el balón con una superficie que no se haya dicho. Cuando esto se produce se intercambian con otras parejas.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Aplicar superficies de contacto	JUEGO	Mini partidos 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	Charla	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	S.e realizan estiramientos mientras se retroalaimenta por que se debe aprender las superficies de contacto	
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

Juan D.C. Vargas

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JUAN DAVID CORTES
MUNICIPIO	LA CALERA	FECHA	08/11/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Respetar cada una de las falecias presentadas en los compañeros			SESION	107

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA / PRESENTACION	SENSIBILIZACION	Se realiza una brave charla sobre el respeto	Durante la preparacion para iniciar la sesion de entrenamiento se recalca a los deportistas el valor del respero, se hace intervencion de ellos mismo y realizan ejemplos.
10 MIN.		PREPARACION	CALENTAMIENTO	Elongacion muscular activa. Juego la lleva.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	CONDUCCION	EJERCICIO 1	Cada deportista con balon realiza circuito de conduccion con ambos pies y utilizando las diferentes superficies de contacto.	
15 MIN.		PASE Y CONTRO	EJERCICIO 1	1- Pases hasta la mitad del campo y regresar de espalda hasta linea de banda usando borde interno y parando con planta del pie 2- Pases en grupos de tres tipo trenza usando borde interno y parando planta del pie	
40 MIN.		PREDEPORTIVOS	2 VS 2	Se realiza actividad de 2 vs 2 solo posesion del balon. El grupo que no termine con el balon realiza castigo fisico (saltarines, tiejas etc)	
MIN.		PREDEPORTIVOS	Banquitas 3x3	Se desarrolla juego de banquitas por grupos de tres, 4 minutos o un gol, lo que primero suceda	
20 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTOS	Se realiza elongacion de todos los grupos musculares	Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento por parejas
		trabajo en casa	dominio del balon	Se recomienda en casa trabajr dominio de balon ej 21 con pie derecho e izquierdo.	

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: Juan D.C. Vargas

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	IGUALDAD	FORMADOR	JUAN DAVID CORTES
MUNICIPIO	LA CALERA	FECHA	10/11/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Mejorar la habiliada de pase, control mediante ejercicios practicos del futbol de salon.			SESION	108

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA / PRESENTACION	SENSIBILIZACION	Saludo inicial. Pregutas sobre la actividad dejada para la casa. Importancia de la igualdad en nuestra comunidad	Durante la preparacion para iniciar la sesion de entrenamiento se recalca a los deportistas el valor de la igualdad, se hace intervencion de ellos mismo y realizan ejemplos.
20 MIN.		PREPARACION	CALENTAMIENTO	Conduccion del balon en todo el terreno de juego, buscando sacar el balon de los demas deportistas. Cogelados con conduccion de balon.	 
15 MIN.	FASE CENTRAL	FISICO TECNICO	EJERCICIO 1	Se realiza circuito de habilidades de conduccion, cambios de direccion, zic zac etc. Con borde interno, externo y planta del pie.	
15 MIN.		PASE Y CONTRO	EJERCICIO 1	1- Pases hasta la mitad del campo y regresar de espalda hasta linea de banda usando borde interno y parando con planta del pie 2- Pases en grupos de tres tipo trenza usando borde interno y parando planta del pie	 
20 MIN.		RONDOS	2 VS 1- 3 VS 1- 4 VS 2	Se realiza actividad de rondo solo posesion del balon. Si el grupo de mayor numero de jugadores realiza 10 pases seguidos el otro grupo realiza castigo fisicco (saltarines, tiejas etc)	
20 MIN.		MINI PARTIDO	5 VS 5	Se desarrolla juego por equipos por grupos de 5, 5 minutos o un gol, lo que primero suceda	
20 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	TROTE DE RECUPERACION MASAJE MUSCULAR	Se realiza carrera continua suave de 2 minutos para volver a la calma. Luego re sealiza auto masaje ellos grupos musculares de miembros inferiores para recuperar.	 
		trabajo en casa	conduccion del balon	Se recomienda en casa trabajr conduccion con los dos pies y las diferentes superficies de contacto .de balon.	

OBSERVACIONES:

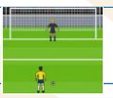
FIRMA FORMADOR: Juan D. C. Vargas

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JUAN DAVID CORTES
MUNICIPIO	LA CALERA	FECHA	13/11/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Profundiazar en ejercicios de remate y definicion buscanco calidad de la ejecucion			SESION	109

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA / PRESENTACION	SENSIBILIZACION	Se realiza el saludo con los deportistas	Se realiza recomendación a los deportistas sobre sus objetos personales, elementos deportivos, hidratacion entre otros, evitando la perdia de los mismos.
10 MIN.		PRESENTACION	CALENTAMIENTO	Juego de ponchados individual y por parejas.	Comunicación con padres de familia sobre cada una de las actividades a realizar para el nuevo periodo del proyecto
15 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICA DE CARRERA	CIRCUITO DE EJERCICIOS	Se realiza circuito de varios ejercicios de tecnica de carrera para mejorar la zancada, la brazada y la calidad del gesto tecnico.	
15 MIN.		CONTROL - PASE	CAMBIO DE POCISION Y TRENZA	Por grupos se realizan pases con borde interno y control con la planta del pie	
40 MIN.		REMATE	DEFINICION	Ejercios de remate al arco buscando precision al tirar cualquiera de los conos ubicados en el aco. En movimiento se realiza remate cruzado tratando de tirar el cono.	
MIN.		PENALTY	EJERCIO	Se realiza ronda de penales, el que los falle reliza castigo fisico (tijeras, saltarines tec)	
20 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTOS	Se realiza elongacion de todos los grupos musculares	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: Juan D.C. Vargas

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	SOLIDARIDAD	FORMADOR	JUAN DAVID CORTES
MUNICIPIO	LA CALERA	FECHA	15/11/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	110

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: PRESENTACION	SENSIBILIZACION	Objetivos para las actividades de la jornada	Poner en conocimiento el valor y la importancia de la solidadridad en nuestro entorno y principalmente en nuestro grupo de entrenamiento
10 MIN.	PRESENTACION	CALENTAMIENTO	Cogidas por medio de condiccion del balon.	
15 MIN.	FASE CENTRAL — DOMINIO	EJERCICIOS DE 21	Realizar ejercicios de dominio de balon con los dos pies, muslos pecho, cabeza, utilizando las manos como recurso al inicio, e ir eliminandolo progresivamente hasta tener el control del balon	 
15 MIN.	TECNICO TACTICO	CORTES POR CENTRO Y POR BANDAS	Desarrollar pase hacia linea de banda y cortar rapidamente al centro o a linea de banda para poder rematar o servir de pasador. Lo que mejor se acomode a la situacion.	
40 MIN.	FISICO TECNICO	RETO DE HABILIDADES	Reto consiste en pasa sin cometer errores varias obstaculos ubicados de manera alterna en la cancha driblando el balon	
MIN.	PREDEPORTIVOS	banquitas 3x3	Juego de banquitas por grupos de tres deportistas. 4 minutos seguidos, evitando la conduccion excesiva	
20 MIN.	FASE FINAL — vuelta a la calma	ESTIRAMIENTOS	Se realiza elongacion de todos los grupos musculares	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	Informacion	disposiciones y varios	Se proporciona informacion para compatir con padres de familia para poder realizar encuentos amistoso con las demas escuelas cercanas	

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: Juan D.C. Vargas

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JUAN DAVID CORTES
MUNICIPIO	LA CALERA	FECHA	17/11/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Desarrollar ejercicios tacticos para salidas, defensa y atque			SESION	111

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA / PRESENTACION	SENSIBILIZACION	Retroalimentacion sobre la responsabilidad	Cada deportista mensiona su opinion sobre la responsabilidad y da un ejemplo de la vida cotidiada sobre esta.
15 MIN.	FASE INICIAL	PRESENTACION	CALENTAMIENTO	Se realiza juego de balon mano recreativo en dos grupos para integrar a todos los deportistas	
30 MIN.	FASE CENTRAL	FISICO-TECNICO	CONDUCCION CAMBIOS DE DIRECCION	Se desarrolla circuito de tecnico de varios tipos de conduccion (bode interno, borde externo, planta del pie y sus combinaciones) superando obstaculos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	TACTICO	SALIDAS Y POSICIONAMIENTO	Se desarrolla salida de 3 para iniciar el juego desde el guardameta, igualmente se ubica posicionamiento de rombo cuando se pierde el balon.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	MINI PARTIDO	5 VS 5	Equipos de 5 deportistas se ubican aplicando los conceptos de juego vistos durante la sesion. Castigo fisico cada vez que haya gol.	
MIN.	FASE CENTRAL				
10 MIN.	FASE FINAL	RECUPERECION	ESTIRAMIENTOS	Se realiza elongacion de todos los grupos musculares	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL	TECNICO	EJERCICIOS EN CASA	Se dejan ejercicios de conduccion y dominiio del balon para realizar en casa.	

OBSERVACIONES:

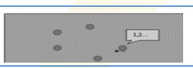
FIRMA FORMADOR: Juan D.C. Vargas

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	SOLIDARIDAD	FORMADOR	JUAN DAVID CORTES
MUNICIPIO	LA CALERA	FECHA	20/11/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Iniciar a la técnica con balón			SESION	112

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA soliraridad	SENSIBILIZACION	como ser solidarios con nuestros compañeros	
15 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	juego cuatro esquinas	Un grupo de niños en el centro y los demás en cuatro aros. A la señal del profesor es obligatorio cambiar de esquina corriendo hacia ellas. Queda en el centro aquel equipo que no encuentra esquina
20 MIN.	FASE CENTRAL	Superficies de golpeo	EJERCICIO 1	Se divide al equipo en grupos de cinco. Cada grupo competirá con el resto de grupos. Cada grupo se pondrá 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	
20 MIN.		Conducción	EJERCICIO 2	Sensibilizar al niño deportista con el balón a través de conducciones en diferentes direcciones	
20 MIN.		Conduccion	EJERCICIO 3	Conducir el balón aumentando un poco la velocidad.	dentro del grupo se elige a un jugador que lleve la pelota (balón) el objeto consiste en que el jugador que la lleva debe conducir el balón con los pies e intentar tocar a los demás con las manos. si lo consigue cambio de rol.
25 MIN.		Aplicar superficies de contacto	JUEGO	Mini partidos 4 Vs 5 con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	Charla	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Hábitos de vida saludable	
			RETO PROXIMA SESION	Reglas del futbol salon	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

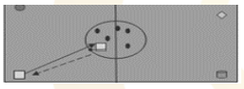
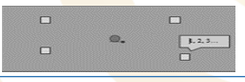
Juan D.C. Vargas

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	PUNTUALIDAD	FORMADOR	JUAN DAVID CORTES
MUNICIPIO	LA CALERA	FECHA	22/11/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Iniciar a la técnica con balón			SESION	113

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Respeto	SENSIBILIZACION	Pautas a tener en cuenta para la clase para llegar a tiempo.	Los participantes se presentan uno a uno escuchando al compañeroal compañero
15 MIN.	FASE INICIAL	Activacion	CALENTAMIENTO	juego de pillados o cojidos	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Superficies de golpeo	EJERCICIO 1	Todos sentando en el suelo y uno se la queda teniendo que interpretar a través de mímica que golpea el balón con una superficie de golpeo. Los demás jugadores tienen que adivinar la superficie con la que golpea el balón. El que lo adivine intercambiará	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Iniciar a la técnica con balón.	EJERCICIO 2	: Cuatro equipos de cinco jugadores cada equipo aproximadamente. Cada equipo se situará en una esquina del campo. Los balones se ponen en el círculo del centro del campo. A la voz de salida del entrenador saldrá un representante de cada equipo a por un balón, la vuelta será golpeando el balón con una superficie de golpeo hasta llegar a dónde está su equipo, saliendo otro jugador sin balón y la vuelta la hará con otra superficie de golpeo, y así sucesivamente.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Iniciar a la técnica con balón.	EJERCICIO 3	Se divide al equipo en grupos de cinco. El juego consiste en que cada jugador de forma individual se tiene que dar el mayor número de toques posibles con las superficies de contacto del cuerpo . Gana el jugador que más toques .	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Aplicar superficies de contacto	JUEGO	Mini partidos 5 Vs 5 con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	Charla	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Importancia del aseo personal	
			RETO PROXIMA SESION	La igualdad	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

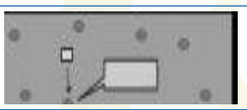
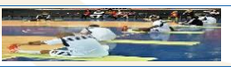
Juan D. C. Vargas

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	TOLERANCIA	FORMADOR	JUAN DAVID CORTES
MUNICIPIO	LA CALERA	FECHA	24/11/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Iniciar a la técnica con balón			SESION	114

TIEMPO		FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: El respeto	SENSIBILIZACION	Charla sobre la importancia de la tolerancia	nizamos el grupo en circulo y nos disponemos a realizar la ch
15 MIN.		"¿Cuántas superficies de contacto hay?"	CALENTAMIENTO	Superficie de contacto	Trotando de un punto a otro, vamos recordando las superficies de contacto y a la orden del instructor señalamos la superficie indicada por el mismo
20 MIN.	FASE CENTRAL	Superficies de golpeo	EJERCICIO 1	Por parejas. Un jugador con balón y el otro intenta robarle el balón. El jugador con balón tendrá que golpearlo con la superficie que diga el entrenador. Cuando el jugador sin balón lo roba intercambian los roles. El entrenador irá nombrando otras superficies de golpeo	Situados en círculo alrededor del entrenador, éste irá preguntando a cada jugador cuales son las superficies con las que se puede golpear el balón de fútbol de salon
20 MIN.		Iniciar a la técnica con balón.	EJERCICIO 2	Uno se la queda y tiene que pillar a alguno de sus compañeros. Estos para no ser pillados tendrán que decir una superficie de golpeo y quedarse quietos en el sitio, para seguir en el juego tienen que ser tocados por otro compañero. Cuando el que se la queda pille a alguien que no esté salvado intercambiarán los roles.	
20 MIN.		Iniciar a la técnica con balón.	EJERCICIO 3	Por parejas, cada vez golpea el balón uno con una superficie de golpe distinta. Pierde el que no sea capaz de golpear el balón con una superficie que no se haya dicho. Cuando esto se produce se intercambian con otras parejas.	
25 MIN.		Aplicar superficies de contacto	JUEGO	Mini partidos 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	Charla	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	S.e realizan estiramientos mientras se retroalaimenta por que se debe aprender las superficies de contacto	
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

Juan D.C. Vargas

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JUAN DAVID CORTES
MUNICIPIO	LA CALERA	FECHA	27/11/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Iniciar a la técnica con balón			SESION	115

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Respeto	SENSIBILIZACION	Pautas a tener en cuenta para la clase	Los participantes se presentan uno a uno respetando al compañero
15 MIN.	FASE INICIAL	Activacion	CALENTAMIENTO	juego de pillados o cojidos	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Superficies de golpeo	EJERCICIO 1	Conocer las diferentes superficies de contacto para golpear un balón.	Conducir el balón con obstáculos identificando superficies de contactol.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Iniciar a la técnica con balón.	EJERCICIO 2	Control y habilidades básicas con el balón	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Iniciar a la técnica con balón.	EJERCICIO 3	Todos los jugadores agarrados de la mano en circulo menos uno que es el que pilla. Éste intentará pillar al compañero que anteriormente ha sido designado, éste tendrá que ir golpeando el balón con una superficie de contacto que el grupo diga. El grupo girará para dificultar pillar al jugador. Cuando sea pillado intercambio de roles	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Aplicar superficies de contacto	JUEGO	Mini partidos 4 Vs 34 con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	Charla	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Hábitos de vida saludable	
			RETO PROXIMA SESION	Compañerismo como un vinculo dentro y fuera del juego.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

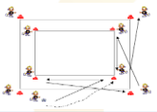
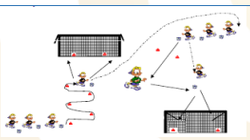
Juan D.C. Vargas

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JUAN DAVID CORTES
MUNICIPIO	LA CALERA	FECHA	29/11/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Sensibilizar la capacidad tecnica y creativa de cada jugador mediante actividades propuestas			SESION	116

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 PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

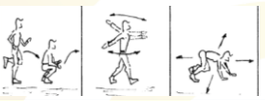
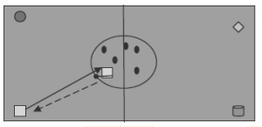
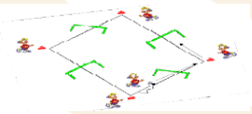
FIRMA FORMADOR: Juan D. C. Vargas

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JUAN DAVID CORTES
MUNICIPIO	LA CALERA	FECHA	01/12/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Ejecutar acciones tecnicas tacticas y fisicas de manera combinada por medio de ejercicios integrados			SESION	117

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	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.		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.		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.		Tecnico - Tactico	JUEGO	Se realizaran equipos 5 vs 5 con juego libre. Imponer reglas tecnicas.	
10 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento dirigido por el entrenador. Se hacen recomendaciones generales y especificos en temas de comportamiento, y parte tecnica a los jugadores retroalimentando la sesion de clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Realizar saludo de todos los jugadores con alguna parte del cuerpo distinta a la mano.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: Juan D.C. Vargas

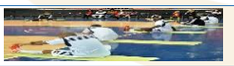
INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INICIACIÓN 3

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JUAN DAVID CORTES
MUNICIPIO	LA CALERA	FECHA	06/11/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Iniciar a la técnica con balón			SESION	106

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: El respeto	SENSIBILIZACION	Charla sobre la importancia del resperto	nizamos el grupo en circulo y nos disponemos a realizar la ch
15 MIN.		"¿Cuántas superficies de contacto hay?"	CALENTAMIENTO	Superficie de contacto	Trotando de un punto a otro, vamos recordando las superficies de contacto y a la orden del instructor señalamos la superficie indicada por el mismo
20 MIN.	FASE CENTRAL	Superficies de golpeo	EJERCICIO 1	Por parejas. Un jugador con balón y el otro intenta robarle el balón. El jugador con balón tendrá que golpearlo con la superficie que diga el entrenador. Cuando el jugador sin balón lo roba intercambian los roles. El entrenador irá nombrando otras superficies de golpeo	Situados en círculo alrededor del entrenador, éste irá preguntando a cada jugador cuales son las superficies con las que se puede golpear el balón de fútbol de salon
20 MIN.		Iniciar a la técnica con balón.	EJERCICIO 2	Uno se la queda y tiene que pillar a alguno de sus compañeros. Estos para no ser pillados tendrán que decir una superficie de golpeo y quedarse quietos en el sitio, para seguir en el juego tienen que ser tocados por otro compañero. Cuando el que se la queda pille a alguien que no esté salvado intercambiarán los roles.	
20 MIN.		Iniciar a la técnica con balón.	EJERCICIO 3	Por parejas, cada vez golpea el balón uno con una superficie de golpe distinta. Pierde el que no sea capaz de golpear el balón con una superficie que no se haya dicho. Cuando esto se produce se intercambian con otras parejas.	
25 MIN.		Aplicar superficies de contacto	JUEGO	Mini partidos 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	Charla	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	S.e realizan estiramientos mientras se retroalaimenta por que se debe aprender las superficies de contacto	
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

Juan D.C. Vargas

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JUAN DAVID CORTES
MUNICIPIO	LA CALERA	FECHA	08/11/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Respetar cada una de las falecias presentadas en los compañeros			SESION	107

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: PRESENTACION	SENSIBILIZACION	Se realiza una brave charla sobre el respeto	Durante la preparacion para iniciar la sesion de entrenamiento se recalca a los deportistas el valor del respero, se hace intervencion de ellos mismo y realizan ejemplos.
10 MIN.		PREPARACION	CALENTAMIENTO	Elongacion muscular activa. Juego la lleva.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	CONDUCCION	EJERCICIO 1	Cada deportista con balon realiza circuito de conduccion con ambos pies y utilizando las diferentes superficies de contacto.	
15 MIN.		PASE Y CONTRO	EJERCICIO 1	1- Pases hasta la mitad del campo y regresar de espalda hasta linea de banda usando borde interno y parando con planta del pie 2- Pases en grupos de tres tipo trenza usando borde interno y parando planta del pie	
40 MIN.		PREDEPORTIVOS	2 VS 2	Se realiza actividad de 2 vs 2 solo posesion del balon. El grupo que no termine con el balon realiza castigo fisico (saltarines, tiejas etc)	
MIN.		PREDEPORTIVOS	Banquitas 3x3	Se desarrolla juego de banquitas por grupos de tres, 4 minutos o un gol, lo que primero suceda	
20 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTOS	Se realiza elongacion de todos los grupos musculares	Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento por parejas
		trabajo en casa	dominio del balon	Se recomienda en casa trabajr dominio de balon ej 21 con pie derecho e izquierdo.	

OBSERVACIONES:

Juan D.C. Vargas

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	IGUALDAD	FORMADOR	JUAN DAVID CORTES
MUNICIPIO	LA CALERA	FECHA	10/11/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Mejorar la habiliada de pase, control mediante ejercicios practicos del futbol de salon.			SESION	108

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA / PRESENTACION	SENSIBILIZACION	Saludo inicial. Pregutas sobre la actividad dejada para la casa. Importancia de la igualdad en nuestra comunidad	Durante la preparacion para iniciar la sesion de entrenamiento se recalca a los deportistas el valor de la igualdad, se hace intervencion de ellos mismo y realizan ejemplos.
20 MIN.		PREPARACION	CALENTAMIENTO	Conduccion del balon en todo el terreno de juego, buscando sacar el balon de los demas deportistas. Cogelados con conduccion de balon.	 
15 MIN.	FASE CENTRAL	FISICO TECNICO	EJERCICIO 1	Se realiza circuito de habilidades de conduccion, cambios de direccion, zic zac etc. Con borde interno, externo y planta del pie.	
15 MIN.		PASE Y CONTRO	EJERCICIO 1	1- Pases hasta la mitad del campo y regresar de espalda hasta linea de banda usando borde interno y parando con planta del pie 2- Pases en grupos de tres tipo trenza usando borde interno y parando planta del pie	 
20 MIN.		RONDOS	2 VS 1- 3 VS 1- 4 VS 2	Se realiza actividad de rondo solo posesion del balon. Si el grupo de mayor numero de jugadores realiza 10 pases seguidos el otro grupo realiza castigo fisicco (saltarines, tiejas etc)	
20 MIN.		MINI PARTIDO	5 VS 5	Se desarrolla juego por equipos por grupos de 5, 5 minutos o un gol, lo que primero suceda	
20 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	TROTE DE RECUPERACION MASAJE MUSCULAR	Se realiza carrera continua suave de 2 minutos para volver a la calma. Luego re sealiza auto masaje ellos grupos musculares de miembros inferiores para recuperar.	 
		trabajo en casa	conduccion del balon	Se recomienda en casa trabajr conduccion con los dos pies y las diferentes superficies de contacto .de balon.	

OBSERVACIONES:

Juan D.C. Vargas

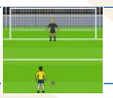
FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JUAN DAVID CORTES
MUNICIPIO	LA CALERA	FECHA	13/11/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Profundiazar en ejercicios de remate y definicion buscanco calidad de la ejecucion			SESION	109

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: PRESENTACION	SENSIBILIZACION	Se realiza el saludo con los deportistas	Se realiza recomendación a los deportistas sobre sus objetos personales, elementos deportivos, hidratacion entre otros, evitando la perdia de los mismos.
10 MIN.		PRESENTACION	CALENTAMIENTO	Juego de ponchados individual y por parejas.	Comunicación con padres de familia sobre cada una de las actividades a realizar para el nuevo periodo del proyecto
15 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICA DE CARRERA	CIRCUITO DE EJERCICIOS	Se realiza circuito de varios ejercicios de tecnica de carrera para mejorar la zancada, la brazada y la calidad del gesto tecnico.	
15 MIN.		CONTROL - PASE	CAMBIO DE POCISION Y TRENZA	Por grupos se realizan pases con borde interno y control con la planta del pie	
40 MIN.		REMATE	DEFINICION	Ejercios de remate al arco buscando precision al tirar cualquiera de los conos ubicados en el aco. En movimiento se realiza remate cruzado tratando de tirar el cono.	
MIN.		PENALTY	EJERCIO	Se realiza ronda de penales, el que los falle reliza castigo fisico (tijeras, saltarines tec)	
20 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTOS	Se realiza elongacion de todos los grupos musculares	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento

OBSERVACIONES:

Juan D.C. Vargas

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	SOLIDARIDAD	FORMADOR	JUAN DAVID CORTES
MUNICIPIO	LA CALERA	FECHA	15/11/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	110

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: PRESENTACION	SENSIBILIZACION	Objetivos para las actividades de la jornada	Poner en conocimiento el valor y la importancia de la solidadridad en nuestro entorno y principalmente en nuestro grupo de entrenamiento
10 MIN.	PRESENTACION	CALENTAMIENTO	Cogidas por medio de condiccion del balon.	
15 MIN.	FASE CENTRAL — DOMINIO	EJERCICIOS DE 21	Realizar ejercicios de dominio de balon con los dos pies, muslos pecho, cabeza, utilizando las manos como recurso al inicio, e ir eliminandolo progresivamente hasta tener el control del balon	 
15 MIN.	TECNICO TACTICO	CORTES POR CENTRO Y POR BANDAS	Desarrollar pase hacia linea de banda y cortar rapidamente al centro o a linea de banda para poder rematar o servir de pasador. Lo que mejor se acomode a la situacion.	
40 MIN.	FISICO TECNICO	RETO DE HABILIDADES	Reto consiste en pasa sin cometer errores varias obstaculos ubicados de manera alterna en la cancha driblando el balon	
MIN.	PREDEPORTIVOS	banquitas 3x3	Juego de banquitas por grupos de tres deportistas. 4 minutos seguidos, evitando la conduccion excesiva	
20 MIN.	FASE FINAL — vuelta a la calma	ESTIRAMIENTOS	Se realiza elongacion de todos los grupos musculares	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	Informacion	disposiciones y varios	Se proporciona informacion para compatir con padres de familia para poder realizar encuentos amistoso con las demas escuelas cercanas	

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JUAN DAVID CORTES
MUNICIPIO	LA CALERA	FECHA	17/11/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Desarrollar ejercicios tacticos para salidas, defensa y atque			SESION	111

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA / PRESENTACION	SENSIBILIZACION	Retroalimentacion sobre la responsabilidad	Cada deportista mensiona su opinion sobre la responsabilidad y da un ejemplo de la vida cotidiada sobre esta.
15 MIN.	FASE INICIAL	PRESENTACION	CALENTAMIENTO	Se realiza juego de balon mano recreativo en dos grupos para integrar a todos los deportistas	
30 MIN.	FASE CENTRAL	FISICO-TECNICO	CONDUCCION CAMBIOS DE DIRECCION	Se desarrolla circuito de tecnico de varios tipos de conduccion (bode interno, borde externo, planta del pie y sus combinaciones) superando obstaculos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	TACTICO	SALIDAS Y POSICIONAMIENTO	Se desarrolla salida de 3 para iniciar el juego desde el guardameta, igualmente se ubica posicionamiento de rombo cuando se pierde el balon.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	MINI PARTIDO	5 VS 5	Equipos de 5 deportistas se ubican aplicando los conceptos de juego vistos durante la sesion. Castigo fisico cada vez que haya gol.	
MIN.	FASE CENTRAL				
10 MIN.	FASE FINAL	RECUPERECION	ESTIRAMIENTOS	Se realiza elongacion de todos los grupos musculares	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL	TECNICO	EJERCICIOS EN CASA	Se dejan ejercicios de conduccion y dominiio del balon para realizar en casa.	

OBSERVACIONES:

Juan D.C. Vargas

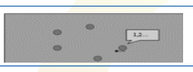
FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	SOLIDARIDAD	FORMADOR	JUAN DAVID CORTES
MUNICIPIO	LA CALERA	FECHA	20/11/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Iniciar a la técnica con balón			SESION	112

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA soliraridad	SENSIBILIZACION	como ser solidarios con nuestros compañeros	
15 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	juego cuatro esquinas	Un grupo de niños en el centro y los demás en cuatro aros. A la señal del profesor es obligatorio cambiar de esquina corriendo hacia ellas. Queda en el centro aquel equipo que no encuentra esquina
20 MIN.	FASE CENTRAL	Superficies de golpeo	EJERCICIO 1	Se divide al equipo en grupos de cinco. Cada grupo competirá con el resto de grupos. Cada grupo se pondrá 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	
20 MIN.		Conducción	EJERCICIO 2	Sensibilizar al niño deportista con el balón a través de conducciones en diferentes direcciones	
20 MIN.		Conduccion	EJERCICIO 3	Conducir el balón aumentando un poco la velocidad.	dentro del grupo se elige a un jugador que lleve la pelota (balón) el objeto consiste en que el jugador que la lleva debe conducir el balón con los pies e intentar tocar a los demás con las manos. si lo consigue cambio de rol.
25 MIN.		Aplicar superficies de contacto	JUEGO	Mini partidos 4 Vs 5 con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	Charla	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Hábitos de vida saludable	
			RETO PROXIMA SESION	Reglas del futbol salon	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

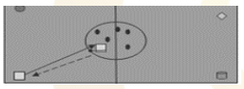
Juan D.C. Vargas

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	PUNTUALIDAD	FORMADOR	JUAN DAVID CORTES
MUNICIPIO	LA CALERA	FECHA	22/11/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Iniciar a la técnica con balón			SESION	113

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Respeto	SENSIBILIZACION	Pautas a tener en cuenta para la clase para llegar a tiempo.	Los participantes se presentan uno a uno escuchando al compañeroal compañero
15 MIN.	FASE INICIAL	Activacion	CALENTAMIENTO	juego de pillados o cojidos	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Superficies de golpeo	EJERCICIO 1	Todos sentando en el suelo y uno se la queda teniendo que interpretar a través de mímica que golpea el balón con una superficie de golpeo. Los demás jugadores tienen que adivinar la superficie con la que golpea el balón. El que lo adivine intercambiará	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Iniciar a la técnica con balón.	EJERCICIO 2	: Cuatro equipos de cinco jugadores cada equipo aproximadamente. Cada equipo se situará en una esquina del campo. Los balones se ponen en el círculo del centro del campo. A la voz de salida del entrenador saldrá un representante de cada equipo a por un balón, la vuelta será golpeando el balón con una superficie de golpeo hasta llegar a dónde está su equipo, saliendo otro jugador sin balón y la vuelta la hará con otra superficie de golpeo, y así sucesivamente.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Iniciar a la técnica con balón.	EJERCICIO 3	Se divide al equipo en grupos de cinco. El juego consiste en que cada jugador de forma individual se tiene que dar el mayor número de toques posibles con las superficies de contacto del cuerpo . Gana el jugador que más toques .	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Aplicar superficies de contacto	JUEGO	Mini partidos 5 Vs 5 con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	Charla	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Importancia del aseo personal	
			RETO PROXIMA SESION	La igualdad	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

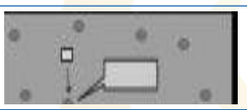
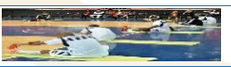
Juan D.C. Vargas

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	TOLERANCIA	FORMADOR	JUAN DAVID CORTES
MUNICIPIO	LA CALERA	FECHA	24/11/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Iniciar a la técnica con balón			SESION	114

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: El respeto	SENSIBILIZACION	Charla sobre la importancia de la tolerancia	nizamos el grupo en circulo y nos disponemos a realizar la ch
15 MIN.	"¿Cuántas superficies de contacto hay?"	CALENTAMIENTO	Superficie de contacto	Trotando de un punto a otro, vamos recordando las superficies de contacto y a la orden del instructor señalamos la superficie indicada por el mismo
20 MIN.	FASE CENTRAL — Superficies de golpeo	EJERCICIO 1	Por parejas. Un jugador con balón y el otro intenta robarle el balón. El jugador con balón tendrá que golpearlo con la superficie que diga el entrenador. Cuando el jugador sin balón lo roba intercambian los roles. El entrenador irá nombrando otras superficies de golpeo	Situados en círculo alrededor del entrenador, éste irá preguntando a cada jugador cuales son las superficies con las que se puede golpear el balón de fútbol de salon
20 MIN.	Iniciar a la técnica con balón.	EJERCICIO 2	Uno se la queda y tiene que pillar a alguno de sus compañeros. Estos para no ser pillados tendrán que decir una superficie de golpeo y quedarse quietos en el sitio, para seguir en el juego tienen que ser tocados por otro compañero. Cuando el que se la queda pille a alguien que no esté salvado intercambiarán los roles.	
20 MIN.	Iniciar a la técnica con balón.	EJERCICIO 3	Por parejas, cada vez golpea el balón uno con una superficie de golpe distinta. Pierde el que no sea capaz de golpear el balón con una superficie que no se haya dicho. Cuando esto se produce se intercambian con otras parejas.	
25 MIN.	Aplicar superficies de contacto	JUEGO	Mini partidos 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL — Charla	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	S.e realizan estiramientos mientras se retroalaimenta por que se debe aprender las superficies de contacto	
		RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

Juan D.C. Vargas

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JUAN DAVID CORTES
MUNICIPIO	LA CALERA	FECHA	27/11/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Iniciar a la técnica con balón			SESION	115

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Respeto	SENSIBILIZACION	Pautas a tener en cuenta para la clase	Los participantes se presentan uno a uno respetando al compañero
15 MIN.	FASE INICIAL	Activacion	CALENTAMIENTO	juego de pillados o cojidos	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Superficies de golpeo	EJERCICIO 1	Conocer las diferentes superficies de contacto para golpear un balón.	Conducir el balón con obstáculos identificando superficies de contactol.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Iniciar a la técnica con balón.	EJERCICIO 2	Control y habilidades básicas con el balón	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Iniciar a la técnica con balón.	EJERCICIO 3	Todos los jugadores agarrados de la mano en circulo menos uno que es el que pilla. Éste intentará pillar al compañero que anteriormente ha sido designado, éste tendrá que ir golpeando el balón con una superficie de contacto que el grupo diga. El grupo girará para dificultar pillar al jugador. Cuando sea pillado intercambio de roles	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Aplicar superficies de contacto	JUEGO	Mini partidos 4 Vs 34 con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	Charla	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Hábitos de vida saludable	
			RETO PROXIMA SESION	Compañerismo como un vinculo dentro y fuera del juego.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

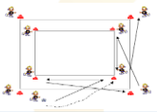
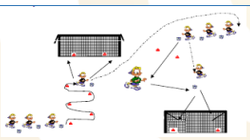
Juan D.C. Vargas

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JUAN DAVID CORTES
MUNICIPIO	LA CALERA	FECHA	29/11/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Sensibilizar la capacidad tecnica y creativa de cada jugador mediante actividades propuestas			SESION	116

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 PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

Juan D. C. Vargas

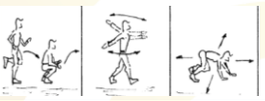
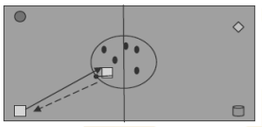
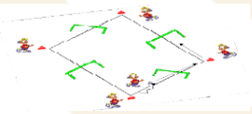
FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JUAN DAVID CORTES
MUNICIPIO	LA CALERA	FECHA	01/12/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Ejecutar acciones tecnicas tacticas y fisicas de manera combinada por medio de ejercicios integrados			SESION	117

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	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.		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.		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.		Tecnico - Tactico	JUEGO	Se realizaran equipos 5 vs 5 con juego libre. Imponer reglas tecnicas.	
10 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento dirigido por el entrenador. Se hacen recomendaciones generales y especificos en temas de comportamiento, y parte tecnica a los jugadores retroalimentando la sesion de clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Realizar saludo de todos los jugadores con alguna parte del cuerpo distinta a la mano.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: Juan D.C. Vargas

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FUNDAMENTACION 2

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JUAN DAVID CORTES
MUNICIPIO	LA CALERA	FECHA	06/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 3
OBJETIVO:	Iniciar a la técnica con balón			SESION	106

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Respeto	SENSIBILIZACION	Pautas a tener en cuenta para la clase	Los participantes se presentan uno a uno respetando al compañero
15 MIN.	FASE INICIAL	Activacion	CALENTAMIENTO	juego de pillados o cojidos	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Superficies de golpeo	EJERCICIO 1	Conocer las diferentes superficies de contacto para golpear un balón.	Conducir el balón con obstáculos identificando superficies de contactol.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Iniciar a la técnica con balón.	EJERCICIO 2	Control y habilidades básicas con el balón	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Iniciar a la técnica con balón.	EJERCICIO 3	Todos los jugadores agarrados de la mano en circulo menos uno que es el que pilla. Éste intentará pillar al compañero que anteriormente ha sido designado, éste tendrá que ir golpeando el balón con una superficie de contacto que el grupo diga. El grupo girará para dificultar pillar al jugador. Cuando sea pillado intercambio de roles	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Aplicar superficies de contacto	JUEGO	Mini partidos 4 Vs 34 con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	Charla	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Hábitos de vida saludable	
			RETO PROXIMA SESION	Compañerismo como un vinculo dentro y fuera del juego.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

Juan D.C. Vargas

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JUAN DAVID CORTES
MUNICIPIO	LA CALERA	FECHA	08/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 3
OBJETIVO:	Desarrollar ejercicios tacticos para salidas, defensa y atque			SESION	107

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: PRESENTACION	SENSIBILIZACION	Retroalimentacion sobre la responsabilidad	Cada deportista mensiona su opinion sobre la responsabilidad y da un ejemplo de la vida cotidiada sobre esta.
15 MIN.	PRESENTACION	CALENTAMIENTO	Se realiza juego de balon mano recreativo en dos grupos para integrar a todos los deportistas	
30 MIN.	FASE CENTRAL — FISICO-TECNICO	CONDUCCION CAMBIOS DE DIRECCION	Se desarrolla circuito de tecnico de varios tipos de conduccion (bode interno, borde externo, planta del pie y sus combinaciones) superando obstaculos.	
30 MIN.	TACTICO	SALIDAS Y POSICIONAMIENTO	Se desarrolla salida de 3 para iniciar el juego desde el guardameta, igualmente se ubica posicionamiento de rombo cuando se pierde el balon.	
20 MIN.	MINI PARTIDO	5 VS 5	Equipos de 5 deportistas se ubican aplicando los conceptos de juego vistos durante la sesion. Castigo fisico cada vez que haya gol.	
MIN.				
10 MIN.	FASE FINAL — RECUPERECION	ESTIRAMIENTOS	Se realiza elongacion de todos los grupos musculares	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	TECNICO	EJERCICIOS EN CASA	Se dejan ejercicios de conduccion y dominiio del balon para realizar en casa.	

OBSERVACIONES:

Juan D.C. Vargas

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	IGUALDAD	FORMADOR	JUAN DAVID CORTES
MUNICIPIO	LA CALERA	FECHA	10/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 3
OBJETIVO:	Mejorar la habiliada de pase, control mediante ejercicios practicos del futbol de salon.			SESION	108

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA / PRESENTACION	SENSIBILIZACION	Saludo inicial. Pregutas sobre la actividad dejada para la casa. Importancia de la igualdad en nuestra comunidad	Durante la preparacion para iniciar la sesion de entrenamiento se recalca a los deportistas el valor de la igualdad, se hace intervencion de ellos mismo y realizan ejemplos.
20 MIN.		PREPARACION	CALENTAMIENTO	Conduccion del balon en todo el terreno de juego, buscando sacar el balon de los demas deportistas. Cogelados con conduccion de balon.	 
15 MIN.	FASE CENTRAL	FISICO TECNICO	EJERCICIO 1	Se realiza circuito de habilidades de conduccion, cambios de direccion, zic zac etc. Con borde interno, externo y planta del pie.	
15 MIN.		PASE Y CONTRO	EJERCICIO 1	1- Pases hasta la mitad del campo y regresar de espalda hasta linea de banda usando borde interno y parando con planta del pie 2- Pases en grupos de tres tipo trenza usando borde interno y parando planta del pie	 
20 MIN.		RONDOS	2 VS 1- 3 VS 1- 4 VS 2	Se realiza actividad de rondo solo posesion del balon. Si el grupo de mayor numero de jugadores realiza 10 pases seguidos el otro grupo realiza castigo fisicco (saltarines, tiejas etc)	
20 MIN.		MINI PARTIDO	5 VS 5	Se desarrolla juego por equipos por grupos de 5, 5 minutos o un gol, lo que primero suceda	
20 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	TROTE DE RECUPERACION MASAJE MUSCULAR	Se realiza carrera continua suave de 2 minutos para volver a la calma. Luego re sealiza auto masaje ellos grupos musculares de miembros inferiores para recuperar.	 
		trabajo en casa	conduccion del balon	Se recomienda en casa trabajr conduccion con los dos pies y las diferentes superficies de contacto .de balon.	

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: Juan D. C. Vargas

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JUAN DAVID CORTES
MUNICIPIO	LA CALERA	FECHA	13/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 3
OBJETIVO:	Profundiazar en ejercicios de remate y definicion buscanco calidad de la ejecucion			SESION	109

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: PRESENTACION	SENSIBILIZACION	Se realiza el saludo con los deportistas	Se realiza recomendación a los deportistas sobre sus objetos personales, elementos deportivos, hidratacion entre otros, evitando la perdia de los mismos.
10 MIN.	PRESENTACION	CALENTAMIENTO	Juego de ponchados individual y por parejas.	Comunicación con padres de familia sobre cada una de las actividades a realizar para el nuevo periodo del proyecto
15 MIN.	FASE CENTRAL — TECNICA DE CARRERA	CIRCUITO DE EJERCICIOS	Se realiza circuito de varios ejercicios de tecnica de carrera para mejorar la zancada, la brazada y la calidad del gesto tecnico.	
15 MIN.	CONTROL - PASE	CAMBIO DE POCISION Y TRENZA	Por grupos se realizan pases con borde interno y control con la planta del pie	
40 MIN.	REMATE	DEFINICION	Ejercios de remate al arco buscando precision al tirar cualquiera de los conos ubicados en el aco. En movimiento se realiza remate cruzado tratando de tirar el cono.	
MIN.	PENALTY	EJERCIO	Se realiza ronda de penales, el que los falle reliza castigo fisico (tijeras, saltarines tec)	
20 MIN.	FASE FINAL — vuelta a la calma	ESTIRAMIENTOS	Se realiza elongacion de todos los grupos musculares	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento

OBSERVACIONES:

Juan D.C. Vargas

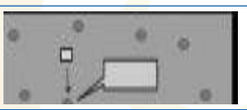
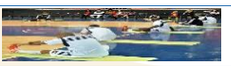
FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JUAN DAVID CORTES
MUNICIPIO	LA CALERA	FECHA	17/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 3
OBJETIVO:	Iniciar a la técnica con balón			SESION	110

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	El respeto	SENSIBILIZACION	Charla sobre la importancia del resperto	nizamos el grupo en circulo y nos disponemos a realizar la cl
15 MIN.	FASE INICIAL	"¿Cuántas superficies de contacto hay?"	CALENTAMIENTO	Superficie de contacto	Trotando de un punto a otro, vamos recordando las superficies de contacto y a la orden del instructor señalamos la superficie indicada por el mismo
20 MIN.	FASE CENTRAL	Superficies de golpeo	EJERCICIO 1	Por parejas. Un jugador con balón y el otro intenta robarle el balón. El jugador con balón tendrá que golpearlo con la superficie que diga el entrenador. Cuando el jugador sin balón lo roba intercambian los roles. El entrenador irá nombrando otras superficies de golpeo	Situados en círculo alrededor del entrenador, éste irá preguntando a cada jugador cuales son las superficies con las que se puede golpear el balón de fútbol de salon
20 MIN.	FASE CENTRAL	Iniciar a la técnica con balón.	EJERCICIO 2	Uno se la queda y tiene que pillar a alguno de sus compañeros. Estos para no ser pillados tendrán que decir una superficie de golpeo y quedarse quietos en el sitio, para seguir en el juego tienen que ser tocados por otro compañero. Cuando el que se la queda pille a alguien que no esté salvado intercambiarán los roles.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Iniciar a la técnica con balón.	EJERCICIO 3	Por parejas, cada vez golpea el balón uno con una superficie de golpe distinta. Pierde el que no sea capaz de golpear el balón con una superficie que no se haya dicho. Cuando esto se produce se intercambian con otras parejas.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Aplicar superficies de contacto	JUEGO	Mini partidos 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	Charla	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	S.e realizan estiramientos mientras se retroalaimenta por que se debe aprender las superficies de contacto	
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

Juan D.C. Vargas

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JUAN DAVID CORTES
MUNICIPIO	LA CALERA	FECHA	17/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 3
OBJETIVO:	Respetar cada una de las falecias presentadas en los compañeros			SESION	111

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA / PRESENTACION	SENSIBILIZACION	Se realiza una brave charla sobre el respeto	Durante la preparacion para iniciar la sesion de entrenamiento se recalca a los deportistas el valor del respero, se hace intervencion de ellos mismo y realizan ejemplos.
10 MIN.		PREPARACION	CALENTAMIENTO	Elongacion muscular activa. Juego la lleva.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	CONDUCCION	EJERCICIO 1	Cada deportista con balon realiza circuito de conduccion con ambos pies y utilizando las diferentes superficies de contacto.	
15 MIN.		PASE Y CONTRO	EJERCICIO 1	1- Pases hasta la mitad del campo y regresar de espalda hasta linea de banda usando borde interno y parando con planta del pie 2- Pases en grupos de tres tipo trenza usando borde interno y parando planta del pie	 
40 MIN.		PREDEPORTIVOS	2 VS 2	Se realiza actividad de 2 vs 2 solo posesion del balon. El grupo que no termine con el balon realiza castigo fisico (saltarines, tiejas etc)	
MIN.		PREDEPORTIVOS	Banquitas 3x3	Se desarrolla juego de banquitas por grupos de tres, 4 minutos o un gol, lo que primero suceda	
20 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTOS	Se realiza elongacion de todos los grupos musculares	Se forma un circulo y se trabaja el estirramiento por parejas
		trabajo en casa	dominio del balon	Se recomienda en casa trabajr dominio de balon ej 21 con pie derecho e izquierdo.	

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: Juan D.C. Vargas

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	SOLIDARIDAD	FORMADOR	JUAN DAVID CORTES
MUNICIPIO	LA CALERA	FECHA	20/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 3
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	112

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA / PRESENTACION	SENSIBILIZACION	Objetivos para las actividades de la jornada	Poner en conocimiento el valor y la importancia de la solidadridad en nuestro entorno y principalmente en nuestro grupo de entrenamiento
10 MIN.		PRESENTACION	CALENTAMIENTO	Cogidas por medio de condiccion del balon.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	DOMINIO	EJERCICIOS DE 21	Realizar ejercicios de dominio de balon con los dos pies, muslos pecho, cabeza, utilizando las manos como recurso al inicio, e ir eliminandolo progresivamente hasta tener el control del balon	 
15 MIN.		TECNICO TACTICO	CORTES POR CENTRO Y POR BANDAS	Desarrollar pase hacia linea de banda y cortar rapidamente al centro o a linea de banda para poder rematar o servir de pasador. Lo que mejor se acomode a la situacion.	
40 MIN.		FISICO TECNICO	RETO DE HABILIDADES	Reto consiste en pasa sin cometer errores varias obstaculos ubicados de manera alterna en la cancha driblando el balon	
MIN.		PREDEPORTIVOS	banquitas 3x3	Juego de banquitas por grupos de tres deportistas. 4 minutos seguidos, evitando la conduccion excesiva	
20 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTOS	Se realiza elongacion de todos los grupos musculares	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		Informacion	disposiciones y varios	Se proporciona informacion para compatir con padres de familia para poder realizar encuentos amistoso con las demas escuelas cercanas	

OBSERVACIONES:

Juan D.C. Vargas

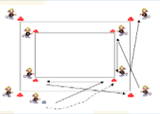
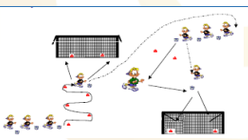
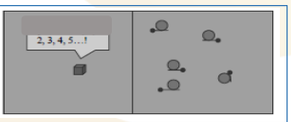
FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JUAN DAVID CORTES
MUNICIPIO	LA CALERA	FECHA	22/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 3
OBJETIVO:	Sensibilizar la capacidad tecnica y creativa de cada jugador mediante actividades propuestas			SESION	113

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:

Juan D. C. Vargas

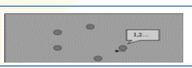
FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	SOLIDARIDAD	FORMADOR	JUAN DAVID CORTES
MUNICIPIO	LA CALERA	FECHA	24/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 3
OBJETIVO:	Iniciar a la técnica con balón			SESION	114

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: soliraridad	SENSIBILIZACION	como ser solidarios con nuestros compañeros	
15 MIN.	FASE INICIAL	Activacion	CALENTAMIENTO	juego cuatro esquinas	Un grupo de niños en el centro y los demás en cuatro aros. A la señal del profesor es obligatorio cambiar de esquina corriendo hacia ellas. Queda en el centro aquel equipo que no encuentra esquina
20 MIN.	FASE CENTRAL	Superficies de golpeo	EJERCICIO 1	Se divide al equipo en grupos de cinco. Cada grupo competirá con el resto de grupos. Cada grupo se pondrá 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	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Conducción	EJERCICIO 2	Sensibilizar al niño deportista con el balón a través de conducciones en diferentes direcciones	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Conduccion	EJERCICIO 3	Conducir el balón aumentando un poco la velocidad.	dentro del grupo se elige a un jugador que lleve la pelota (balón) el objeto consiste en que el jugador que la lleva debe conducir el balón con los pies e intentar tocar a los demás con las manos. si lo consigue cambio de rol.
25 MIN.	FASE CENTRAL	Aplicar superficies de contacto	JUEGO	Mini partidos 4 Vs 5 con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	Charla	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Hábitos de vida saludable	
			RETO PROXIMA SESION	Reglas del futbol salon	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

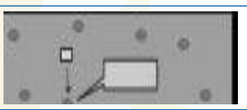
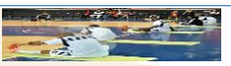
Juan D.C. Vargas

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	TOLERANCIA	FORMADOR	JUAN DAVID CORTES
MUNICIPIO	LA CALERA	FECHA	27/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 3
OBJETIVO:	Iniciar a la técnica con balón			SESION	115

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA El respeto	SENSIBILIZACION	Charla sobre la importancia de la tolerancia	nizamos el grupo en circulo y nos disponemos a realizar la cl
15 MIN.	FASE INICIAL	"¿Cuántas superficies de contacto hay?"	CALENTAMIENTO	Superficie de contacto	Trotando de un punto a otro, vamos recordando las superficies de contacto y a la orden del instructor señalamos la superficie indicada por el mismo
20 MIN.	FASE CENTRAL	Superficies de golpeo	EJERCICIO 1	Por parejas. Un jugador con balón y el otro intenta robarle el balón. El jugador con balón tendrá que golpearlo con la superficie que diga el entrenador. Cuando el jugador sin balón lo roba intercambian los roles. El entrenador irá nombrando otras superficies de golpeo	Situados en círculo alrededor del entrenador, éste irá preguntando a cada jugador cuales son las superficies con las que se puede golpear el balón de fútbol de salon
20 MIN.	FASE CENTRAL	Iniciar a la técnica con balón.	EJERCICIO 2	Uno se la queda y tiene que pillar a alguno de sus compañeros. Estos para no ser pillados tendrán que decir una superficie de golpeo y quedarse quietos en el sitio, para seguir en el juego tienen que ser tocados por otro compañero. Cuando el que se la queda pille a alguien que no esté salvado intercambiarán los roles.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Iniciar a la técnica con balón.	EJERCICIO 3	Por parejas, cada vez golpea el balón uno con una superficie de golpe distinta. Pierde el que no sea capaz de golpear el balón con una superficie que no se haya dicho. Cuando esto se produce se intercambian con otras parejas.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	Aplicar superficies de contacto	JUEGO	Mini partidos 5 Vs 5 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	Charla	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	S.e realizan estiramientos mientras se retroalaimenta por que se debe aprender las superficies de contacto	
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

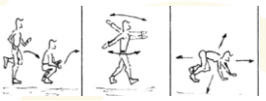
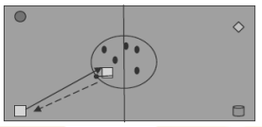
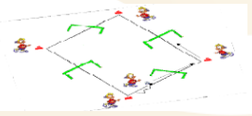
Juan D.C. Vargas

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JUAN DAVID CORTES
MUNICIPIO	LA CALERA	FECHA	29/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 3
OBJETIVO:	Ejecutar acciones tecnicas tacticas y fisicas de manera combinada por medio de ejercicios integrados			SESION	116

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	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.		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.		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.		Tecnico - Tactico	JUEGO	Se realizaran equipos 5 vs 5 con juego libre. Imponer reglas tecnicas.	
10 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento dirigido por el entrenador. Se hacen recomendaciones generales y especificos en temas de comportamiento, y parte tecnica a los jugadores retroalimentando la sesion de clase.	
			RETO PROXIMA SESION	Realizar saludo de todos los jugadores con alguna parte del cuerpo distinta a la mano.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

Juan D. C. Vargas

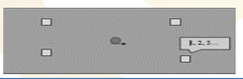
FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	PUNTUALIDAD	FORMADOR	JUAN DAVID CORTES
MUNICIPIO	LA CALERA	FECHA	01/12/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 3
OBJETIVO:	Iniciar a la técnica con balón			SESION	117

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Respeto	SENSIBILIZACION	Pautas a tener en cuenta para la clase para llegar a tiempo.	Los participantes se presentan uno a uno escuchando al compañeroal compañero
15 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	juego de pillados o cojidos	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Superficies de golpeo	EJERCICIO 1	Todos sentando en el suelo y uno se la queda teniendo que interpretar a través de mímica que golpea el balón con una superficie de golpeo. Los demás jugadores tienen que adivinar la superficie con la que golpea el balón. El que lo adivine intercambiará	
20 MIN.		Iniciar a la técnica con balón.	EJERCICIO 2	: Cuatro equipos de cinco jugadores cada equipo aproximadamente. Cada equipo se situará en una esquina del campo. Los balones se ponen en el círculo del centro del campo. A la voz de salida del entrenador saldrá un representante de cada equipo a por un balón, la vuelta será golpeando el balón con una superficie de golpeo hasta llegar a dónde está su equipo, saliendo otro jugador sin balón y la vuelta la hará con otra superficie de golpeo, y así sucesivamente.	
20 MIN.		Iniciar a la técnica con balón.	EJERCICIO 3	Se divide al equipo en grupos de cinco. El juego consiste en que cada jugador de forma individual se tiene que dar el mayor número de toques posibles con las superficies de contacto del cuerpo . Gana el jugador que más toques .	
25 MIN.		Aplicar superficies de contacto	JUEGO	Mini partidos 5 Vs 5 con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	Charla	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Importancia del aseo personal	
			RETO PROXIMA SESION	La igualdad	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

Juan D.C. Vargas

anexo #6: plan mensual noviembre (Obligación 9)

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

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

Juan D. C. Vargas

FIRMA FORMADOR:

anexo #7. Certificado de cumplimiento municipal noviembre. (obligacion 11)

LA OFICINA DE DEPORTES DE LA CALERA

CERTIFICA:

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

Se expide en La Calera, a los treinta (30) días del mes de Noviembre del dos mil veintitrés (2023).

YENY MARCELA CIFUENTES SANCHEZ
Coordinadora Escuelas de Formación Deportiva

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

anexo #8. Paz y salvo municipal (obligacion 11)

LA OFICINA DE DEPORTES DE LA CALERA

CERTIFICA:

Que **JUAN DAVID CORTES VARGAS**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.071.167.502 de La Calera, presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL DE SALON, durante el período comprendido desde **el 01 de Marzo del 2023 al 30 de Noviembre del año en curso,** cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato con INDEPORTES Cundinamarca y se encuentra a PAZ Y SALVO con el concepto con el municipio de La Calera - Cundinamarca.

Se expide en La Calera, a los treinta (30) días del mes de Noviembre del dos mil veintitrés (2023).

YENY MARCELA CIFUENTES SANCHEZ
Coordinadora Escuelas de Formación Deportiva

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