INFORME ACTIVIDADES CONTRATISTA INDEPORTES CUNDINAMARCA CONTRATO 655 DE 2023

Objeto del Contrato **PRESTACIÓN SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA.**	**INFORME FINAL**
JOSE LUIS PRADO HERNANDEZ	SUPERVISOR

INFORMACIÓN FINAL

MUNICIPIO	COGUA
FECHA DEL INFORME	01 de DICIEMBRE de 2023
PERIODO DEL INFORME	Del 21 de MARZO al 30 de NOVIEMBRE de 2023
CONTRATISTA	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA

PRINCIPALES ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL PERIODO.

Dando alcance al objeto contractual del contrato de Prestación de servicios No. 677 de 2023 me permito informar las actividades de mayor relevancia en el siguiente informe final.

Ejecución del contrato por el tiempo de 8 meses y diez días.

En el transcurso del desarrollo del siguiente contrato estas son las actividades que se desarrollaron en el periodo del año 2023.

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.

   FECHAS DE CONVOCATORIA:
   Se cumplió con la meta de los deportistas en los tres niveles requeridos por Indeportes, por lo tanto, no se continuó realizando convocatoria por medio de un Flayer, casa a casa y en la instituciones educativa s del municipio

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.

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.
4.

1. Se realizo el plan pedagógico, las tres mallas curriculares para los tres niveles de formación; iniciación, fundamentación y perfeccionamiento.
2. El horario que se realizó para iniciación fue 6 horas semanal los días miércoles De 8 a 10 de la mañana, martes Y jueves de 2 a 4 de la tarde
3. El horario que se realizó para fundamentación fue 6 horas semanal los días lunes, miércoles De 4 a 6 de la tarde.
4. El horario que se realizó para iniciación y fundamentación fue 6 horas semanal los días lunes, martes, miércoles y jueves De 4 a 6 de la tarde.

5. 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.

6. 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.

   Para el mes de Noviembre se contó con una cobertura global de los deportes individuales 30 deportistas en los diferentes niveles:

   INICIACIÓN 1: 3 deportistas.
   FUNDAMENTACIÓN 1: 22 deportistas
   FUNDAMENTACIÓN 2: 35 deportistas
   Se anexa registros fotográficos de las sesiones realizadas

7. 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.

   Durante el período contractual se utilizó adecuadamente la imagen de indeportes Cundinamarca en todas las actividades realizadas resaltando la imagen de indeportes.

8. 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.

   Durante el periodo contractual de ejecución del año 2023 se realizaron las siguientes actividades para los tres niveles resaltando los patrones básicos de movimiento en el nivel de iniciación 1 y 2, las capacidades coordinativas en el nivel de fundamentación.

No	FECHA	TEMAS DE NOVIEMBE INICIACION
1	1/11/2023	Equilibrio
2	6/11/2023	orientacion y ubicación
3	7/11/2023	Diferenciacion
4	8/11/2023	Velocidad de reacción
5	14/11/2023	Entrega o pase
6	15/11/2023	comprension de juego
7	20/11/2023	Saltar por medio de juegos predeportivos
8	21/11/2023	Lanzar por medio de juegos predeportivos
9	22/11/2023	Fuerza maxima
10	27/11/2023	Resistencia
11	28/11/2023	Orientacion
12	29/11/2023	Juego
13	30/10/2023	Táctica grupal
		FUNDAMENTACION 1 Y 2
No	FECHA	TEMAS DE NOVIEMBRE
1	1/11/2023	Control del balon con borde externo
2	2/11/2023	Control estatico con borde interno del pie derecho, control estatico con borde interno del pie izquierdo.
3	8/11/2023	Control de balon con el empeine derecho del pie, control del balon con el empeine izquierdo del pie
4	9/11/2023	control dirigido con pecho o con cabeza
5	15/11/2023	Entrega del balon a ras de piso con borde interno
6	16/11/2023	Conduccion y entrega de balon
7	20/11/2023	Conduccion de balon con la planta del pie derecho, conduccion de balon con la planta del pie izquierdo
8	22/11/2023	Control de balon con muslo de la pierna derecha, control de balon con el muslo de la pierna izquierda.
9	23/11/2023	Rotacion de balon entre los cuatro jugadores de fondo
10	27/11/2023	Intercambio de posiciones entre volantes y delanteros
11	29/11/2023	trabajo de pivoteo con remate al arco
12	30/11/2023	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5

La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.

9. 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.

   Durante el periodo contractual se actualizo mes a mes el drive con los documentos solicitados.
   Link formato de Excel de operación de beneficiarios.
   Link de horario
   Link de malla curricular, plan pedagógico
   Link pruebas físicas
   Link de inscripciones
   Plan mensual y plan semanal
   Link de informe

10. 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.

    Durante el periodo contractual los 30 de cada mes se presenta el plan mensual y las 36 sesiones para cada uno de los meses de ejecución del contrato para cada uno de Los niveles de iniciación 1 y 2, y fundamentación, describiendo los objetivos, aspectos Físicos, técnicos y evaluativos en cada uno de los niveles de formación.

11. 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.

    Durante el periodo de ejecución del contrato se planifico el desarrollo según cronograma las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas para los diferentes niveles de formación de la siguiente manera:
    1. test de entrada del 17 al 21 de abril
    2. control y seguimiento: del 11 al 15 de septiembre.

    test de salida: 18 de novimbre con un festival escolar con las diferentes escuelas de formación del municipio de Cogua como son: atletismo, baloncesto, ciclomontañismo, fútbol, gimnasia, patinaje, tenis de campo, voleibol, fútbol americano, futbol de salón

12. 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.

    durante el período contractual del año 2023 el subgerente de deportes y recreación del municipio de Cogua, Jefferson David Castañeda Ibáñez, me entrego los certificados el primer día de cada mes donde consta la realización de mis obligaciones contractuales durante los meses de ejecución del contracto en curso.

13. 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.

    Durante el período contractual del año 2023 se apoyaron los eventos cuando

fui requerida como son:

El evento de los festivales deportivos se realizó en el mes de agosto en los municipios de Nemocón Y Cogua.

El festival escolar de las escuelas de formación del municipio de Cogua realizado el Noviembre

14. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.
Cada mes del proceso contractual se asistió a las reuniones que ellos programaban para el desarrollo del contrato

15. 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.

Se está a la espera de la entrega por parte de la subgerencia administrativa y financiera el formato único de inventario documental (FUID) cuando se requiera enviar o trasladar documentos al archivo del instituto

16. 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).

Durante el periodo contractual del año 2023 se cargaron a la plataforma Secop II los siguientes documentos el informe de ejecución contractual con los respectivos soportes y evidencias solicitadas como son los siguientes documentos para cada mes durante el periodo de ejecución

1. Cuenta de cobro
2. Informe de gestión contractual
3. Soporte de aportes parafiscales
4. Evidencias fotográficas.
5. Informe Final

17. Entregar y mantener actualizado la documentación requerida en medio físico la documentación de las inscripciones y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo.

Todos los 30 de cada mes se entregó las fichas de inscripción de los beneficiarios del programa del deporte formativo de atletismo en los niveles de iniciación 1 y 2 y fundamentación. Se entrego el Excel de beneficios.
Se anexa el Excel de operación de beneficiario
CARPETA 3 SEGUIMIENTO OPERACIONAL
https://drive.google.com/drive/folders/1730RczlXSiib8juY6qj3Y3z9hH2lN4bU

En calidad de contratista indico que las obligaciones con el sistema Seguridad social, salud y pensiones se han efectuado de la siguiente manera:
Cobertura total a la finalización del contrato

Periodo	IBC	Salud	Pensión	ARL	Planilla
MARZO	$ 812.000	$ 101.500	**N/A**	$ 19.800	9448157189
ABRIL	$ 1.160.000	$ 145.000	**N/A**	$ 28.300	9449075661

MAYO	$ 1.160.000	$ 145.000	**N/A**	$ 28.300	9450424523
JUNIO	$ 1.160.000	$ 145.000	**N/A**	$ 28.300	9452010439
JULIO	$ 1.160.000	$ 145.000	**N/A**	$ 28.300	9454485885
AGOSTO	$ 1.160.000	$ 145.000	**N/A**	$ 28.300	9455448838
SEPTIEMBRE	$ 1.160.000	$ 145.000	**N/A**	$ 28.300	9455833262
OCTUBRE	$ 1.160.000	$ 145.000	**N/A**	$ 28.300	9457974285
NOVIEMBRE	$ 1.160.000	$ 145.000	**N/A**	$ 28.300	9459011017
Totales	$ 10.092.000	$ 1.261.500		$ 246.200	**N/A**

GRUPOS DE TRABAJO	**TOTAL DE NIÑOS**
INICIACION	3
FUNDAMENTACION 1	22
FUNDAMENTACION 2	35
TOTAL	60

Modalidad de contratación	**CPS**	**Valor contrato**	**Plazo**	**Registro No**
Contratación directa	677 de 2023	$ 15.711.667	8 MESES Y 10 DIAS	2023004290
ACTA DE LIQUIDACION	VALOR EJECUTADO	$ 15.711.667	SALDO A FOVOR DE INDEPORTES	$000.000

Confirmo, como contratado que a la fecha INDEPORTES queda a paz y salvo por todo concepto con el profesional abajo firmante.

CONTRATISTA:	
Nombre:	**VICTOR JAIRO PINZON MURCIA**
 **Firma:**	

RELACIÓN DE ANEXOS
1. Procesos de convocatoria.





2. Planillas de asistencias colocar las tres planillas de asistencias.

INICIACION

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO MES DE NOVIEMBRE NIVEL INICIACION

INDEPORTES

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CU
1	JUAN JOSE PINZON BUSTOS		1					1	1	1						1	1					1	1	1				1	1	1			12	6	0	
2	DANY NICOLAS SANCHEZ SANCHEZ		1					1	0	1						1	1					1	1	0				0	1	1			12	5	1	
3	SAMUEL DAVID SANCHEZ OLGUIN		1					1	1	1						1	1					0	1	1				1	1	1			12	6	0	
4																																		0	0	0	
5																																		0	0	0	
6																																		0	0	0	
7																																		0	0	0	
8																																		0	0	0	
9																																		0	0	0	
10																																		0	0	0	
11																																		0	0	0	
12																																		0	0	0	
13																																		0	0	0	
14																																		0	0	0	
15																																		0	0	0	
16																																		0	0	0	
17																																		0	0	0	
18																																		0	0	0	
19																																		0	0	0	
20																																		0	0	0	

NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	VIVTOR JAIRO PINZON MURCIA
FIRMA DEL MONITOR	

OBSERVACIÓN: Cuando el beneficiario falte 4 veces consecutivas se debera hacer llamada de verificacion al acudiente y registrar el motivo de la deserción.

FUNDAMENTACION 1

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO MES DE NOVIEMBRE NIVEL FUNDAMENTACION 1

INDEPORTES

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES
1	ALAN YAIR ACOSTA PAEZ	3222425307		1				1		1	1				1		1	1						1	1				1	1	1			12	12	0
2	SARA SOFIA BENITEZ RODRIGUEZ	3124499846		1				1		1	1				1		1	1						1	1				1	1	1			12	12	0
3	JOHAN SEBASTIAN RIVERA MORENO	3148208865		1				1		1	1				1		1	1						1	1				1	1	1			12	12	0
4	JUAN ANDRES SANCHEZ SANCHEZ	3228008115		1				1		1	1				1		1	1						1	1				1	1	1			12	12	0
5	IVAN SANTIAGO SANCHEZ GARCIA	3148208865		1				1		1	1				1		1	1						1	1				1	1	1			12	12	0
6	WHITNEY ALEXANDRA PERILLA FERNANDEZ	3116983625		1				1		1	1				1		1	1						1	1				1	1	1			12	12	0
7	JUAN MANUEL PEÑA RINCON	3165372545		1				1		1	1				1		1	1						1	1				1	1	1			12	12	0
8	JEISSON JULIÁN PAEZ CONTRERAS	3102154809		1				1		1	1				1		1	1						1	1				1	1	1			12	12	0
9	JUAN CAMILO CAÑON NAVARRETE	3186420025		1				0		0	1				1		1	1						1	0				1	1	1			12	9	3
10	SANTIAGO ALEJANDRO PINZON ABELLO	3143612525		1				1		1	1				1		1	1						1	1				1	1	1			12	12	0
11	LUIS FELIPE GÓMEZ CASTRO	3017756583		1				1		1	1				1		1	1						1	1				1	1	1			12	12	0
12	JHON SEBASTIÁN TEQUIA MUÑOZ	3213391803		1				0		0	1				1		1	0						1	0				1	1	0			12	7	5
13	IKER SANTIAGO PÉREZ RUBIANO	3124170500		1				1		1	1				1		1	1						1	1				1	1	1			12	12	0
14	JESUS DAMIAN PIRACOCA SANCHEZ	3214608867		1				1		1	1				1		1	1						1	1				1	1	1			12	12	0
15	LUIS FELIPE GOMEZ CASTRO	3123598640		1				1		1	1				1		1	1						1	1				1	1	1			12	12	0
16	MARIA CELESTE DUARTE PINZON	3165372545		1				1		1	1				1		1	1						1	1				1	1	1			12	12	0
17	EMERSON ESTEVAN ZUZUNAGA GARCIA	3123598640		1				0		0	1				1		1	1						1	0				1	1	1			12	9	3
18	DANEXI DANIELA MUÑOZ GUERRERO	3114523453		1				1		1	1				1		1	1						1	1				1	1	1			12	12	0
19	DIEGO ALEJANDRO TORRES ALONSO	3229517668		1				1		1	1				1		1	1						1	1				1	1	1			12	12	0
20	LAURA LIZETH TINJACA BENITO	3102154809		1				1		1	1				1		1	1						1	1				1	1	1			12	12	0
21	KELVIN JAIR CÁRDENAS GÓMEZ	3132165548		1				1		1	1				1		1	1						1	1				1	1	1			12	12	0

NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	VIVTOR JAIRO PINZON MURCIA
FIRMA DEL MONITOR	

FUNDAMENTACION 2

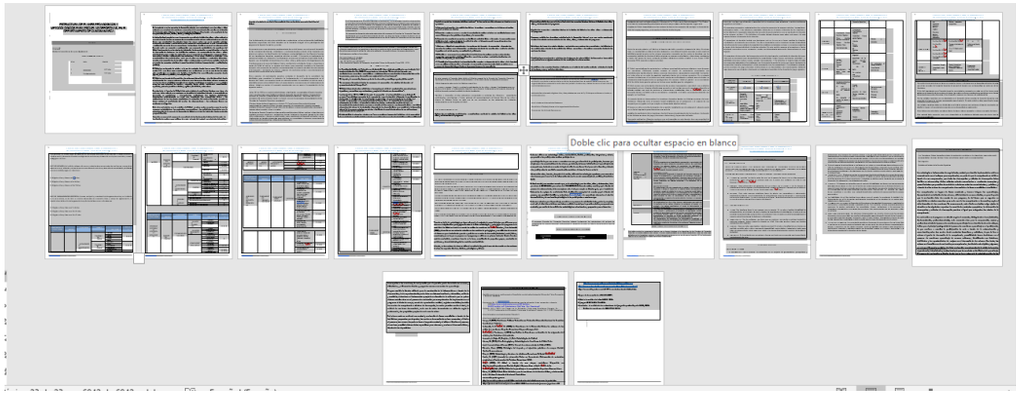
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO MES DE NOVIEMBRE NIVEL: FUNDAMENTACIÒN 2

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS
1	BRANDON MAURICIO BELLO PEREZ	3186420025	1					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		12	12	0
2	WILMER ALEXANDER BONILLA CADENA	3202968123	1					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		12	12	0
3	JEAN PAUL BERNAL CASTAÑEDA	3124147452	1					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		12	12	0
4	SERGIO ANDRES WAGNER ROCHA	3138037837	1					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		12	12	0
5	SAMUEL ALEJANDRO CONTRERAS PRADA	3143612525	1					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		12	12	0
6	JUAN DAVID DIAZ RANGEL	3023084617	1					1	1		1				1	0		1				1	1		0				1	1		1		12	10	2
7	EMMANUEL RODRIGUEZ BAYON	3143364939	1					1	1		1				1	0		1				1	1		0				1	1		1		12	10	2
8	MAIKOL FABIAN VARGAS MARTINEZ	3223763960	1					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		12	12	0
9	JULIAN DAVID PORRAS ALARCON	3193556711	1					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		12	12	0
10	CARLOS DANIEL SUAREZ BOIVAR	3144922783	0					0	1		1				1	1		1				1	0		1				1	1		1		12	9	3
11	JAMES ESTEBAN RODRIGUEZ SANCHEZ	3133631021	0					0	1		1				1	0		1				1	0		0				1	1		1		12	7	5
12	HAROLD ESTEBAN MENDEZ CASTAÑEDA	3103077605	0					0	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		12	10	2
13	DAVID MAURICIO VELANDIA CASTELLANOS	3112584143	1					1	0		1				0	1		1				0	1		1				0	1		1		12	8	4
14	EMANUEL GUERRERO BARAJAS	3143571796	1					1	1		0				1	1		0				1	1		1				1	0		0		12	9	3
15	JOSUAR ANDRES VARGAS LOPEZ	3114523453	1					1	1		0				1	1		0				1	1		1				1	0		0		12	9	3
16	DUVAN SANTIAGO CHICAGUY CASTILLO	3204505812	1					1	1		0				1	0		0				1	1		0				1	0		0		12	7	5
17	JUAN PABLO USAQUEN TORRES	3185673388	1					1	1		0				1	1		0				1	1		1				1	0		0		12	9	3
18	JORDAN ALEJANDRO GARCIA PEREZ	3219850662	1					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		12	12	0
19	ALEJANDRO ENRIQUE VILCHES NARVAEZ	3132111525	1					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		12	12	0
20	ELKIN IVAN TRONCOSO PENAGOS	3182132334	1					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		12	12	0
21	JHOAN FELIPE ALARCON HERNANDEZ	3227537143	1					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		12	12	0
22	JOSE MIGUEL GARZON OLAYA	3132602497	1					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		12	12	0
23	JUAN SEBASTIAN CORTES GUZMAN	3115691503	1					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		12	12	0
24	CRISTIAN DANILO MURCIA SUAREZ	3125368801	1					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		12	12	0
25	JOEL DAVID SALAMANCA CHAUTA	3222854529	1					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		12	12	0
26	JOSE MANUEL TORRES VILLEGAS	3134640821	1					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		12	12	0
27	JUAN SEBASTIAN TORRES ALONSO	3229517668	1					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		12	12	0
28	MAURICIO RAMIREZ ORTEGON	3112442352	1					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		12	12	0
29	VALENTINA ACUÑA GONZALEZ	3214828142	1					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		12	12	0
30	JHON MILLER OSORIO BARRERA	3213567341	1					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		12	12	0
31	GERMAN STIVEN RODRIGUEZ ALARCON	3213953409	1					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		12	12	0
32	JESUS ALBERTO CAMARGO OSPINO	3123763960	1					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		12	12	0
33	FELIX DAMIAN TORRES CARRILLO	3224247240	1					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		12	12	0
34	SAMUEL BARRERA DUARTE	3204359693	1					1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		12	12	0
35	ANDERDON GUERRERO	3024291459	1	1				1	1		1					1		1				1	1		1				1	1		1		12	12	0

NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
FIRMA DEL MONITOR	

OBSERVACIÒN: Cuando el beneficiario falte 4 veces consecutivas se debera hacer llamada de verificacion al acudiente y registrar el motivo de la deserción.

3. Plan pedagógico y dos (2) mallas pedagógicas (iniciación, fundamentación) y horario de clases.



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

DEPORTE / MODALIDAD: FÚTBOL
MUNICIPIO: COGUA
NOMBRE DEL FORMADOR: VICTOR JAIRO PINZON MURCIA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9:30 AM A 11:3O AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
2:00 AM A 3: 00 AM	GRUPO	INICIACION	INICIACION	INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN 1				
	SEDE DE TRABAO	COMPLEJO DEPORTIVO	VILLA OLIMPICA	VILLA OLIMPICA	VILLA OLIMPICA				
3:00 P.M. A 4 P.M.	GRUPO	INICIACION	INICIACION	INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN 2				
	SEDE DE TRABAJO	COMPLEJO DEPORTIVO	VILLA OLIMPICA	VILLA OLIMPICA	VILLA OLIMPICA				
4 P.M. A 5 P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACION 1	FUNDAMENTACION 2	FUNDAMENTACION 1	FUNDAMENTACIÓN 2				
	SEDE DE TRABAJO	COMPLEJO DEPORTIVO	VILLA OLIMPICA	VILLA OLIMPICA	VILLA OLIMPICA				
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACION 1	FUNDAMENTACION 2	FUNDAMENTACION 1	FUNDAMENTACIÓN 2				
	SEDE DE TRABAJO	COMPLEJO DEPORTIVO	VILLA OLIMPICA	VILLA OLIMPICA	VILLA OLIMPICA				
6 P.M. A 7:00 P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACION 1	FUNDAMENTACION 2	FUNDAMENTACION 1	FUNDAMENTACIÓN 2				
	SEDE DE TRABAJO	COMPLEJO DEPORTIVO	VILLA OLIMPICA	VILLA OLIMPICA	VILLA OLIMPICA				
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PR DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACT
FÚTBOL	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CAMINAR	el deportista identifica y reconoce el patron de movimiento de caminar para un mejoramiento de las mismas.
						CORRER	el deportista identifica y reconoce el patron de movimiento de correr para un mejoramiento de las mismas.
						SALTAR	el deportista identifica y reconoce el patron de movimiento de saltar para un mejoramiento de las mismas.
						LANZAR	el deportista identifica y reconoce el patron de movimiento de lanzar para un mejoramiento de las mismas.
						ATRAPAR	el deportista identifica y reconoce el patron de movimiento de atrapar para un mejoramiento de las mismas.
					CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES	ACOPLAMIENTO	el deportista identifica y reconoce la capacidad coordinativa del acoplamiento p mejoramiento de las mismas.
						RITMO	el deportista identifica y reconoce la capacidad coordinativa del ritmo para un mejoramiento de las mismas. Dentro de las sesiones de clase.
						EQUILIBRIO	el deportista identifica y reconoce la capacidad coordinativa del equilibrio estáti dinamico para un mejoramiento de las mismas dentro de las sesiones de clase.
						ORIENTACION	el deportista identifica y reconoce la capacidad coordinativa del orientación par mejoramiento de las mismas.
						DIFERENCIACIÓN	el deportista identifica y reconoce la capacidad coordinativa del diferenciación mejoramiento de las mismas.
				6	CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES	REACCIÓN	el deportista identifica y reconoce la capacidad coordinativa de la reacción para mejoramiento de las mismas.
						ADAPTACIÓN	el deportista identifica y reconoce la capacidad coordinativa de la adapatación p mejoramiento de las mismas, dentro de las sesiones de clase.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	fuerza resistencia	el deportista recnoce ly estimula la capacidad e la fuerza y su resistencia dentro sesiones de clase.
						fuerza explosiva	el deportista recnoce ly estimula la capacidad e la fuerza explosiva a traves de ej especificos como test y circuitos.
				2	RESISTENCIA	aerobica	el deportista recnoce ly estimula laresistencia aerobica dentro de las sesiones de
						anaerobica	el deportista recnoce ly estimula laresistencia anaerobica dentro de las sesiones clase.
				3	VELOCIDAD	velocidad de reacción	el deportista experimenta la capacidad de la velocidad de reacción por medio de circuitos de habilidades.
						velocidad maxima	el deportista experimenta la capacidad de la velocidad por medio de circuitos de habilidades.
				4	FLEXIBILIDAD	flexibilidad	el deportista experimenta y estimula la flexibilidad en ejercicios estaticos y dina
		TECNICO	DESTREZAS	1	superficies de contacto	borde interno	el deportista recnoce la superficie de contacto del borde interno y la utliza dentr sesiones de clase.
						borde externo	el deportista recnoce la superficie de contacto del borde externo y la utliza dent sesiones de clase.
						planta y punta del pie.	el deportista recnoce la superficie de contacto del planta y punta del pie y la ut dentro de las sesiones de clase.
						empiene y talon.	el deportista recnoce la superficie de contacto del empiene y talon y la utliza de las sesiones de clase.
				2	control y pase	control pase borde interno.	el deportista recnoce la tecnica del control y pase con borde interno y la utliza d las sesiones de clase.
						control pase borde externo.	el deportista recnoce la tecnica del control y pase con borde externo y la utliza de las sesiones de clase.
						control y pase empiene.	el deportista recnoce la tecnica del control y pase con el empeine y la utliza den las sesiones de clase.
						control y pase talon y punta del pie.	el deportista recnoce la tecnica del control y pase con talon y punta del pie y la u dentro de las sesiones de clase.
				3	conduccion del balón	conduccion con borde interno.	el deportista recnoce la tecnicade la conduccion con borde interno y la utliza de las sesiones de clase.
						conduccion con borde externo.	el deportista recnoce la tecnicade la conduccion con borde externo y la utliza de las sesiones de clase.
						conduccion empiene.	el deportista recnoce la tecnicade la conduccion con empeine y la utliza dentro sesiones de clase.
						conduccion planta del pie.	el deportista recnoce la tecnicade la conduccion con la planta del pie y la utliza d las sesiones de clase.
				4	Ubicación tiempo - espacial dentro del campo de juego.	posicionamientos basicos por lineas.	el deportista reconoce las diferentes posiciones por lineas que normalmente se dentro de un partido de futbol.
						ubicación y movimientos tacticos basicos	el deportista reconone e identifica la ubicación correcta dentro de cada posicion movimientos que deben hacer cada uno de ellos.
				5			
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	origen del futbol	el deportista reconoce y apropia el origen del futbol la diferencia entree origen del futbol.
						historia del futbol	el deportista reconoce y apropia la historia del futbol la diferencia entree origen historia del futbol.
				2	REGLAMENTACION	campo de juego y dimensiones generales	el deportista identifica y reconoce las dimensiones del campo de juego y los componentes del mismo.
						reglas basicas del juego.	el deportista identifica y reconoce las reglas basicas del futbol y su funcionamien traves del reglamento de la FIFA..
						reglas basicas del juego limpio	el deportista identifica y reconoce las reglas basicas del juego limpio y sus repers
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	por el programa.	el deportista reconoce y apropia el sentido de pertenencia por el programa asist manera cumplida y responsable.
						por el deporte.	el deportista reconoce y apropia el sentido de pertenencia por el deporte asistie manera cumplida y responsable.
						por el municipio y pais.	el deportista reconoce y apropia el sentido de pertenencia por el municipio y el asistiendo de manera cumplida y responsable, cuidando y atendiendo los escenar deportivos, los porfesores y compañeros del programa.
		PSICO SOCIAL VOLITIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	respeto y empatia.	el deportista reconoce y apropia los valores del respeto y la empatia y los pone practica dentro de las sesiones de clase.
						responsabilidad y disciplina.	el deportista reconoce y apropia los valores de la responsabilidad y disciplina y l en practica dentro de las sesiones de clase.
						igualdad y amistad.	el deportista reconoce y apropia los valores de la igualdad y amsitad y los pone practica dentro de las sesiones de clase.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	el deportista reconoce y apropia el aseo corporal como habito saludable y lo por practica dentro de las sesiones de clase.
						ALIMENTACIÓN	el deportista reconoce y apropia la importancia de una buena alimentación para y el bienestar.
						PRESENTACION PERSONAL	el deportista reconoce y apropia la buena presentacion personal como habito s y lo pone en practica dentro de las sesiones de clase.
						DESCANSO Y SUEÑO	el deportista evidencia que el buen descanso y el sueño son muy importantes y complementos el buen desarrollo de los deportistas.
						EJERCICIO FISICO	el deportista reconoce y apropia el ejercicio fisico como habito saludable y lo po practica dentro de las sesiones de clase.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	el deportista evidencia que la actitud positiva frente a las cosas hace que todo fl mejor y que el deporte hace parte de ello.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	el deportista reconoce que el esfuerzo del dia dia y el dar lo mejor de si mejoran rendimiento y por ende se superara cada dia mas.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	el deportista reconoce la atención y concentración como pilar fundamental de l y las bases para la vida.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	el deportista reconoce que la convivencia deportiva es muy importante ya que e deporte de conjunto donde todos van en pro de un mismo objetivo.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	la lleva encadenada	el deportista evidencia el juego de la lleva encadenada con una forma de relacio con los demas del grupo y desarrollar nuevas habilidades sociales y de sana con
						# de grupos	el deportista evidencia el juego de # de grupos con una forma de relacionarse c demas del grupo y desarrollar nuevas habilidades sociales y de sana convivencia
						congelados bajo tiera	el deportista evidencia el juego de congelados bajo tierra con una forma de rela con los demas del grupo y desarrollar nuevas habilidades sociales y de sana con
				2	JUEGOS TRADICIONALES	yermis	el deportista evidencia el juego del yermis con una forma de relacionarse con lo del grupo y desarrollar nuevas habilidades sociales y de sana convivencia.
						rescata la bandera	el deportista evidencia el juego de rescata la bandera con una forma de relacion los demas del grupo y desarrollar nuevas habilidades sociales y de sana conviver
						halar la soga	el deportista evidencia el juego de halar la soga bajo tierra con una forma de relacionarse con los demas del grupo y desarrollar nuevas habilidades sociales y convivencia.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	clases de zumba y folclor	el deportista evidencia el componente artisitco como una forma de relacionarse demas del grupo y desarrollar nuevas habilidades fisicas, sociales y de sana con
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	ciruito ludico	el deportista evidencia dentro de las sesiones de clase algunos circuitos ludicos permiten experimentar una forma diferente de percibir el deporte.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	match recreativo	el deportista participa dentro del match recreativo como un elemnto diferente a y a la palota que le permite experimentar otras vivencia dentro de su desarrollo deportista.

MODALIDA:	FÚTBOL
FECHA DE ENTREGA	03/04/2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL FUNDAMENTACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
FÚTBOL	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CAMINAR	el deportisita reconoce y mejora el patron de movimiento de caminar para un mejoramiento de las mismas.
						CORRER	el deportisita reconoce y mejora el patron de movimiento de correr para un mejoramiento de las mismas.
						SALTAR	el deportisita reconoce y mejora el patron de movimiento de saltar para un mejoramiento de las mismas.
						LANZAR	el deportisita reconoce y mejora el patron de movimiento de lanzar para un mejoramiento de las mismas.
						ATRAPAR	el deportisita reconoce y mejora el patron de movimiento de atrapar para un mejoramiento de las mismas.
					CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES	ACOPLAMIENTO	el deportisita Reconoce y mejora la capacidad coordinativa del acoplamiento para un mejoramiento de las mismas.
						RITMO	el deportisita mejora y reconoce la capacidad coordinativa del ritmo para un mejoramiento de las mismas. Dentro de las sesiones de clase-
						EQUILIBRIO	el deportisita mejora y reconoce la capacidad coordinativa del equilibrio estico y dinamico para un mejoramiento de las mismas dentro de las sesiones de clase.
						ORIENTACION	el deportisita reconoce y mejora la capacidad coordinativa del orientación para un mejoramiento de las mismas.
						DIFERENCIACION	el deportisita reconoce y mejora la capacidad coordinativa del diferenciación para un mejoramiento de las mismas.
				6	CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES	REACCIÓN	el deportisita reconoce y mejora la capacidad coordinativa de la reacción para un mejoramiento de las mismas.
						ADAPTACIÓN	el deportisita reconoce y mejora la capacidad coordinativa de la adapatación para un mejoramiento de las mismas, dentro de las sesiones de clase.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA RESISTECIA	el deportista estimula y mejora la capacidad e la fuerza y su resistencia dentro de las sesiones de clase.
						FUERZA EXPLOSICA	el deportista estimula y mejora la capacidad e la fuerza explosiva a traves de ejercicios especificos como test y circuitos.
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	el deportista estimula y mejora laresistencia aerobica dentro de las sesiones de clase.
						ANAEROBICA	el deportista estimula y mejora laresistencia anaerobica dentro de las sesiones de clase.
				3	VELOCIDAD	VELOCIDAD DE REACCIÓN	el deportista experimenta y mejora la capacidad de la velocidad de reacción por medio de circuitos de habilidades.
						VELOCIDAD MAXIMA	el deportista experimenta y mejora la capacidad de la velocidad por medio de circuitos de habilidades.
				4	FLEXIBILIDAD	FLEXIBILIDAD	el deportista experimenta, estimula y mejora la flexibilidad en ejercicios estaticos y dinamicos..
		TECNICO	DESTREZAS	1	SUPERFICIES DE CONTACTO	BORDE INTERNO	el deportista recnoce y mejora la superficie de contacto del borde interno y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
						BORDE EXTERNO	el deportista recnoce y mejora la superficie de contacto del borde externo y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
						PLANTA Y PUNTA DE PIE	el deportista recnoce y mejora la superficie de contacto del planta y punta del pie y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
						EMPEINE Y TALON	el deportista recnoce la superficie de contacto del empiene y talon y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
				2	CONTRO Y PASE	control pase borde interno.	el deportista recnoce y mejora la tecnica del control y pase con borde interno y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
						control pase borde externo.	el deportista recnoce y mejora la tecnica del control y pase con borde externo y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
						control y pase empiene.	el deportista recnoce y mejora la tecnica del control y pase con el empeine y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
						control y pase talon y punta del pie.	el deportista recnoce y mejora la tecnica del control y pase con talon y punta del pie y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
				3	conduccion del balón	conduccion con borde interno.	el deportista recnoce y mejora la tecnicade la conduccion con borde interno y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
						conduccion con borde externo.	el deportista recnoce y mejora la tecnicade la conduccion con borde externo y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
						conduccion empiene.	el deportista recnoce y mejora la tecnicade la conduccion con empeine y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
						conduccion planta del pie.	el deportista recnoce y mejora la tecnicade la conduccion con la planta del pie y la utiliza dentro de las sesiones de clase.
				4	Ubicación tiempo - espacial dentro del campo de juego.	posicionamientos basicos por lineas.	el deportista reconoce y mejora las diferentes posiciones por lineas que normalmente se manejan dentro de un partido de futbol.
						ubicación y movimientos tacticos basicos	el deportista reconone e identifica y mejora la ubicación correcta dentro de cada posicion y los movimientos que deben hacer cada uno de ellos.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	origen del futbol	el deportista reconoce y apropia el origen del futbol la diferencia entree origen e historia del futbol.
						historia del futbol	el deportista reconoce y apropia la historia del futbol la diferencia entree origen e historia del futbol.
				2	REGLAMENTACION	campo de juego y dimensiones generales	el deportista identifica y reconoce las dimensiones del campo de juego y los componentes del mismo.
						reglas basicas del juego.	el deportista identifica y reconoce las reglas basicas del futbol y su funcionamiento a traves del reglamento de la FIFA.
						reglas basicas del juego limpio	el deportista identifica y reconoce las reglas basicas del juego limpio y sus repercusiones.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	por el programa.	el deportista reconoce y apropia el sentido de pertenencia por el programa asistiendo de manera cumplida y responsable.
						por el deporte.	el deportista reconoce y apropia el sentido de pertenencia por el deporte asistiendo de manera cumplida y responsable.
						por el municipio y pais.	el deportista reconoce y apropia el sentido de pertenencia por el municipio y el pais asistiendo de manera cumplida y responsable, cuidando y atendiendo los escenarios deportivos, los porfesores y compañeros del programa.
		PSICO SOCIAL VOLITIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	respeto y empatia.	el deportista reconoce y apropia los valores del respeto y la empatia y los pone en practica dentro de las sesiones de clase.
						responsabilidad y disciplina.	el deportista reconoce y apropia los valores de la responsabilidad y disciplina y los pone en practica dentro de las sesiones de clase.
						igualdad y amistad.	el deportista reconoce y apropia los valores de la igualdad y amsitad y los pone en practica dentro de las sesiones de clase.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	el deportista reconoce y apropia el aseo corporal como habito saludable y lo pone en practica dentro de las sesiones de clase.
						ALIMENTACIÓN	el deportista reconoce y apropia la importancia de una buena alimentación para la salud y el bienestar.
						PRESENTACION PERSONAL	el deportista reconoce y apropia la buena presentacion personal como habito saludable y lo pone en practica dentro de las sesiones de clase.
						DESCANSO Y SUEÑO	el deportista evidencia que el buen descanso y el sueño son muy importantes y complementan el buen desarrollo de los deportistas.
						EJERCICIO FISICO	el deportista reconoce y apropia el ejercicio fisico como habito saludable y lo pone en practica dentro de las sesiones de clase.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	el deportista evidencia que la actitud positiva frente a las cosas hace que todo fluya mejor y que el deporte hace parte de ello.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	el deportista reconoce que el esfuerzo del dia dia y el dar lo mejor de si mejorara su rendimiento y por ende se superara cada dia mas.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	el deportista reconoce la atención y concentración como pilar fundamental de l deporte y las laases para la vida.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	el deportista reconoce que la convivencia deportiva es muy importante ya que es un deporte de conjunto donde todos van en pro de un mismo objetivo.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	la lleva encadenada	el deportista evidencia el juego de la lleva encadenada con una forma de relacionarse con los demas del grupo y desarrollar nuevas habilidades sociales y de sana convivencia.
						# de grupos	el deportista evidencia el juego de # de grupos con una forma de relacionarse con los demas del grupo y desarrollar nuevas habilidades sociales y de sana convivencia.
						congelados bajo tiera	el deportista evidencia el juego de congelados bajo tierra con una forma de relacionarse con los demas del grupo y desarrollar nuevas habilidades sociales y de sana convivencia.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	yermis	el deportista evidencia el juego del yermis con una forma de relacionarse con los demas del grupo y desarrollar nuevas habilidades sociales y de sana convivencia.
						rescata la bandera	el deportista evidencia el juego de rescata la bandera con una forma de relacionarse con los demas del grupo y desarrollar nuevas habilidades sociales y de sana convivencia.
						halar la soga	el deportista evidencia el juego de halar la soga bajo tierra con una forma de relacionarse con los demas del grupo y desarrollar nuevas habilidades sociales y de sana convivencia.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	clases de zumba y folclor	el deportista evidencia el componente artisitco como una forma de relacionarse con los demas del grupo y desarrollar nuevas habilidades fisicas, sociales y de sana convivencia.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	ciruito ludico	el deportista evidencia dentro de las sesiones de clase algunos circuitos ludicos que perminten experimentar una forma diferente de percibir el deporte.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	match recreativo	el deportista participa dentro del match recreativo como un elemnto diferente al fútbol y a la pelota que le permite experimentar otras vivencia dentro de su desarrollo como deportista.

MODALIDAD:	FÚTBOL
FECHA DE ENTREGA	03/04/2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA

4. Pantallazos de las temáticas desarrolladas durante el periodo contractual y formato de fotos de las sesiones de clase.

No	FECHA	TEMAS DE NOVIEMBE INICIACION
1	1/11/2023	Equilibrio
2	6/11/2023	orientacion y ubicación
3	7/11/2023	Diferenciacion
4	8/11/2023	Velocidad de reacción
5	14/11/2023	Entrega o pase
6	15/11/2023	comprension de juego
7	20/11/2023	Saltar por medio de juegos predeportivos
8	21/11/2023	Lanzar por medio de juegos predeportivos
9	22/11/2023	Fuerza maxima
10	27/11/2023	Resistencia
11	28/11/2023	Orientacion
12	29/11/2023	Juego
13	30/10/2023	Táctica grupal
		FUNDAMENTACION 1 Y 2
No	FECHA	TEMAS DE NOVIEMBRE
1	1/11/2023	Control del balon con borde externo
2	2/11/2023	Control estatico con borde interno del pie derecho, control estatico con borde interno del pie izquierdo.
3	8/11/2023	Control de balon con el empeine derecho del pie, control del balon con el empeine izquierdo del pie
4	9/11/2023	control dirigido con pecho o con cabeza
5	15/11/2023	Entrega del balon a ras de piso con borde interno
6	16/11/2023	Conduccion y entrega de balon
7	20/11/2023	Conduccion de balon con la planta del pie derecho, conduccion de balon con la planta del pie izquierdo
8	22/11/2023	Control de balon con muslo de la pierna derecha, control de balon con el muslo de la pierna izquierda.
9	23/11/2023	Rotacion de balon entre los cuatro jugadores de fondo
10	27/11/2023	Intercambio de posiciones entre volantes y delanteros
11	29/11/2023	trabajo de pivoteo con remate al arco
12	30/11/2023	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5

5. Cuadro de cobertura de colores del último mes.

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

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	3		2	1											3
7 AÑOS	2	2	1	1	1	1									4
8 AÑOS	4		2	2											4
9 AÑOS	5		3	2											5
10 AÑOS	5		4	1											5
11 AÑOS	10		6	4											10
12 AÑOS	6		4	2											6
13 AÑOS	4	0	3	1											4
14 AÑOS	4	1	4	0		1									5
15 AÑOS	5	1	3	2		1									6
16 AÑOS	6	2	4	2											6
17 AÑOS	2	2	1	1											2
TOTALES	56	8	37	19	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	60

6. Colocar fotos donde resalto la imagen de indeportes Cundinamarca.



7. Colocar plan mensual y las 36 sesiones de clases.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

			MES:	**AGOSTO**		**MUNICIPIO: COGUA**	
			LUGAR:			**HORARIO DE PRACTICA: LUNES, MARTES, MIERCOLES Y JUEVES**	
			NIVEL	**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**	**X**
			CLASES	**AGOSTO**		**AGOSTO**	
	DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X
				AMABILIDAD	X		X
				RESPONSABILIDAD	X		X
				COMPAÑERISMO	X		X
				JUSTICIA	X		X
				COOPERACION	X		X
				LEALTAD	X		X
				TRABAJO EN EQUIPO	X		X
			VALORES PERSONALES	HONESTIDAD	X		X
				HUMILDAD	X		X
				OBEDIENCIA	X		X
				AUTODISCIPLINA			
				PARTICIPACIÓN	X		X
				PERSEVERANCIA	X		X
				AUTODOMINIO			
				RECOMPENSA			
		PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		X
				MOVILIDAD ARTICULAR	X		X
				CALENTAMIENTO	X		X
		PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			
				RITMO	X		X
				EQUILIBRIO	X		X
				ORIENTACION	X		X
				DIFERENCIACION	X		X
				REACCIÓN	X		X
				ADAPTACIÓN	X		X
			CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA RESISTENCIA			
				FUERZA EXPLOSIVA			
				VELOCIDAD	X		X
				FLEXIBILIDAD			
				RESISTENCIA AEROBICA	X		X
				RESISTENCIA ANAEROBICA			
			ELEMENTOS TÉCNICOS	SUPERFICIE DE CONTACTO	X		X
				CONTROLY PASE	X		X
				CONDUCCIÓN DEL BALÓN	X		X
				TEMPORO ESPACIAL			
				JUEGOS DE INTEGRACION			
				JUEGOS TRADICIONALES			
			ELEMENTOS TACTÍCOS	UBICACIÓN DE TIEMPO Y ESPACIO	X		X
				SIGNIFICADO DE LA POSESION DEL BALON	X		X
				ENSEÑANZA DE LOS PRINCIPOS DEL JUEGO TACTICO			
				EJERCICIOS POSICIONALES			
				TACTICA FUNCIONAL Y DE EQUIPO			
			ELEMENTOS TEORICOS	HISTORIA DEL DEPORTE			
				REGLAMENTO			
				SENTIDO DE PERTENENCIA			
				VALORES	X		X
			RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			
				JUEGOS TRADICIONALES			
				ACTIVIDADES ARTISTICAS			
				CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X
				FESTIVALES RECREATIVOS			
		PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X
				RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			
	NOMBRES Y APELLIDOS			VICTOR JAIRO PINZON MURCIA			
	FIRMA FORMADOR:						

INICIACION

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	1/08/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	QUE LOS NIÑOS Y NIÑAS EFECTUEN MOVIMIENTOS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE POR MEDIOS DE J			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es el compañerismo y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con un predeportivo.	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Velocidad	EJERCICIO 1	LA CADENA	moverá libremente por todo el espacio previamente delimitado. El jugador que persigue intenta tocar o atrapar al resto; cuando lo consigue el jugador tocado se coge de la mano del perseguidor y juntos intentan atrapar
15 MIN.		Velocidad de reacion	EJERCICIO 2	BLANCOS Y NEGROS	El entrenador nombrará al azar ¡blanco! o ¡negro!. Al oír el nombre de su equipo, los jugadores huyen hacia la línea de fondo mientras sus adversarios intentan atraparlos antes de que logren llegar a ella. Cada jugador tocado supone un punto para el equipo.
15 MIN.		Velocidad	EJERCICIO 3	LAS LIEBRES, EL PERRO Y EL CAZADOR	Se eligen 3 participantes (2 perros y 1 cazador) que se situaran en la zona central de campo. Todos los demás (liebres) se colocan a lo largo de la línea de salida A. Cuando el entrenador de la señal, las liebres trataran de alcanzar la línea de llegada Z, sin
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	2/08/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA FUERZA POR MEDIO DE JUEGOS PREDEPORTIVOS			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Los deportistas expresaran en que situaciones de juego deberan cumplir con el valor a trabajar en la sesion.	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realizara el predeportivo de captura a la bandera.	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan trabajar en equipo para poder lograr el objetivo de la dinamica
15 MIN.	FASE CENTRAL	FUERZA	EJERCICIO 1	FÚTBOL DE CANGREJOS	El juego se desarrolla en un campo pequeño de 5 a 6 metros de ancho por 12 a 15 metros de largo. Los equipos se forman con pocos jugadores (3 a 5) de forma que se pueda realizar varios partidos al mismo tiempo y que se organicen como si fuera un
15 MIN.		FUERZA	EJERCICIO 2	LOS JINETES CON BALON	Los jugadores forman un doble círculo, siendo los jugadores exteriores llevados en la espalda de los jugadores interiores (caballos) para pasarse el balón a cuestas. Si uno de los jugadores no atrapa el balón, todos los jinetes tienen que saltar de sus caballos y escapar. Uno de los caballos coge el
15 MIN.		FUERZA	EJERCICIO 3	ATENTO AL COLOR	Se colocan cuatro o mas distintovos de colores y a la orden del profesor debe correr a coger anunciado por el profesor
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	7/08/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Reconocer la capacidad de resistencia a la velocidad por medio de juegos predeportivos			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Importancia del compañerismo en el deporte y especificamente en el futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza el predeportivo de micos a sus palos.	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	RESISTENCIA A LA VELOCIDAD	EJERCICIO 1	BALON VIAJERO	Formaremos un círculo con todos los jugadores. Entre jugador y jugador estableceremos una separación de unos 3 metros. Un jugador se colocará en el exterior del círculo. Los jugadores que están situados en círculo se pasan un balón, en el sentido de las agujas del reloj, uno tras otro. El jugador exterior debe correr tras el balón (siempre por fuera del círculo) intentando tocarlo con el propósito de interceptarlo y colocarse en el lugar del jugador que todavía no haya tocado el balón. Reglas : Los pases no pueden saltarse a ningún
15 MIN.		RESISTENCIA A LA VELOCIDAD	EJERCICIO 2	EL RELOJ	Distribuiremos los jugadores en dos equipos de igual número de jugadores. Un equipo lo situaremos en círculo a unos 4 metros de distancia entre jugador y jugador y el otro se colocará en fila a un lado del círculo. El equipo A (situado en círculo) deberá realizar el
15 MIN.		RESISTENCIA A LA VELOCIDAD	EJERCICIO 3	4CONTRA 4 Ó 5 CONTRA 5	Formaremos un campo de juego adaptado a la edad de los jugadores y que bien podría corresponder con medio campo de un terreno de juego. Distribuiremos los jugadores en dos equipos que se enfrentan entre sí.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Jugadas de ataque donde simpre los que atacan van en superioridad numerica	se plasmaran jugadas de 2 contra 1, 3 contra 2, 4 contra 3 etc, siempre esperando que el deportista mejore en la toma de desiciones.
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	8/08/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	DESARROLLAR POR MEDIO DE JUEGOS PREDEPORTIVOS LA VELOCIDAD DE REACCION			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la justicia y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco por medio de alargues cortos de 5,10 y 15 metros	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera continua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	VELOCIDAD DE REACCION	EJERCICIO 1	RESCATE A LA BANDERA	Se divide el grupo en dos equipos con igual cantidad de particpantes, se limita la cancha y se divide por la mitad y elos estors de cada una de estas se ubican conos o banderis, y deben trasladar
15 MIN.		VELOCIDAD DE REACCION	EJERCICIO 2	BLANCOS Y NEGROS	Se divide el grupo en dos equipos con igual cantidad de jugadores y se ubican frente a frente un equipo son blancos y la otra son negros, cuando el profesor diga blancos, el negro debe ir a cogerlos blancos antes que llegen a la linea final de la cancha.
15 MIN.		VELOCIDAD DE REACCION	EJERCICIO 3	CONGELADAS	Corriendo en cuadro limitado, un participante se encarga de coger a los otros participantes sin ellos no se dejen coger.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	9/08/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar la coordinacion por medio de juegos predeportivos			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la justicia y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza un trabajo de uno contra uno para relaizar tenencia de balon.	los deportistas se ubican por parejas con balon y al sivato iniciaran un uno contra uno para mantener el balon en posesion.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Coordinacion	EJERCICIO 1	VACIAR EL CAMPO	Distribuiremos los jugadores en dos campos y en cada campo dejaremos una pelota por jugador. A la señal del entrenador cada equipo intenta sacar las pelotas de su campo y lanzarlas al campo
15 MIN.		Coordinacion	EJERCICIO 2	A LA CAZA DEL BALON	Distribuiremos los jugadores en dos equipos situados uno a cada lado de su línea de meta, y en el centro del terreno de juego colocaremos un balón medicinal. Los jugadores de cada equipo chutan / lanzan su balón intentando tocar el balón medicinal, con la
15 MIN.		Coordinacion	EJERCICIO 3	Entrega de balon con borde externo	los deportistas efectuaran pases con el borde externo de ambos pies, desde diferentes distancias.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	14/08/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	aprender a correr con el balon en los pies			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la justicia y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo del gato y el raton	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Comprension del juego	EJERCICIO 1	Control y entrega de balon	El deportista controlara el balon con borde interno del pie derecho y con ese mismo borde interno devolvera el balon a su compañero
15 MIN.		Comprension del juego	EJERCICIO 2	Conduccion y entrega de balon	El deportista conducira balon entre obstaculos y luego realizara un pase a un punto fijo.
15 MIN.		Comprension del juego	EJERCICIO 3	Entrega de balon a una intencion	Los deportistas se ubicaran a una distancia de 10 metros donde uno de los dos se desplazara hasta donde esta su compañero devolviendole el balon de primera intencion con borde interno.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	practica de juego 7 contra 7	los deportistas realizaran practica de futbol donde se pondra en practica la conduccion, el control y la buena entrega del balon.
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	15/08/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Mejorar el salto a traves de los juegos predeportivos			SESION	7

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Charla de introducion a la sesion de entrenamiento — SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la lealtad y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco — CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	SALTAR — EJERCICIO 1	RONDA DEL FANTASMA GASPARIN	Se canta la ronda del fantasma y va indicando en que animales que realicen los movimientos de este animal.
15 MIN.		SALTAR — EJERCICIO 2	LA NEGRA TOMASA	Se canta la ronda de la Negra Toma para que imiten deportes que tengan saltos
15 MIN.		SALTAR LA SOGA — EJERCICIO 3	SALTAR LA SOGA	ls niños comienza a familiarisarse con este elemento para que sakten en solo pie, pies juntos, etc
30 MIN.		Aplicación de conceptos — JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma — ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion — RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	16/08/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	MEJORAR EL LANZAMIENTOS POR MEDIO DE JUESGOS PREDEPORTIVOS			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la lealtad y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	LANZAR	EJERCICIO 1	JUEGO GOLEANDO – 1 CONTRA 1	Por parejas. Cada niño tiene su propia portería situada a unos 10 metros de su compañero. En este juego de lanzar y atrapar en educación física, se están intercambiando los roles continuamente.
15 MIN.		LANZAR	EJERCICIO 2	LA BOMBA.	Este juego de lanzamiento y recepción se juega en gran grupo. Se forma un círculo gigante. Los niños se van lanzando y recepcionando una pelota siguiendo el orden del círculo. En medio del círculo se coloca un niño que hace de reloj y llegado a un tiempo determinado dirá «bomba» y dará una
15 MIN.		LANZAR	EJERCICIO 3	JUEGO ¡EL GATO!	Este juego de lanzamientos y recepciones se juega en trío. Uno se la queda en medio. Los otros intentan pasarse la pelota sin que la coja el del medio.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:

OBSERVACIONES:

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	21/08/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar en muy poco tiempo una fuerza máxima.			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la lelatad y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	FUERZA MAXIMA	EJERCICIO 1	LA PELOTA QUE PASA	Los jugadores se colocaran en fila uno detras del otro. El primer jugador de la fila le pasa el balón al siguiente por encima de la cabeza hasta que la pelota llega al último jugador que la llevará lo más
15 MIN.		FUERZA MAXIMA	EJERCICIO 2	LOS JINETES CON BALÓN	Los jugadores forman un doble círculo, siendo los jugadores exteriores llevados en la espalda de los jugadores interiores (caballos) para pasarse el balón a cuestas. Si uno de los jugadores no atrapa el balón, todos los jinetes tienen que saltar de sus caballos y escapar. Uno de los caballos coge el
15 MIN.		FUERZA MAXIMA	EJERCICIO 3	FÚTBOL DE CANGREJOS	El juego se desarrolla en un campo pequeño de 5 a 6 metros de ancho por 12 a 15 metros de largo. Los equipos se forman con pocos jugadores (3 a 5) de forma que se pueda realizar varios partidos al mismo tiempo y que se organicen como si fuera un
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
15 MIN.		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	22/08/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Tolerar la fatiga en ejercicios físicos de diversos tipos.			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	El deportista desarrollara en su mente momentos donde cree que es importante el desarrollar el trabajo en equipo y luego los expresara ante sus compañeros	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la lleva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	LA RESISTENCIA	EJERCICIO 1	BALÓN VIAJE	Formaremos un círculo con todos los jugadores. Entre jugador y jugador estableceremos una separación de unos 3 metros. Un jugador se colocará en el exterior del círculo. Los jugadores que están situados en círculo se
15 MIN.		LA RESISTENCIA	EJERCICIO 2	EL RELOJ	Distribuiremos los jugadores en dos equipos de igual número de jugadores. Un equipo lo situaremos en círculo a unos 4 metros de distancia entre jugador y jugador y el otro se colocará en fila a un lado del círculo. El equipo A (situado en círculo) deberá realizar el
15 MIN.		LA RESISTENCIA	EJERCICIO 3	4 CONTRA 4 O 5 CONTRA 5	Formaremos un campo de juego adaptado a la edad de los jugadores y que bien podría corresponder con medio campo de un terreno de juego. Distribuiremos los jugadores en dos equipos que se enfrentan entre sí.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	23/08/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	DETERMINAR LA POSICIÓN DE LOS SEGMENTOS Y DE LA TOTALIDAD DEL CUERPO EN EL ESPACIO			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es el res trabajo en equipo y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	ORIENTACION	EJERCICIO 1	PASAR Y RECIBIR EL BALÓN:	Formaremos diferentes grupos donde sus componentes de pasarán la pelota de diferentes formas, cada vez una diferente: alta y rápida, baja y lenta, haciendo un giro después desplazamiento
15 MIN.		ORIENTACION	EJERCICIO 2	EL HOMBRE SOMBRA	Los jugadores se dividen en parejas. Uno de los miembros de cada pareja corre libremente por el espacio, realizando diferentes recorridos (línea recta, zig-zag, pararse de pronto...). El compañero deberá imitar todos los recorridos y movimientos de su compañero, intentando no separarse de su
15 MIN.		ORIENTACION	EJERCICIO 3	CADA UNO EN SU CASA	Distribuiremos por el espacio un aro (si no tenemos podemos crear los círculos mediante conos). Estos círculos los distribuiremos formando una redonda menos uno que se situará en el centro. Dentro de cada aro colocaremos un jugador.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	28/08/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TACTICA GRUPAL			SESION	12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es el trabajo en equipo y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Tactica	EJERCICIO 1	Rotacion de balon entre los cuatro jugadores de fondo	Los deportistas se ubican en una linea de 4 distantes uno de otro a diez metros y empiezan a rotar el balon.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 2	trabajo de pivoteo con remate al arco	Los deportistas realizaran una fila con balon para realizar un pase largo a un jugador que estara de espalda al arco y este devolvera el balon a un costado, luego el jugador que inicio la jugada llegara a rematar al arco.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 3	Intercambio de posiciones entre volantes y delanteros	Los deportistas realizaran desplazamientos en diagonal en campo contrario para realizar distraccion y generar espacios.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	29/08/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TACTICA GRUPAL			SESION	13

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es el trabajo en equipo y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15	FASE CENTRAL	TRABAJAR PASES	EJERCICIO 1	BALON POR EL CIRCULO	Distribuiremos los jugadores en dos equipos: el equipo A y el equipo B que distribuiremos dentro y fuera de un círculo que habremos delimitado sobre el terreno de juego. Los jugadores del equipo A se situarán en el exterior del círculo, mientras que los del equipo B se sitúan dentro del círculo para defender un círculo pequeño que hará las veces de zona de marca
15 MIN.		TRABAJAR PASES	EJERCICIO 2	FÚTBOL A LA ISLA	Delimitaremos un terreno de juego y en cada extremo del espacio crearemos dos círculos pequeños mediante conos. Dentro de este círculo se situará un jugador de cada equipo, pero de forma que en el círculo situado en el campo del equipo A, se situará un jugador del equipo contrario
15 MIN.		TRABAJAR PASES	EJERCICIO 3	TOCA LOS CONOS	Formaremos dos equipos que se enfrentan entre sí dentro de un espacio delimitado. El juego consiste en tocar, con el balón, el mayor número de conos posibles. Para conseguir este fin el equipo que está en posesión del balón debe realizar un seguido de
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	30/08/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA COMIENCE A DESARROLLAR EL CONTROL Y CONDUCIR EL BALÓN			SESION	14

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es el trabajo en equipo y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
20 MIN.	FASE CENTRAL	CONDUCCION DEL BALON	EJERCICIO 1	LOS PAQUETES	Cada jugador conduce su balón o dos jugadores realizan paredes por el terreno de juego desplazándose libremente. El entrenador cuando lo considere oportuno gritará: ¡ Paquetes de...! en ese momento cada jugador y siempre conduciendo su balón deberá formar grupos del tamaño que el entrenador haya nombrado. Por ejemplo si
20 MIN.		CONDUCCION DEL BALON	EJERCICIO 2	EL PAÑUELO CON EL BALON	Distribuiremos los jugadores en dos equipos y otorgaremos un número del 1 al... de tal forma que cada jugador de un equipo tenga su homólogo en el equipo contrario. Trazaremos dos líes en el terreno, una para cada equipo, y situaremos un balón en la mitad del
20 MIN.		Tactica	EJERCICIO 3	Intercambio de posiciones entre volantes y delanteros	Los deportistas realizaran desplazamientos en diagonal en campo contrario para realizar distraccion y generar espacios.
15 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

FUNDAMENTACION 2

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESISTENCIA	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	2/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	CONOCER LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO DEL PIE			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es el compañerismo y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con un predeportivo.	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	CONTROLES	EJERCICIO 1	Control de balon con el borde externo del pie derecho, control de balon con el borde externo del pie izquierdo,	Los jugadores colocados por parejas con un balon, realizan un pase hacia su compañero quien, en lugar de esperar la llegada de la pelota, sale a su encuentro y controla dentro de una zona delimitada
15 MIN.		CONTROLES	EJERCICIO 2	Control de balon con el borde externo del pie derecho, control de balon con el borde externo del pie izquierdo,	Colocamos a los jugadores por grupos de tres y los distribuimos de la siguiente manera, el jugador B pasa el balón a su compañero A quien controla la pelota y de vuelve el pase a su compañero B, corre a dar la vuelta a un cono situado a su izquierda para encararse hacia C y recibir el pase de éste, controla
15 MIN.		CONTROLES	EJERCICIO 3	Control de balon con el borde externo del pie derecho, control de balon con el borde externo del pie izquierdo,	Formamos grupos de 5 jugadores y los distribuimos, formando una estrella. El jugador A situado en el centro, recibe el balón de B, lo controla y lo devuelve, acto seguido gira hacia C con quien repetirá la misma acción y así sucesivamente con el
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESISTENCIA	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	3/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Desarrollar los diferentes tipos de control a ras de piso			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Los deportistas expresaran en que situaciones de juego deberan cumplir con el valor a trabajar en la sesion.	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realizara el predeportivo de captura a la bandera.	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan trabajar en equipo para poder lograr el objetivo de la dinamica
15 MIN.	FASE CENTRAL	Control de balon	EJERCICIO 1	Control estatico con borde interno del pie derecho, control estatico con borde interno del pie izquierdo.	deportista controlara el balon con el borde interno de su pie derecho luego de un pase de un compañero y luego se realizara el mismo trabajo
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 2	Control dirigido del balon con borde interno del pie derecho, control dirigido del balon con borde interno del pie izquierdo.	Se ubican por parejas a una distancia de 30 metros y uno de los dos deportistas tendra balon, luego el deportista con el balon realizara una entrega y el saldra en busca del balon para de esta manera realizar un control del util hacia adelante.
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 3	Control de balon con planta del pie derecho, control de balon con la planta del pie izquierdo	El deportista intentara realizar uno de los controles menos comunes en el futbol y sera con la planta del pie a una distancia de 10 metros del lanzamiento del balon.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESISTENCIA	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	7/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TECNICA PARA PODER CONTROLAR BALONES A MEDIA ALTURA			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Importancia del compañerismo en el deporte y especificamente en el futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza el predeportivo de micos a sus palos.	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Control de balon	EJERCICIO 1	Control de balon con muslo de la pierna derecha, control de balon con el muslo de la pierna izquierda.	Los jugadores colocados por parejas con un balon, realizan un pase hacia su compañero quien, en lugar de esperar la llegada de la pelota, sale a su encuentro y controla dentro de una zona delimitada
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 2	Control de balon con el borde interno del pie derecho sin que este sobre el piso , control de balon con el borde interno del pie izquierdo cuando el pie esta en el aire.	Colocamos a los jugadores por grupos de tres y los distribuimos de la siguiente manera, el jugador B pasa el balón a su compañero A quien controla la pelota y de vuelve el pase a su compañero B, corre a dar la vuelta a un cono situado a su izquierda para encararse hacia C y recibir el pase de éste, controla
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 3	Control de balon con el enpeine derecho del pie, control del balon con el enpeine izquierdo del pie	Formamos grupos de 5 jugadores y los distribuimos, formando una estrella. El jugador A situado en el centro, recibe el balón de B, lo controla y lo devuelve, acto seguido gira hacia C con quien repetirá la misma acción y así sucesivamente con el
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Jugadas de ataque donde simpre los que atacan van en superioridad numerica	se plasmaran jugadas de 2 contra 1, 3 contra 2, 4 contra 3 etc, siempre esperando que el deportista mejore en la toma de desiciones.
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESISTENCIA	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	9/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Lograr controlar el balon cuando viene por encima de la cintura			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la justicia y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco por medio de alargues cortos de 5,10 y 15 metros	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera continua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Rondo	EJERCICIO 1	Control del balon con el pecho	El equipo poseedor del balon (4 jugadores) intenta conservar la pelota frente al equipo de dos defensores, quienes al recuperar la pelota cambiaran su posición con dos de los jugadores del
15 MIN.		diez pases	EJERCICIO 2	Control de balon con la cabeza	Formaremos dos equipos de igual número de jugadores y delimitaremos un espacio donde se desarrollará el juego. El juego comienza mediante un lanzamiento al aire del entrenador. Un jugador controla el balón, a partir e ese momento el equipo que está en posesión del balón intenta realizar el
15 MIN.		5 vrs 5	EJERCICIO 3	control dirigido con pecho o con cabeza	Realizaremos un partido 5 contra 5 (las dimensiones del campo dependen del trabajo a realizar) con control obligatorio antes de realizar el pase hacia un compañero (delimitaremos el tipo de control y la superficie de contacto a utilizar).
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	10/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	ENTREGAR O PASAR EL BALON A RAS DE PISO CON PRECISION			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la justicia y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza un trabajo de uno contra uno para relaizar tenencia de balon.	los deportistas se ubican por parejas con balon y al sivato iniciaran un uno contra uno para mantener el balon en posesion.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Entrega o pase	EJERCICIO 1	Entrega del balon a ras de piso con borde interno	El deportista realizara entregas de balon con borde interno a un compañero que se encontrara en un punto fijo
15 MIN.		Entrega o pase	EJERCICIO 2	Entrega del balon con enpeine	El deportista realizara entregas de balon con ambos perfiles y a diferentes distancias.
15 MIN.		Entrega o pase	EJERCICIO 3	Entrega de balon con borde externo	los deportistas efectuaran pases con el borde externo de ambos pies, desde diferentes distancias.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	14/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	COMPRENDER LAS DIFERENTES POSICIONES DEL FUTBOL			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la justicia y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo del gato y el raton	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Comprension del juego	EJERCICIO 1	Control y entrega de balon	El deportista controlara el balon con borde interno del pie derecho y con ese mismo borde interno devolvera el balon a su compañero
15 MIN.		Comprension del juego	EJERCICIO 2	Conduccion y entrega de balon	El deportista conducira balon entre obstaculos y luego realizara un pase a un punto fijo.
15 MIN.		Comprension del juego	EJERCICIO 3	Entrega de balon a una intencion	Los deportistas se ubicaran a una distancia de 10 metros donde uno de los dos se desplazara hasta donde esta su compañero devolviendole el balon de primera intencion con borde interno.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	practica de juego 7 contra 7	los deportistas realizaran practica de futbol donde se pondra en practica la conduccion, el control y la buena entrega del balon.
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	16/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TECNICA INDIVIDUAL			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la lealtad y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Conduccion	EJERCICIO 1	Conduccion de balon con el borde externo del pie derecho, conduccion de balon con el borde externo del pie izquierdo,	Se delimita una zona de 10 metros donde el deportista conducira el balon con el borde externo de su pie derecho en linea recta y luego lo realizara con obstaculos y luego lo alternara en el otro
15 MIN.		Conduccion	EJERCICIO 2	Conduccion de balon con el borde interno del pie derecho, conduccion de balon con el borde interno del pie izquierdo	Se realiza una fila de conos donde el deportista debera driblarlos sin tocarlos y utilizando solo el borde interno de sus pies.
15 MIN.		Conduccion	EJERCICIO 3	Conduccion de balon con la planta del pie derecho, conduccion de balon con la planta del pie izquierdo	El deportista se perfilara para realizar primero conduccion con la planta de uno de sus pies de un platillo a otro y luego lo alternara con la planta del otro pie
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	17/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TECNICA INDIVIDUAL			SESION	8

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la lealtad y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Control de balon	EJERCICIO 1	Control de balon con muslo de la pierna derecha, control de balon con el muslo de la pierna izquierda.	Se delimita una zona de 10 metros donde el deportista conducira el balon con el borde externo de su pie derecho en linea recta y luego lo realizara con obstaculos y luego lo alternara en el otro
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 2	Control de balon con el borde interno del pie derecho sin que este sobre el piso , control de balon con el borde interno del pie izquierdo cuando el pie esta en el aire.	Los deportistas se ubican por parejas frente e frente a una distancia de 5 metros donde uno de los dos le lanzara el balon aereo y el compañero lo controlara con el borde interno antes de que toque el piso, el trabajo se repetira alternando las dos piernas.
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 3	Control de balon con el enpeine derecho del pie, control del balon con el enpeine izquierdo del pie	Los deportistas se ubican por parejas frente e frente a una distancia de 5 metros donde uno de los dos le lanzara el balon aereo y el compañero lo controlara con el enpeine del pie antes de que toque el piso, el trabajo se repetira alternando las dos piernas.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	23/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TACTICA GRUPAL			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la lelatad y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	tactica	EJERCICIO 1	Rotacion de balon entre los cuatro jugadores de fondo	Los deportistas se ubican en una linea de 4 distantes uno de otro a diez metros y empiezan a rotar el balon.
15 MIN.		tactica	EJERCICIO 2	trabajo de pivoteo con remate al arco	Los deportistas realizaran una fila con balon para realizar un pase largo a un jugador que estara de espalda al arco y este devolvera el balon a un costado, luego el jugador que inicio la jugada llegara a rematar al arco.
15 MIN.		tactica	EJERCICIO 3	Intercambio de posiciones entre volantes y delanteros	Los deportistas realizaran desplazamientos en diagonal en campo contrario para realizar distraccion y generar espacios.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	24/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TACTICA GRUPAL			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	El deportista desarrollara en su mente momentos donde cree que es importante el desarrollar el trabajo en equipo y luego los expresara ante sus compañeros	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la lleva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Tactica	EJERCICIO 1	Rotacion de balon entre los cuatro jugadores de fondo	Los deportistas se ubican en una linea de 4 distantes uno de otro a diez metros y empiezan a rotar el balon.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 2	trabajo de pivoteo con remate al arco	Los deportistas realizaran una fila con balon para realizar un pase largo a un jugador que estara de espalda al arco y este devolvera el balon a un costado, luego el jugador que inicio la jugada llegara a rematar al arco.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 3	Intercambio de posiciones entre volantes y delanteros	Los deportistas realizaran desplazamientos en diagonal en campo contrario para realizar distraccion y generar espacios.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	28/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TACTICA GRUPAL			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es el res trabajo en equipo y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Tactica	EJERCICIO 1	Rotacion de balon entre los cuatro jugadores de fondo	Los deportistas se ubican en una linea de 4 distantes uno de otro a diez metros y empiezan a rotar el balon.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 2	trabajo de pivoteo con remate al arco	Los deportistas realizaran una fila con balon para realizar un pase largo a un jugador que estara de espalda al arco y este devolvera el balon a un costado, luego el jugador que inicio la jugada llegara a rematar al arco.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 3	Intercambio de posiciones entre volantes y delanteros	Los deportistas realizaran desplazamientos en diagonal en campo contrario para realizar distraccion y generar espacios.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	30/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TACTICA GRUPAL			SESION	12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es el trabajo en equipo y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Tactica	EJERCICIO 1	Rotacion de balon entre los cuatro jugadores de fondo	Los deportistas se ubican en una linea de 4 distantes uno de otro a diez metros y empiezan a rotar el balon.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 2	trabajo de pivoteo con remate al arco	Los deportistas realizaran una fila con balon para realizar un pase largo a un jugador que estara de espalda al arco y este devolvera el balon a un costado, luego el jugador que inicio la jugada llegara a rematar al arco.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 3	Intercambio de posiciones entre volantes y delanteros	Los deportistas realizaran desplazamientos en diagonal en campo contrario para realizar distraccion y generar espacios.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	31/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TACTICA GRUPAL			SESION	12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es el trabajo en equipo y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tactica	EJERCICIO 1	Rotacion de balon entre los cuatro jugadores de fondo	Los deportistas se ubican en una linea de 4 distantes uno de otro a diez metros y empiezan a rotar el balon.
20 MIN.		Tactica	EJERCICIO 2	trabajo de pivoteo con remate al arco	Los deportistas realizaran una fila con balon para realizar un pase largo a un jugador que estara de espalda al arco y este devolvera el balon a un costado, luego el jugador que inicio la jugada llegara a rematar al arco.
20 MIN.		Tactica	EJERCICIO 3	Intercambio de posiciones entre volantes y delanteros	Los deportistas realizaran desplazamientos en diagonal en campo contrario para realizar distraccion y generar espacios.
20 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:

OBSERVACIONES:

FUNDAMENTACION 2

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESISTENCIA	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	1/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	CONOCER LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO DEL PIE			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es el compañerismo y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con un predeportivo.	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	CONTROLES	EJERCICIO 1	Control de balon con el borde externo del pie derecho, control de balon con el borde externo del pie izquierdo,	Los jugadores colocados por parejas con un balon, realizan un pase hacia su compañero quien, en lugar de esperar la llegada de la pelota, sale a su encuentro y controla dentro de una zona delimitada
15 MIN.		CONTROLES	EJERCICIO 2	Control de balon con el borde externo del pie derecho, control de balon con el borde externo del pie izquierdo,	Colocamos a los jugadores por grupos de tres y los distribuimos de la siguiente manera, el jugador B pasa el balón a su compañero A quien controla la pelota y de vuelve el pase a su compañero B, corre a dar la vuelta a un cono situado a su izquierda para encararse hacia C y recibir el pase de éste, controla
15 MIN.		CONTROLES	EJERCICIO 3	Control de balon con el borde externo del pie derecho, control de balon con el borde externo del pie izquierdo,	Formamos grupos de 5 jugadores y los distribuimos, formando una estrella. El jugador A situado en el centro, recibe el balón de B, lo controla y lo devuelve, acto seguido gira hacia C con quien repetirá la misma acción y así sucesivamente con el
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESISTENCIA	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	2/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	Desarrollar los diferentes tipos de control a ras de piso			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Los deportistas expresaran en que situaciones de juego deberan cumplir con el valor a trabajar en la sesion.	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realizara el predeportivo de captura a la bandera.	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan trabajar en equipo para poder lograr el objetivo de la dinamica
15 MIN.	FASE CENTRAL	Control de balon	EJERCICIO 1	Control estatico con borde interno del pie derecho, control estatico con borde interno del pie izquierdo.	Se delimita una zona de 20 metros donde el deportista controlara el balon con el borde interno de su pie derecho luego de un pase de un compañero y luego se realizara el mismo trabajo
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 2	Control dirigido del balon con borde interno del pie derecho, control dirigido del balon con borde interno del pie izquierdo.	Se ubican por parejas a una distancia de 30 metros y uno de los dos deportistas tendra balon, luego el deportista con el balon realizara una entrega y el saldra en busca del balon para de esta manera realizar un control del util hacia adelante.
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 3	Control de balon con planta del pie derecho, control de balon con la planta del pie izquierdo	El deportista intentara realizar uno de los controles menos comunes en el futbol y sera con la planta del pie a una distancia de 10 metros del lanzamiento del balon.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESISTENCIA	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	3/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TECNICA PARA PODER CONTROLAR BALONES A MEDIA ALTURA			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Importancia del compañerismo en el deporte y especificamente en el futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza el predeportivo de micos a sus palos.	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Control de balon	EJERCICIO 1	Control de balon con muslo de la pierna derecha, control de balon con el muslo de la pierna izquierda.	Los jugadores colocados por parejas con un balon, realizan un pase hacia su compañero quien, en lugar de esperar la llegada de la pelota, sale a su encuentro y controla dentro de una zona delimitada
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 2	Control de balon con el borde interno del pie derecho sin que este sobre el piso , control de balon con el borde interno del pie izquierdo cuando el pie esta en el aire.	Colocamos a los jugadores por grupos de tres y los distribuimos de la siguiente manera, el jugador B pasa el balón a su compañero A quien controla la pelota y de vuelve el pase a su compañero B, corre a dar la vuelta a un cono situado a su izquierda para encararse hacia C y recibir el pase de éste, controla
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 3	Control de balon con el enpeine derecho del pie, control del balon con el enpeine izquierdo del pie	Formamos grupos de 5 jugadores y los distribuimos, formando una estrella. El jugador A situado en el centro, recibe el balón de B, lo controla y lo devuelve, acto seguido gira hacia C con quien repetirá la misma acción y así sucesivamente con el
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Jugadas de ataque donde simpre los que atacan van en superioridad numerica	se plasmaran jugadas de 2 contra 1, 3 contra 2, 4 contra 3 etc, siempre esperando que el deportista mejore en la toma de desiciones.
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RESISTENCIA	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	8/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	Lograr controlar el balon cuando viene por encima de la cintura			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la justicia y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco por medio de alargues cortos de 5,10 y 15 metros	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera continua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Rondo	EJERCICIO 1	Control del balon con el pecho	El equipo poseedor del balón (4 jugadores) intenta conservar la pelota frente al equipo de dos defensores, quienes al recuperar la pelota cambiaran su posición con dos de los jugadores del
15 MIN.		diez pases	EJERCICIO 2	Control de balon con la cabeza	Formaremos dos equipos de igual número de jugadores y delimitaremos un espacio donde se desarrollará el juego. El juego comienza mediante un lanzamiento al aire del entrenador. Un jugador controla el balón, a partir e ese momento el equipo que está en posesión del balón intenta realizar el
15 MIN.		5 vrs 5	EJERCICIO 3	control dirigido con pecho o con cabeza	Realizaremos un partido 5 contra 5 (las dimensiones del campo dependen del trabajo a realizar) con control obligatorio antes de realizar el pase hacia un compañero (delimitaremos el tipo de control y la superficie de contacto a utilizar).
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	9/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	ENTREGAR O PASAR EL BALON A RAS DE PISO CON PRECISION			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la justicia y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza un trabajo de uno contra uno para relaizar tenencia de balon.	los deportistas se ubican por parejas con balon y al sivato iniciaran un uno contra uno para mantener el balon en posesion.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Entrega o pase	EJERCICIO 1	Entrega del balon a ras de piso con borde interno	El deportista realizara entregas de balon con borde interno a un compañero que se encontrara en un punto fijo
15 MIN.		Entrega o pase	EJERCICIO 2	Entrega del balon con enpeine	El deportista realizara entregas de balon con ambos perfiles y a diferentes distancias.
15 MIN.		Entrega o pase	EJERCICIO 3	Entrega de balon con borde externo	los deportistas efectuaran pases con el borde externo de ambos pies, desde diferentes distancias.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	10/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	COMPRENDER LAS DIFERENTES POSICIONES DEL FUTBOL			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la justicia y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo del gato y el raton	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Comprension del juego	EJERCICIO 1	Control y entrega de balon	El deportista controlara el balon con borde interno del pie derecho y con ese mismo borde interno devolvera el balon a su compañero
15 MIN.		Comprension del juego	EJERCICIO 2	Conduccion y entrega de balon	El deportista conducira balon entre obstaculos y luego realizara un pase a un punto fijo.
15 MIN.		Comprension del juego	EJERCICIO 3	Entrega de balon a una intencion	Los deportistas se ubicaran a una distancia de 10 metros donde uno de los dos se desplazara hasta donde esta su compañero devolviendole el balon de primera intencion con borde interno.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	practica de juego 7 contra 7	los deportistas realizaran practica de futbol donde se pondra en practica la conduccion, el control y la buena entrega del balon.
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	15/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TECNICA INDIVIDUAL			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la lealtad y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Conduccion	EJERCICIO 1	Conduccion de balon con el borde externo del pie derecho, conduccion de balon con el borde externo del pie izquierdo,	Se delimita una zona de 10 metros donde el deportista conducira el balon con el borde externo de su pie derecho en linea recta y luego lo realizara con obstaculos y luego lo alternara en el otro
15 MIN.		Conduccion	EJERCICIO 2	Conduccion de balon con el borde interno del pie derecho, conduccion de balon con el borde interno del pie izquierdo	Se realiza una fila de conos donde el deportista debera driblarlos sin tocarlos y utilizando solo el borde interno de sus pies.
15 MIN.		Conduccion	EJERCICIO 3	Conduccion de balon con la planta del pie derecho, conduccion de balon con la planta del pie izquierdo	El deportista se perfilara para realizar primero conduccion con la planta de uno de sus pies de un platillo a otro y luego lo alternara con la planta del otro pie
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	HUMILDAD	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	16/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TECNICA INDIVIDUAL			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la lealtad y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Control de balon	EJERCICIO 1	Control de balon con muslo de la pierna derecha, control de balon con el muslo de la pierna izquierda.	Se delimita una zona de 10 metros donde el deportista conducira el balon con el borde externo de su pie derecho en linea recta y luego lo realizara con obstaculos y luego lo alternara en el otro
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 2	Control de balon con el borde interno del pie derecho sin que este sobre el piso , control de balon con el borde interno del pie izquierdo cuando el pie esta en el aire.	Los deportistas se ubican por parejas frente e frente a una distancia de 5 metros donde uno de los dos le lanzara el balon aereo y el compañero lo controlara con el borde interno antes de que toque el piso, el trabajo se repetira alternando las dos piernas.
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 3	Control de balon con el enpeine derecho del pie, control del balon con el enpeine izquierdo del pie	Los deportistas se ubican por parejas frente e frente a una distancia de 5 metros donde uno de los dos le lanzara el balon aereo y el compañero lo controlara con el enpeine del pie antes de que toque el piso, el trabajo se repetira alternando las dos piernas.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	17/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TACTICA GRUPAL			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la lelatad y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	tactica	EJERCICIO 1	Rotacion de balon entre los cuatro jugadores de fondo	Los deportistas se ubican en una linea de 4 distantes uno de otro a diez metros y empiezan a rotar el balon.
15 MIN.		tactica	EJERCICIO 2	trabajo de pivoteo con remate al arco	Los deportistas realizaran una fila con balon para realizar un pase largo a un jugador que estara de espalda al arco y este devolvera el balon a un costado, luego el jugador que inicio la jugada llegara a rematar al arco.
15 MIN.		tactica	EJERCICIO 3	Intercambio de posiciones entre volantes y delanteros	Los deportistas realizaran desplazamientos en diagonal en campo contrario para realizar distraccion y generar espacios.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	22/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TACTICA GRUPAL			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	El deportista desarrollara en su mente momentos donde cree que es importante el desarrollar el trabajo en equipo y luego los expresara ante sus compañeros	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la lleva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Tactica	EJERCICIO 1	Rotacion de balon entre los cuatro jugadores de fondo	Los deportistas se ubican en una linea de 4 distantes uno de otro a diez metros y empiezan a rotar el balon.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 2	trabajo de pivoteo con remate al arco	Los deportistas realizaran una fila con balon para realizar un pase largo a un jugador que estara de espalda al arco y este devolvera el balon a un costado, luego el jugador que inicio la jugada llegara a rematar al arco.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 3	Intercambio de posiciones entre volantes y delanteros	Los deportistas realizaran desplazamientos en diagonal en campo contrario para realizar distraccion y generar espacios.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	23/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TACTICA GRUPAL			SESION	11

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es el res trabajo en equipo y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.	FASE INICIAL — Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL — Tactica	EJERCICIO 1	Rotacion de balon entre los cuatro jugadores de fondo	Los deportistas se ubican en una linea de 4 distantes uno de otro a diez metros y empiezan a rotar el balon.
15 MIN.	FASE CENTRAL — Tactica	EJERCICIO 2	trabajo de pivoteo con remate al arco	Los deportistas realizaran una fila con balon para realizar un pase largo a un jugador que estara de espalda al arco y este devolvera el balon a un costado, luego el jugador que inicio la jugada llegara a rematar al arco.
15 MIN.	FASE CENTRAL — Tactica	EJERCICIO 3	Intercambio de posiciones entre volantes y delanteros	Los deportistas realizaran desplazamientos en diagonal en campo contrario para realizar distraccion y generar espacios.
30 MIN.	FASE CENTRAL — Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL — vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
	FASE FINAL — Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	24/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TACTICA GRUPAL			SESION	12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es el trabajo en equipo y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Tactica	EJERCICIO 1	Rotacion de balon entre los cuatro jugadores de fondo	Los deportistas se ubican en una linea de 4 distantes uno de otro a diez metros y empiezan a rotar el balon.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 2	trabajo de pivoteo con remate al arco	Los deportistas realizaran una fila con balon para realizar un pase largo a un jugador que estara de espalda al arco y este devolvera el balon a un costado, luego el jugador que inicio la jugada llegara a rematar al arco.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 3	Intercambio de posiciones entre volantes y delanteros	Los deportistas realizaran desplazamientos en diagonal en campo contrario para realizar distraccion y generar espacios.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	29/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TACTICA GRUPAL			SESION	13

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es el trabajo en equipo y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tactica	EJERCICIO 1	Rotacion de balon entre los cuatro jugadores de fondo	Los deportistas se ubican en una linea de 4 distantes uno de otro a diez metros y empiezan a rotar el balon.
20 MIN.		Tactica	EJERCICIO 2	trabajo de pivoteo con remate al arco	Los deportistas realizaran una fila con balon para realizar un pase largo a un jugador que estara de espalda al arco y este devolvera el balon a un costado, luego el jugador que inicio la jugada llegara a rematar al arco.
20 MIN.		Tactica	EJERCICIO 3	Intercambio de posiciones entre volantes y delanteros	Los deportistas realizaran desplazamientos en diagonal en campo contrario para realizar distraccion y generar espacios.
20 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	31/08/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TACTICA GRUPAL			SESION	14

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es el trabajo en equipo y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
	FASE CENTRAL	Tactica	EJERCICIO 1	Rotacion de balon entre los cuatro jugadores de fondo	Los deportistas se ubican en una linea de 4 distantes uno de otro a diez metros y empiezan a rotar el balon.
		Tactica	EJERCICIO 2	trabajo de pivoteo con remate al arco	Los deportistas realizaran una fila con balon para realizar un pase largo a un jugador que estara de espalda al arco y este devolvera el balon a un costado, luego el jugador que inicio la jugada llegara a rematar al arco.
		Tactica	EJERCICIO 3	Intercambio de posiciones entre volantes y delanteros	Los deportistas realizaran desplazamientos en diagonal en campo contrario para realizar distraccion y generar espacios.
		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
MIN.		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:

OBSERVACIONES:

8. Colocar el nombre de las carpetas del drive con su respectivo link.

CARPETA 1 FICHAS DE INSCRIPCION
https://drive.google.com/drive/folders/1SR1swxYe_83ytZSzfOIDgvb_Rekn0gNq
CARPETA 2 HORARIO
https://drive.google.com/drive/folders/1JWI2O2bH8rLq1F98eXCpvG4or7q240XN
CARPETA 3 SEGUIMIENTO OPERACIONAL
https://drive.google.com/drive/folders/1KTmbIOjaIOpAa1oMTsX_5A3uLx-abPmo
CARPETA 4 EVALUACIONES A DEPORTISTAS
https://drive.google.com/drive/folders/1HREogYyYSPzYPEhZo78QjqXN4hMx3_n_
CARPETA 5 FESTIVALES DEPORTIVOS
https://drive.google.com/drive/folders/1fJM1Pius_SzjBti4bdbjSagH-FBrJCjL

CARPETA 6 PRESENTACION DE INFORMES
https://drive.google.com/drive/folders/1GiXwsqiLAvXHdXbaxLRBQgOgC0q4wpGD
CARPETA 7 PLANES DIARIOS Y MENSUAL
https://drive.google.com/drive/folders/12uUVIWZL4fcMZnu1uUKbzf-jkIs2yHTk
CARPETA 8 PLAN PEDAGOGICO Y MALLAS CURRICULARES
https://drive.google.com/drive/folders/1PBN2a5-5kGLptFRHINc2Y-GDXDL6drtH
CARPETA 9 ASISTENCIA
https://drive.google.com/drive/folders/1OzqTDkidn7wXqlWda0kToz7WkJC4g8sq
CARPETA 10 CUADRO DE COBERTURA
https://drive.google.com/drive/folders/12aT7Eh3Rmdw_uAuNZcHI0i3Cswdsj2jE

9. Colocar plan mensual y las 36 sesiones de clases.

OBLIGACIÓN ACTIVIDAD NO 09

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				NOVIEMBRE		MUNICIPIO: COGUA		
LUGAR:						HORARIO DE PRACTICA: LUNES, MARTES, MIERCOLES Y JUEVES		
NIVEL				INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN	X	
CLASES				NOVIEMBRE		NOVIEMBRE		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X		
			AMABILIDAD	X		X		
			RESPONSABILIDAD	X		X		
			COMPAÑERISMO	X		X		
			JUSTICIA	X		X		
			COOPERACION	X		X		
			LEALTAD	X		X		
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X		
			HONESTIDAD	X		X		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X		X		
			OBEDIENCIA	X		X		
			AUTODISCIPLINA	X		X		
			PARTICIPACIÓN	X		X		
			PERSEVERANCIA	X		X		
			AUTODOMINIO	X		X		
			RECOMPENSA	X		X		
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		X		
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		
			CALENTAMIENTO	X		X		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		X		
			RITMO	X		X		
			EQUILIBRIO	X		X		
			ORIENTACION	X		X		
			DIFERENCIACION	X		X		
			REACCIÓN	X		X		
			ADAPTACIÓN	X		X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA RESISTENCIA	X		X		
			FUERZA EXPLOSIVA			X		
			VELOCIDAD	X		X		
			FLEXIBILIDAD	X		X		
			RESISTENCIA AEROBICA	X		X		
			RESISTENCIA ANAEROBICA					
		ELEMENTOS TÉCNICOS	SUPERFICIE DE CONTACTO	X		X		
			CONTROLY PASE	X		X		
			CONDUCCIÓN DEL BALÓN	X		X		
			TEMPORO ESPACIAL	X		X		
			JUEGOS DE INTEGRACION					
			JUEGOS TRADICIONALES					
		ELEMENTOS TACTICOS	UBICACIÓN DE TIEMPO Y ESPACIO	X		X		
			SIGNIFICADO DE LA POSESION DEL BALON	X		X		
			ENSEÑANZA DE LOS PRINCIPOS DEL JUEGO TACTICO					
			EJERCICIOS POSICIONALES	X		X		
			TACTICA FUNCIONAL Y DE EQUIPO					
		ELEMENTOS TEORICOS	HISTORIA DEL DEPORTE					
			REGLAMENTO	X		X		
			SENTIDO DE PERTENENCIA					
			VALORES	X		X		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X		
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X		
			RETROALIMENTACION DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)					
NOMBRES Y APELLIDOS			VICTOR JAIRO PINZON MURCIA					
FIRMA FORMADOR:								

INICIACION

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RECOMPENSA	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	1/11/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	NZAR EL RECONOCIMIENTO DE LA CAPACIDAD COORDINATIVA DEL EQUILIBRIO POR MEDIOS DE JUE			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es el compañerismo y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con un predeportivo.	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	TEST DE ANTROPOMETRIA	EJERCICIO 1	PESO CORPORAL,ESTRATURA DE PIE, ESTAURA SENTADO, ENVARGADURA, PERIMETRO DE CINTURA	se hace la medicion a cada uno de los participantes
15 MIN.		EQUILIBRIO	EJERCICIO 2	RELEVOS DE PIMPONES	Trasladar los pimpones de un lado de otro, llevando el pimpon en una cuchara y se coloca esta en la boca sin dejar caer el pimpon
15 MIN.		EQUILIBRIO	EJERCICIO 3	TRANSPORTAR EL BALON LIBREMENTE	transportar el balon con el muslo haciendolo rebotar sin dejarlo caer.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RECOMPENSA	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	7/11/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	'ISUALIZAR LA CAPACIDAD E LA ORIENTACION Y UBICACIÓN POR MEDIO DE JUEGOS PREDEPORTIVOS			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Los deportistas expresaran en que situaciones de juego deberan cumplir con el valor a trabajar en la sesion.	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realizara el predeportivo de captura a la bandera.	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan trabajar en equipo para poder lograr el objetivo de la dinamica
15 MIN.	FASE CENTRAL	ORIENTACION Y UBICACION	EJERCICIO 1	TEST SHUTLE RUN	Demarcamos el campo con las medidas solicitadas para este test y se toma el tiempo a cada deportista
15 MIN.		ORIENTACION Y UBICACION	EJERCICIO 2	CUATRO ESQUINAS	se ubican los deportistas en un cuadrado cuya esquina tiene un nùmero ydeben correr hacia el numero que indique el profesor
15 MIN.		ORIENTACION Y UBICACION	EJERCICIO 3	ATENTO AL COLOR	Se colocan cuatro o mas distintovos de colores y a la orden del profesor debe correr a coger anunciado por el profesor
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	RECOMPENSA	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	8/11/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Reconocer la capacidad de la diferenciaciòn por medio de juegos predeportivos			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Importancia del compañerismo en el deporte y especificamente en el futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza el predeportivo de micos a sus palos.	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	TEST DE SALTO HORIZONTAL Y VERTICAL	EJERCICIO 1	Realizar varios saltos horizontal	Realizar varios saltos como ranas y luego tomar la medida
15 MIN.		DIFERENCIACION	EJERCICIO 2	JUEGOS DE TOQUE TOQUE	Lrealizar un skipping bajo y numerados en orden uno a uno
15 MIN.		DIFERENCIACION	EJERCICIO 3	MOVIMIENTOS FINOS	coordinar frisionando la cabeza con la mano derecha y con la mano izquierda dar golpes en el vientre y otras varientes que cada participe de
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Jugadas de ataque donde simpre los que atacan van en superioridad numerica	se plasmaran jugadas de 2 contra 1, 3 contra 2, 4 contra 3 etc, siempre esperando que el deportista mejore en la toma de desiciones.
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	14/11/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	DESARROLLAR POR MEDIO DE JUEGOS PREDEPORTIVOS LA VELOCIDAD DE REACCION			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la justicia y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco por medio de alargues cortos de 5,10 y 15 metros	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera continua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	VELOCIDAD DE REACCION	EJERCICIO 1	RESCATE A LA BANDERA	Se divide el grupo en dos equipos con igual cantidad de particpantes, se limita la cancha y se divide por la mitad y elos estors de cada una de estas se ubican conos o banderis, y deben trasladar
15 MIN.		VELOCIDAD DE REACCION	EJERCICIO 2	BLANCOS Y NEGROS	Se divide el grupo en dos equipos con igual cantidad de jugadores y se ubican frente a frente un equipo son blancos y la otra son negros, cuando el profesor diga blancos, el negro debe ir a cogerlos blancos antes que llegen a la linea final de la cancha.
15 MIN.		VELOCIDAD DE REACCION	EJERCICIO 3	CONGELADAS	Corriendo en cuadro limitado, un participante se encarga de coger a los otros participantes sin ellos no se dejen coger.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	15/11/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Reconocer la habilidad de los movimientos según los ejercicios propuestos			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la justicia y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza un trabajo de uno contra uno para relaizar tenencia de balon.	los deportistas se ubican por parejas con balon y al sivato iniciaran un uno contra uno para mantener el balon en posesion.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Entrega o pase	EJERCICIO 1	Entrega del balon a ras de piso con borde interno	El deportista realizara entregas de balon con borde interno a un compañero que se encontrara en un punto fijo
15 MIN.		Entrega o pase	EJERCICIO 2	Entrega del balon con enpeine	El deportista realizara entregas de balon con ambos perfiles y a diferentes distancias.
15 MIN.		Entrega o pase	EJERCICIO 3	Entrega de balon con borde externo	los deportistas efectuaran pases con el borde externo de ambos pies, desde diferentes distancias.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	20/11/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	aprender a correr con el balon en los pies			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la justicia y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo del gato y el raton	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Comprension del juego	EJERCICIO 1	Control y entrega de balon	El deportista controlara el balon con borde interno del pie derecho y con ese mismo borde interno devolvera el balon a su compañero
15 MIN.		Comprension del juego	EJERCICIO 2	Conduccion y entrega de balon	El deportista conducira balon entre obstaculos y luego realizara un pase a un punto fijo.
15 MIN.		Comprension del juego	EJERCICIO 3	Entrega de balon a una intencion	Los deportistas se ubicaran a una distancia de 10 metros donde uno de los dos se desplazara hasta donde esta su compañero devolviendole el balon de primera intencion con borde interno.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	practica de juego 7 contra 7	los deportistas realizaran practica de futbol donde se pondra en practica la conduccion, el control y la buena entrega del balon.
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	21/11/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Mejorar el salto a traves de los juegos predeportivos			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la lealtad y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	SALTAR	EJERCICIO 1	RONDA DEL FANTASMA GASPARIN	Se canta la ronda del fantasma y va indicando en que animales que realicen los movimientos de este animal.
15 MIN.		SALTAR	EJERCICIO 2	LA NEGRA TOMASA	Se canta la ronda de la Negra Toma para que imiten deportes que tengan saltos
15 MIN.		SALTAR LA SOGA	EJERCICIO 3	SALTAR LA SOGA	ls niños comienza a familiarisarse con este elemento para que sakten en solo pie, pies juntos, etc
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AUTODISCIPLINA	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	22/11/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	MEJORAR EL LANZAMIENTOS POR MEDIO DE JUEGOS PREDEPORTIVOS			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la lealtad y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	LANZAR	EJERCICIO 1	JUEGO GOLEANDO – 1 CONTRA 1	por parejas. Cada niño tiene su propia portería situada a unos 10 metros de su compañero. En este juego de lanzar y atrapar en educación física, se están intercambiando los roles continuamente.
15 MIN.		LANZAR	EJERCICIO 2	LA BOMBA.	Este juego de lanzamiento y recepción se juega en gran grupo. Se forma un círculo gigante. Los niños se van lanzando y recepcionando una pelota siguiendo el orden del círculo. En medio del círculo se coloca un niño que hace de reloj y llegado a un tiempo determinado dirá «bomba» y dará una
15 MIN.		LANZAR	EJERCICIO 3	JUEGO ¡EL GATO!	Este juego de lanzamientos y recepciones se juega en trío. Uno se la queda en medio. Los otros intentan pasarse la pelota sin que la coja el del medio.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AUTODISCIPLINA	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	27/11/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar en muy poco tiempo una fuerza máxima.			SESION	9

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la lelatad y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.	Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL — FUERZA MAXIMA	EJERCICIO 1	LA PELOTA QUE PASA	Los jugadores se colocaran en fila uno detras del otro. El primer jugador de la fila le pasa el balón al siguiente por encima de la cabeza hasta que la pelota llega al último jugador que la llevará lo más
15 MIN.	FUERZA MAXIMA	EJERCICIO 2	LOS JINETES CON BALÓN	Los jugadores forman un doble círculo, siendo los jugadores exteriores llevados en la espalda de los jugadores interiores (caballos) para pasarse el balón a cuestas. Si uno de los jugadores no atrapa el balón, todos los jinetes tienen que saltar de sus caballos y escapar. Uno de los caballos coge el
15 MIN.	FUERZA MAXIMA	EJERCICIO 3	FÚTBOL DE CANGREJOS	El juego se desarrolla en un campo pequeño de 5 a 6 metros de ancho por 12 a 15 metros de largo. Los equipos se forman con pocos jugadores (3 a 5) de forma que se pueda realizar varios partidos al mismo tiempo y que se organicen como si fuera un
30 MIN.	Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL — vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
	Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AUTODISCIPLINA	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	28/11/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Tolerar la fatiga en ejercicios físicos de diversos tipos.			SESION	10

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	El deportista desarrollara en su mente momentos donde cree que es importante el desarrollar el trabajo en equipo y luego los expresara ante sus compañeros	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.	Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la lleva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL — LA RESISTENCIA	EJERCICIO 1	BALÓN VIAJE	Formaremos un círculo con todos los jugadores. Entre jugador y jugador estableceremos una separación de unos 3 metros. Un jugador se colocará en el exterior del círculo. Los jugadores que están situados en círculo se
15 MIN.	LA RESISTENCIA	EJERCICIO 2	EL RELOJ	Distribuiremos los jugadores en dos equipos de igual número de jugadores. Un equipo lo situaremos en círculo a unos 4 metros de distancia entre jugador y jugador y el otro se colocará en fila a un lado del círculo. El equipo A (situado en círculo) deberá realizar el
15 MIN.	LA RESISTENCIA	EJERCICIO 3	4 CONTRA 4 O 5 CONTRA 5	Formaremos un campo de juego adaptado a la edad de los jugadores y que bien podría corresponder con medio campo de un terreno de juego. Distribuiremos los jugadores en dos equipos que se enfrentan entre sí.
30 MIN.	Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL — vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
	Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AUTODISCIPLINA	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	29/11/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	DETERMINAR LA POSICIÓN DE LOS SEGMENTOS Y DE LA TOTALIDAD DEL CUERPO EN EL ESPACIO			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es el res trabajo en equipo y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	ORIENTACION	EJERCICIO 1	PASAR Y RECIBIR EL BALÓN:	Formaremos diferentes grupos donde sus componentes de pasarán la pelota de diferentes formas, cada vez una diferente: alta y rápida, baja y lenta, haciendo un giro después desplazamiento
15 MIN.		ORIENTACION	EJERCICIO 2	EL HOMBRE SOMBRA	Los jugadores se dividen en parejas. Uno de los miembros de cada pareja corre libremente por el espacio, realizando diferentes recorridos (línea recta, zig-zag, pararse de pronto...). El compañero deberá imitar todos los recorridos y movimientos de su compañero, intentando no separarse de su
15 MIN.		ORIENTACION	EJERCICIO 3	CADA UNO EN SU CASA	Distribuiremos por el espacio un aro (si no tenemos podemos crear los círculos mediante conos). Estos círculos los distribuiremos formando una redonda menos uno que se situará en el centro. Dentro de cada aro colocaremos un jugador.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AUTODISCIPLINA	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	30/11/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TACTICA GRUPAL			SESION	12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es el trabajo en equipo y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Tactica	EJERCICIO 1	Rotacion de balon entre los cuatro jugadores de fondo	Los deportistas se ubican en una linea de 4 distantes uno de otro a diez metros y empiezan a rotar el balon.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 2	trabajo de pivoteo con remate al arco	Los deportistas realizaran una fila con balon para realizar un pase largo a un jugador que estara de espalda al arco y este devolvera el balon a un costado, luego el jugador que inicio la jugada llegara a rematar al arco.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 3	Intercambio de posiciones entre volantes y delanteros	Los deportistas realizaran desplazamientos en diagonal en campo contrario para realizar distraccion y generar espacios.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

FUNDAMENTACION 1

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	OBEDIENCIA	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	1/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	CONOCER LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO DEL PIE			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es el compañerismo y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con un predeportivo.	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	TEST DE ANTROPOMETRIA	EJERCICIO 1	PESO CORPORAL,ESTRATURA DE PIE, ESTAURA SENTADO, ENVARGADURA, PERIMETRO DE CINTURA	se hace la medicion a cada uno de los participantes
15 MIN.		CONTROLES	EJERCICIO 2	Control de balon con el borde externo del pie derecho, control de balon con el borde externo del pie izquierdo,	Colocamos a los jugadores por grupos de tres y los distribuimos de la siguiente manera, el jugador B pasa el balón a su compañero A quien controla la pelota y de vuelve el pase a su compañero B, corre a dar la vuelta a un cono situado a su izquierda para encararse hacia C y recibir el pase de éste, controla
15 MIN.		CONTROLES	EJERCICIO 3	Control de balon con el borde externo del pie derecho, control de balon con el borde externo del pie izquierdo,	Formamos grupos de 5 jugadores y los distribuimos, formando una estrella. El jugador A situado en el centro, recibe el balón de B, lo controla y lo devuelve, acto seguido gira hacia C con quien repetirá la misma acción y así sucesivamente con el
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	OBEDIENCIA	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	2/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Desarrollar los diferentes tipos de control a ras de piso			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Los deportistas expresaran en que situaciones de juego deberan cumplir con el valor a trabajar en la sesion.	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realizara el predeportivo de captura a la bandera.	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan trabajar en equipo para poder lograr el objetivo de la dinamica
15 MIN.	FASE CENTRAL	TEMPORO ESPACIAL	EJERCICIO 1	TEST SHUTLE RUN	Demarcamos el campo con las medidas solicitadas para este test y se toma el tiempo a cada deportista
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 2	Control dirigido del balon con borde interno del pie derecho, control dirigido del balon con borde interno del pie izquierdo.	Se ubican por parejas a una distancia de 30 metros y uno de los dos deportistas tendra balon, luego el deportista con el balon realizara una entrega y el saldra en busca del balon para de esta manera realizar un control del util hacia adelante.
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 3	Control de balon con planta del pie derecho, control de balon con la planta del pie izquierdo	El deportista intentara realizar uno de los controles menos comunes en el futbol y sera con la planta del pie a una distancia de 10 metros del lanzamiento del balon.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	OBEDIENCIA	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	7/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TECNICA PARA PODER CONTROLAR BALONES A MEDIA ALTURA			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Importancia del compañerismo en el deporte y especificamente en el futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza el predeportivo de micos a sus palos.	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	TEST DE SALTO HORIZONTAL Y VERTICAL	EJERCICIO 1	Realizar varios saltos horizontal	Realizar varios saltos como ranas y luego tomar la medida
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 2	Control de balon con el borde interno del pie derecho sin que este sobre el piso , control de balon con el borde interno del pie izquierdo cuando el pie esta en el aire.	Colocamos a los jugadores por grupos de tres y los distribuimos de la siguiente manera, el jugador B pasa el balón a su compañero A quien controla la pelota y de vuelve el pase a su compañero B, corre a dar la vuelta a un cono situado a su izquierda para encararse hacia C y recibir el pase de éste, controla
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 3	Control de balon con el enpeine derecho del pie, control del balon con el enpeine izquierdo del pie	Formamos grupos de 5 jugadores y los distribuimos, formando una estrella. El jugador A situado en el centro, recibe el balón de B, lo controla y lo devuelve, acto seguido gira hacia C con quien repetirá la misma acción y así sucesivamente con el
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Jugadas de ataque donde simpre los que atacan van en superioridad numerica	se plasmaran jugadas de 2 contra 1, 3 contra 2, 4 contra 3 etc, siempre esperando que el deportista mejore en la toma de desiciones.
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	OBEDIENCIA	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	8/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Lograr controlar el balon cuando viene por encima de la cintura			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la justicia y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco por medio de alargues cortos de 5,10 y 15 metros	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera continua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Rondo	EJERCICIO 1	Control del balon con el pecho	El equipo poseedor del balon (4 jugadores) intenta conservar la pelota frente al equipo de dos defensores, quienes al recuperar la pelota cambiaran su posición con dos de los jugadores del
15 MIN.		diez pases	EJERCICIO 2	Control de balon con la cabeza	Formaremos dos equipos de igual número de jugadores y delimitaremos un espacio donde se desarrollará el juego. El juego comienza mediante un lanzamiento al aire del entrenador. Un jugador controla el balón, a partir e ese momento el equipo que está en posesión del balón intenta realizar el
15 MIN.		5 vrs 5	EJERCICIO 3	control dirigido con pecho o con cabeza	Realizaremos un partido 5 contra 5 (las dimensiones del campo dependen del trabajo a realizar) con control obligatorio antes de realizar el pase hacia un compañero (delimitaremos el tipo de control y la superficie de contacto a utilizar).
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	9/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	ENTREGAR O PASAR EL BALON A RAS DE PISO CON PRECISION			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la justicia y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza un trabajo de uno contra uno para relaizar tenencia de balon.	los deportistas se ubican por parejas con balon y al sivato iniciaran un uno contra uno para mantener el balon en posesion.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Entrega o pase	EJERCICIO 1	Entrega del balon a ras de piso con borde interno	El deportista realizara entregas de balon con borde interno a un compañero que se encontrara en un punto fijo
15 MIN.		Entrega o pase	EJERCICIO 2	Entrega del balon con enpeine	El deportista realizara entregas de balon con ambos perfiles y a diferentes distancias.
15 MIN.		Entrega o pase	EJERCICIO 3	Entrega de balon con borde externo	los deportistas efectuaran pases con el borde externo de ambos pies, desde diferentes distancias.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	14/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	COMPRENDER LAS DIFERENTES POSICIONES DEL FUTBOL			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la justicia y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo del gato y el raton	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Comprension del juego	EJERCICIO 1	Control y entrega de balon	El deportista controlara el balon con borde interno del pie derecho y con ese mismo borde interno devolvera el balon a su compañero
15 MIN.		Comprension del juego	EJERCICIO 2	Conduccion y entrega de balon	El deportista conducira balon entre obstaculos y luego realizara un pase a un punto fijo.
15 MIN.		Comprension del juego	EJERCICIO 3	Entrega de balon a una intencion	Los deportistas se ubicaran a una distancia de 10 metros donde uno de los dos se desplazara hasta donde esta su compañero devolviendole el balon de primera intencion con borde interno.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	practica de juego 7 contra 7	los deportistas realizaran practica de futbol donde se pondra en practica la conduccion, el control y la buena entrega del balon.
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	15/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TECNICA INDIVIDUAL			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la lealtad y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Conduccion	EJERCICIO 1	Conduccion de balon con el borde externo del pie derecho, conduccion de balon con el borde externo del pie izquierdo,	Se delimita una zona de 10 metros donde el deportista conducira el balon con el borde externo de su pie derecho en linea recta y luego lo realizara con obstaculos y luego lo alternara en el otro
15 MIN.		Conduccion	EJERCICIO 2	Conduccion de balon con el borde interno del pie derecho, conduccion de balon con el borde interno del pie izquierdo	Se realiza una fila de conos donde el deportista debera driblarlos sin tocarlos y utilizando solo el borde interno de sus pies.
15 MIN.		Conduccion	EJERCICIO 3	Conduccion de balon con la planta del pie derecho, conduccion de balon con la planta del pie izquierdo	El deportista se perfilara para realizar primero conduccion con la planta de uno de sus pies de un platillo a otro y luego lo alternara con la planta del otro pie
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	16/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TECNICA INDIVIDUAL			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la lealtad y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Control de balon	EJERCICIO 1	Control de balon con muslo de la pierna derecha, control de balon con el muslo de la pierna izquierda.	Se delimita una zona de 10 metros donde el deportista conducira el balon con el borde externo de su pie derecho en linea recta y luego lo realizara con obstaculos y luego lo alternara en el otro
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 2	Control de balon con el borde interno del pie derecho sin que este sobre el piso , control de balon con el borde interno del pie izquierdo cuando el pie esta en el aire.	Los deportistas se ubican por parejas frente e frente a una distancia de 5 metros donde uno de los dos le lanzara el balon aereo y el compañero lo controlara con el borde interno antes de que toque el piso, el trabajo se repetira alternando las dos piernas.
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 3	Control de balon con el enpeine derecho del pie, control del balon con el enpeine izquierdo del pie	Los deportistas se ubican por parejas frente e frente a una distancia de 5 metros donde uno de los dos le lanzara el balon aereo y el compañero lo controlara con el enpeine del pie antes de que toque el piso, el trabajo se repetira alternando las dos piernas.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AUTODISCIPLINA	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	21/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TACTICA GRUPAL			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la lelatad y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	tactica	EJERCICIO 1	Rotacion de balon entre los cuatro jugadores de fondo	Los deportistas se ubican en una linea de 4 distantes uno de otro a diez metros y empiezan a rotar el balon.
15 MIN.		tactica	EJERCICIO 2	trabajo de pivoteo con remate al arco	Los deportistas realizaran una fila con balon para realizar un pase largo a un jugador que estara de espalda al arco y este devolvera el balon a un costado, luego el jugador que inicio la jugada llegara a rematar al arco.
15 MIN.		tactica	EJERCICIO 3	Intercambio de posiciones entre volantes y delanteros	Los deportistas realizaran desplazamientos en diagonal en campo contrario para realizar distraccion y generar espacios.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AUTODISCIPLINA	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	23/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TACTICA GRUPAL			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	El deportista desarrollara en su mente momentos donde cree que es importante el desarrollar el trabajo en equipo y luego los expresara ante sus compañeros	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la lleva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Tactica	EJERCICIO 1	Rotacion de balon entre los cuatro jugadores de fondo	Los deportistas se ubican en una linea de 4 distantes uno de otro a diez metros y empiezan a rotar el balon.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 2	trabajo de pivoteo con remate al arco	Los deportistas realizaran una fila con balon para realizar un pase largo a un jugador que estara de espalda al arco y este devolvera el balon a un costado, luego el jugador que inicio la jugada llegara a rematar al arco.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 3	Intercambio de posiciones entre volantes y delanteros	Los deportistas realizaran desplazamientos en diagonal en campo contrario para realizar distraccion y generar espacios.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AUTODISCIPLINA	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	29/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TACTICA GRUPAL			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es el res trabajo en equipo y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Tactica	EJERCICIO 1	Rotacion de balon entre los cuatro jugadores de fondo	Los deportistas se ubican en una linea de 4 distantes uno de otro a diez metros y empiezan a rotar el balon.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 2	trabajo de pivoteo con remate al arco	Los deportistas realizaran una fila con balon para realizar un pase largo a un jugador que estara de espalda al arco y este devolvera el balon a un costado, luego el jugador que inicio la jugada llegara a rematar al arco.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 3	Intercambio de posiciones entre volantes y delanteros	Los deportistas realizaran desplazamientos en diagonal en campo contrario para realizar distraccion y generar espacios.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AUTODISCIPLINA	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	30/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TACTICA GRUPAL			SESION	12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es el trabajo en equipo y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Tactica	EJERCICIO 1	Rotacion de balon entre los cuatro jugadores de fondo	Los deportistas se ubican en una linea de 4 distantes uno de otro a diez metros y empiezan a rotar el balon.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 2	trabajo de pivoteo con remate al arco	Los deportistas realizaran una fila con balon para realizar un pase largo a un jugador que estara de espalda al arco y este devolvera el balon a un costado, luego el jugador que inicio la jugada llegara a rematar al arco.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 3	Intercambio de posiciones entre volantes y delanteros	Los deportistas realizaran desplazamientos en diagonal en campo contrario para realizar distraccion y generar espacios.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

FUNDAMENTACION 2

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	OBEDIENCIA	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	1/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	CONOCER LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO DEL PIE			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es el compañerismo y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con un predeportivo.	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Conduccion	EJERCICIO 1	Conduccion de balon con el borde externo del pie derecho, conduccion de balon con el borde externo del pie izquierdo,	deportista conducira el balon con el borde externo de su pie derecho en linea recta y luego lo realizara con obstaculos y luego lo alternara en el otro
15 MIN.		Conduccion	EJERCICIO 2	Conduccion de balon con el borde interno del pie derecho, conduccion de balon con el borde interno del pie izquierdo	Se realiza una fila de conos donde el deportista debera driblarlos sin tocarlos y utilizando solo el borde interno de sus pies.
15 MIN.		Conduccion	EJERCICIO 3	Conduccion de balon con la planta del pie derecho, conduccion de balon con la planta del pie izquierdo	El deportista se perfilara para realizar primero conduccion con la planta de uno de sus pies de un platillo a otro y luego lo alternara con la planta del otro pie
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	OBEDIENCIA	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	2/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	Desarrollar los diferentes tipos de control a ras de piso			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Los deportistas expresaran en que situaciones de juego deberan cumplir con el valor a trabajar en la sesion.	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realizara el predeportivo de captura a la bandera.	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan trabajar en equipo para poder lograr el objetivo de la dinamica
15 MIN.	FASE CENTRAL	Control de balon	EJERCICIO 1	Control estatico con borde interno del pie derecho, control estatico con borde interno del pie izquierdo.	Se delimita una zona de 20 metros donde el deportista controlara el balon con el borde interno de su pie derecho luego de un pase de un compañero y luego se realizara el mismo trabajo
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 2	Control dirigido del balon con borde interno del pie derecho, control dirigido del balon con borde interno del pie izquierdo.	Se ubican por parejas a una distancia de 30 metros y uno de los dos deportistas tendra balon, luego el deportista con el balon realizara una entrega y el saldra en busca del balon para de esta manera realizar un control del util hacia adelante.
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 3	Control de balon con planta del pie derecho, control de balon con la planta del pie izquierdo	El deportista intentara realizar uno de los controles menos comunes en el futbol y sera con la planta del pie a una distancia de 10 metros del lanzamiento del balon.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	OBEDIENCIA	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	8/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TECNICA PARA PODER CONTROLAR BALONES A MEDIA ALTURA			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Importancia del compañerismo en el deporte y especificamente en el futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza el predeportivo de micos a sus palos.	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Control de balon	EJERCICIO 1	Control de balon con muslo de la pierna derecha, control de balon con el muslo de la pierna izquierda.	Se delimita una zona de 10 metros donde el deportista conducira el balon con el borde externo de su pie derecho en linea recta y luego lo realizara con obstaculos y luego lo alternara en el otro
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 2	Control de balon con el borde interno del pie derecho sin que este sobre el piso , control de balon con el borde interno del pie izquierdo cuando el pie esta en el aire.	Los deportistas se ubican por parejas frente e frente a una distancia de 5 metros donde uno de los dos le lanzara el balon aereo y el compañero lo controlara con el borde interno antes de que toque el piso, el trabajo se repetira alternando las dos piernas.
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 3	Control de balon con el enpeine derecho del pie, control del balon con el enpeine izquierdo del pie	Los deportistas se ubican por parejas frente e frente a una distancia de 5 metros donde uno de los dos le lanzara el balon aereo y el compañero lo controlara con el enpeine del pie antes de que toque el piso, el trabajo se repetira alternando las dos piernas.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Jugadas de ataque donde simpre los que atacan van en superioridad numerica	se plasmaran jugadas de 2 contra 1, 3 contra 2, 4 contra 3 etc, siempre esperando que el deportista mejore en la toma de desiciones.
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	OBEDIENCIA	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	9/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	Lograr controlar el balon cuando viene por encima de la cintura			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la justicia y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco por medio de alargues cortos de 5,10 y 15 metros	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera continua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Control de balon	EJERCICIO 1	Control del balon con el pecho	Los deportistas se ubicaran por parejas a una distancia de 10 metros donde uno de los dos tomara el balon con la mano y se lo lanzara al compañero lo mas alto posible y el compañero
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 2	Control de balon con la cabeza	los deportistas se ubicaran por parejas a una distancia de 5 metros donde uno de los dos tomara el balon con la mano y se lo lanzara al compañero lo mas alto posible y el compañero lo controlara con la cabeza.
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 3	control dirigido con pecho o con cabeza	El deportista se perfilara para realizar un optimo control dirigido hacia campo contrario.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	15/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	ENTREGAR O PASAR EL BALON A RAS DE PISO CON PRECISION			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la justicia y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza un trabajo de uno contra uno para relaizar tenencia de balon.	los deportistas se ubican por parejas con balon y al sivato iniciaran un uno contra uno para mantener el balon en posesion.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Entrega o pase	EJERCICIO 1	Entrega del balon a ras de piso con borde interno	El deportista realizara entregas de balon con borde interno a un compañero que se encontrara en un punto fijo
15 MIN.		Entrega o pase	EJERCICIO 2	Entrega del balon con enpeine	El deportista realizara entregas de balon con ambos perfiles y a diferentes distancias.
15 MIN.		Entrega o pase	EJERCICIO 3	Entrega de balon con borde externo	los deportistas efectuaran pases con el borde externo de ambos pies, desde diferentes distancias.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	16/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	COMPRENDER LAS DIFERENTES POSICIONES DEL FUTBOL			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la justicia y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo del gato y el raton	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Comprension del juego	EJERCICIO 1	Control y entrega de balon	El deportista controlara el balon con borde interno del pie derecho y con ese mismo borde interno devolvera el balon a su compañero
15 MIN.		Comprension del juego	EJERCICIO 2	Conduccion y entrega de balon	El deportista conducira balon entre obstaculos y luego realizara un pase a un punto fijo.
15 MIN.		Comprension del juego	EJERCICIO 3	Entrega de balon a una intencion	Los deportistas se ubicaran a una distancia de 10 metros donde uno de los dos se desplazara hasta donde esta su compañero devolviendole el balon de primera intencion con borde interno.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	practica de juego 7 contra 7	los deportistas realizaran practica de futbol donde se pondra en practica la conduccion, el control y la buena entrega del balon.
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	20/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TECNICA INDIVIDUAL			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la lealtad y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Conduccion	EJERCICIO 1	Conduccion de balon con el borde externo del pie derecho, conduccion de balon con el borde externo del pie izquierdo,	deportista conducira el balon con el borde externo de su pie derecho en linea recta y luego lo realizara con obstaculos y luego lo alternara en el otro
15 MIN.		Conduccion	EJERCICIO 2	Conduccion de balon con el borde interno del pie derecho, conduccion de balon con el borde interno del pie izquierdo	Se realiza una fila de conos donde el deportista debera driblarlos sin tocarlos y utilizando solo el borde interno de sus pies.
15 MIN.		Conduccion	EJERCICIO 3	Conduccion de balon con la planta del pie derecho, conduccion de balon con la planta del pie izquierdo	El deportista se perfilara para realizar primero conduccion con la planta de uno de sus pies de un platillo a otro y luego lo alternara con la planta del otro pie
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	PARTICIPACION	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	22/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TECNICA INDIVIDUAL			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la lealtad y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Control de balon	EJERCICIO 1	Control de balon con muslo de la pierna derecha, control de balon con el muslo de la pierna izquierda.	Se delimita una zona de 10 metros donde el deportista conducira el balon con el borde externo de su pie derecho en linea recta y luego lo realizara con obstaculos y luego lo alternara en el otro
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 2	Control de balon con el borde interno del pie derecho sin que este sobre el piso , control de balon con el borde interno del pie izquierdo cuando el pie esta en el aire.	Los deportistas se ubican por parejas frente e frente a una distancia de 5 metros donde uno de los dos le lanzara el balon aereo y el compañero lo controlara con el borde interno antes de que toque el piso, el trabajo se repetira alternando las dos piernas.
15 MIN.		Control de balon	EJERCICIO 3	Control de balon con el enpeine derecho del pie, control del balon con el enpeine izquierdo del pie	Los deportistas se ubican por parejas frente e frente a una distancia de 5 metros donde uno de los dos le lanzara el balon aereo y el compañero lo controlara con el enpeine del pie antes de que toque el piso, el trabajo se repetira alternando las dos piernas.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AUTODISCIPLINA	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	23/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TACTICA GRUPAL			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es la lelatad y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	tactica	EJERCICIO 1	Rotacion de balon entre los cuatro jugadores de fondo	Los deportistas se ubican en una linea de 4 distantes uno de otro a diez metros y empiezan a rotar el balon.
15 MIN.		tactica	EJERCICIO 2	trabajo de pivoteo con remate al arco	Los deportistas realizaran una fila con balon para realizar un pase largo a un jugador que estara de espalda al arco y este devolvera el balon a un costado, luego el jugador que inicio la jugada llegara a rematar al arco.
15 MIN.		tactica	EJERCICIO 3	Intercambio de posiciones entre volantes y delanteros	Los deportistas realizaran desplazamientos en diagonal en campo contrario para realizar distraccion y generar espacios.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AUTODISCIPLINA	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	27/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TACTICA GRUPAL			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	El deportista desarrollara en su mente momentos donde cree que es importante el desarrollar el trabajo en equipo y luego los expresara ante sus compañeros	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la lleva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Tactica	EJERCICIO 1	Rotacion de balon entre los cuatro jugadores de fondo	Los deportistas se ubican en una linea de 4 distantes uno de otro a diez metros y empiezan a rotar el balon.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 2	trabajo de pivoteo con remate al arco	Los deportistas realizaran una fila con balon para realizar un pase largo a un jugador que estara de espalda al arco y este devolvera el balon a un costado, luego el jugador que inicio la jugada llegara a rematar al arco.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 3	Intercambio de posiciones entre volantes y delanteros	Los deportistas realizaran desplazamientos en diagonal en campo contrario para realizar distraccion y generar espacios.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AUTODISCIPLINA	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	29/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TACTICA GRUPAL			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es el res trabajo en equipo y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Tactica	EJERCICIO 1	Rotacion de balon entre los cuatro jugadores de fondo	Los deportistas se ubican en una linea de 4 distantes uno de otro a diez metros y empiezan a rotar el balon.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 2	trabajo de pivoteo con remate al arco	Los deportistas realizaran una fila con balon para realizar un pase largo a un jugador que estara de espalda al arco y este devolvera el balon a un costado, luego el jugador que inicio la jugada llegara a rematar al arco.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 3	Intercambio de posiciones entre volantes y delanteros	Los deportistas realizaran desplazamientos en diagonal en campo contrario para realizar distraccion y generar espacios.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL	VALOR	AUTODISCIPLINA	FORMADOR	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	30/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	DESARROLLAR LA TACTICA GRUPAL			SESION	12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Charla de introducion a la sesion de entrenamiento	SENSIBILIZACION	Cada deportista da un ejemplo de lo que para el es el trabajo en equipo y como lo puede poner en beneficio del futbol	Los deportistas se ubican en circulo para poder realizar sus respectivos aportes
20 MIN.		Movilidad articular y elevacion del ritmo cardiaco	CALENTAMIENTO	Activacion de los diferentes grupos musculares iniciando de arriba hacia abajo o viceversa y luego se realiza carrera continua alrededor del campo de juego para culminar con el predeportivo de la yeva	Se delimita una zona dentro del terreno de juego por donde los deportistas deberan realizar la carrera cntinua y el predeportivo.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Tactica	EJERCICIO 1	Rotacion de balon entre los cuatro jugadores de fondo	Los deportistas se ubican en una linea de 4 distantes uno de otro a diez metros y empiezan a rotar el balon.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 2	trabajo de pivoteo con remate al arco	Los deportistas realizaran una fila con balon para realizar un pase largo a un jugador que estara de espalda al arco y este devolvera el balon a un costado, luego el jugador que inicio la jugada llegara a rematar al arco.
15 MIN.		Tactica	EJERCICIO 3	Intercambio de posiciones entre volantes y delanteros	Los deportistas realizaran desplazamientos en diagonal en campo contrario para realizar distraccion y generar espacios.
30 MIN.		Aplicación de conceptos	JUEGO	Dinamica de juego de uno contra uno, dos contra dos, tres contra tres y por ultimo 5 contra 5	Se delimita un espacio donde el deportista debera encarar a su compañero o sus compañeros e ir a realizar anotacion, tambien entrara en juego la toma de desiciones en las distintas situaciones de juego
15 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento general por medio de balanceos, masajes y elongaciones	Se realiza un circulo y se les indica los respectivos ejercicios y de esta manera obtener una recuperacion adecuada.
		Retroalimetacion	RETO PROXIMA SESION	Se realiza retroalimentacion de los conceptos trabajados	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

10. Colocar el Excel de tabulación de los test aplicados a los deportistas y las gráficas por cada prueba y nivel y análisis.

ANALISIS CUANTITATIVO Y CUALITATIVO DEL INDICE DE MASA CORPORAL DE LOS TRES NIVELES (INICIACIÓN, FUNDAMENTACIÓN 1 Y 2) DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE FÚTBOL EN EL MUNICIPIO DE COGUA DEL AÑO 2023

PRESENTADO POR

LIC. VICTOR JAIRO PINZON MURCIA

PRESENTADO A
LIC. ANDRES DAVID CASTRO RODRIGUEZ
GESTOR DE SABANA CENTRO

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS SABANA CENTRO DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEL 11-15 DE SEPTIEMBRE- DEL2023

ANALISIS CUANTITATIVO Y CUALITATIVO DEL INDICE DE MASA CORPORAL DE LOS TRES NIVELES (INICIACIÓN, FUNDAMENTACIÓN 1 Y 2) DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE FÚTBOL EN EL MUNICIPIO DE COGUA DEL AÑO 2023

INTRODUCCION

A través de los años las escuelas de formación deportiva han ido cogiendo fuerza y sumando un gran número de participantes de género masculino y femenino han sido participes en el crecimiento de estos deportes en nuestro municipio y por supuesto en nuestro departamento y país Colombia. Ha sido uno de los principales exponentes de este deporte a nivel continental y mundial.

En el departamento de Cundinamarca y con la ayuda de Indeportes se ha ido implementando y apoyando diversos programas de formación deportiva y en esta oportunidad se enfoca el apoyo en las escuelas de atletismo, patinaje, baloncesto, voleibol, tenis de campo, fútbol, ciclomontañismo gimnasia en el municipio de Cogua (Cund). En los últimos 5 años aproximadamente el número de participantes ha ido en ascenso y estos deportes ha llamado mucho la atención para niños y niñas en diversas edades. La participación y acompañamiento muchas veces se ven orientadas de manera empírica en los parques por parte de padres de familia y no se realiza un estudio, seguimiento y acompañamiento por personal capacitado con el fin de orientar, analizar y evidenciar algún talento específico para estos deportes o solamente orientar para una guía deportiva con fines de formación y recreativo. En este trabajo vamos a ejecutar y analizar algunas pruebas antropométricas (peso, talla de pie, talla sentado, perímetro de cintura y envergadura), y físicas (salto horizontal sin impulso, salto vertical sin impulso, 4 x 10 metros., 20 metros liso. Con el fin de determinar las condiciones físicas y motrices de los deportistas del municipio de Cogua en la escuela de formación deportiva de fútbol.

Los participantes fueron 60 deportistas distribuidos en tres categorías (iniciación, fundamentación 1 y 2).

OBJETIVO PRINCIPAL

Determinar las características antropométricas y de condición física como parámetro para identificar la evolución de los deportistas de las escuelas de formación de: fútbol, en el municipio de Cogua del año 2023

Conocer la condición física de los deportistas de la escuela de formación deportiva de atletismo del municipio de Cogua.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

Analizar los datos antropométricos obtenidos para las diversas categorías.

Analizar los resultados de las pruebas físicas aplicadas a niños y niñas las escuelas de formación de: fútbol, en el municipio de Cogua del año 2022.

ANTECEDENTES

Las cualidades físicas básicas se han considerado tradicionalmente como la base de los aprendizajes e incluso de la actividad física, por eso figuran como objetivos esenciales de cualquier programa de entrenamiento deportivo. Sin embargo, no tiene sentido en sí mismas, requieren plasmarse en habilidades o técnicas.
El análisis antropométrico se tiene en cuenta 5 elementos (peso corporal, estatura de pie, estatura sentado, envergadura y perímetro de cintura) y de la condición física se basa en cinco elementos esenciales (fuerza, resistencia, velocidad, agilidad, potencia y velocidad de reacción), estos deben tener validez, que valore aquello que realmente se pretende medir. fiabilidad, precisión de la medida que aporta. objetividad, independencia de los resultados obtenidos, de los deportistas de la escuela de formación de fútbol en el municipio de Cogua de las edades de 6 a 17 años, en los niveles de iniciación, fundamentación 1 y 2.

ANTECEDENTES
Las cualidades físicas básicas se han considerado tradicionalmente como la base de los aprendizajes e incluso de la actividad física, por eso figuran como objetivos esenciales de cualquier programa de entrenamiento deportivo. Sin embargo, no tiene sentido en sí mismas, requieren plasmarse en habilidades o técnicas.
El análisis antropométrico se tiene en cuenta 5 elementos (peso corporal, estatura de pie, estatura sentado, envergadura y perímetro de cintura) y de la condición física se basa en cinco elementos esenciales (fuerza, resistencia, velocidad, agilidad, potencia y velocidad de reacción), estos deben tener validez, que valore aquello que realmente se pretende medir. fiabilidad, precisión de la medida que aporta. objetividad, independencia de los resultados obtenidos, de los deportistas de la escuela de

formación de atletismo en el municipio de Cogua de las edades de 6 a 17 años, en los niveles de iniciación, fundamentación 1 y 2.

La síntesis de este trabajo se basa en la medición del índice de masa corporal y la de la condición física de los niños/as y jóvenes de las escuelas de formación de: fútbol, en el municipio de Cogua del año 2023, las principales consecuencias del sedentarismo y al mismo tiempo la inactividad física en los niño/as y jóvenes la cual representa a futuro problemas de salud. los resultados obtenidos de este proyecto el cual valoró a **60** deportistas de ambos géneros con edades comprendidas entre los 6 y 17 años.

Se consulto y no se encontró en archivos referentes a la valoración de los test antropométrico y físicos en la escuela de formación deportiva de fútbol en el municipio de Cogua.

JUSTIFICACIÓN

La presente investigación del tema propuesto por las siguientes razones: El estudio antropométrico y las cualidades físicas y aptitud funcional de los deportistas de la escuela de formación de fútbol en el municipio de Cogua del año 2023 nos causa gran interés y preocupación, debido a las siguientes razones: como están valorando las cualidades físicas, es decir, si existe un diagnóstico o seguimiento de las mismas y si lo hay como se está trabajando para desarrollarlas, todo estos aspectos los trato a lo largo de la investigación y una vez que se conozca los resultados de cada una de los índice de masa corporal como son: (peso corporal, estatura de pie, estatura sentado, envergadura y perímetro de cintura) y cualidades físicas, en este caso de la velocidad, fuerza, resistencia y aptitud funcional, realizaremos una guía metodológica para mejorar las mismas.

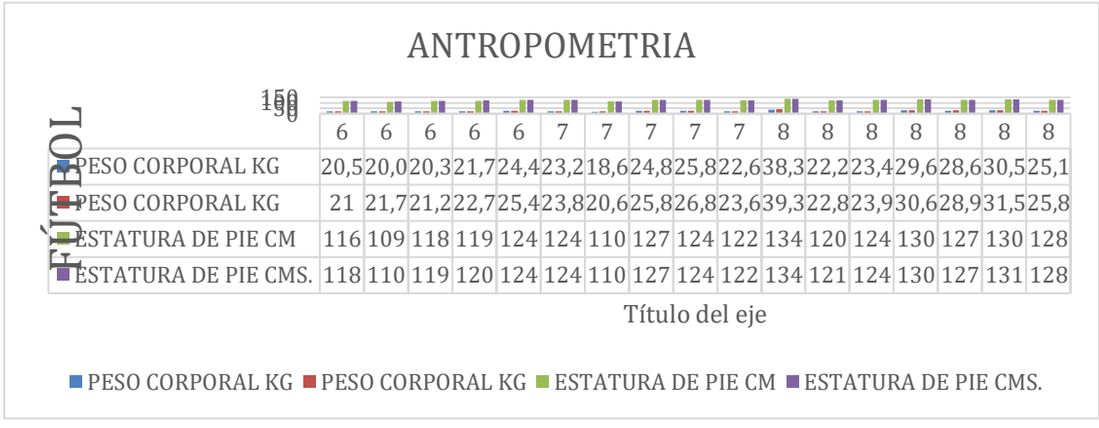
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En el municipio de Cogua (Cundinamarca) se enfrenta actualmente a varias problemáticas que involucran a la infancia y adolescencia, algunos de esos riesgos sociales son tabaquismo, sustancias sicoactivas, alcoholismo, embarazos no deseados, mal uso de las redes sociales, entre otros. Por ello, se está haciendo un fortalecimiento con ocho escuelas de formación deportivas, apoyadas por Indeportes Cundinamarca atiendo aproximadamente 60 deportistas de la escuela de formación de: fútbol, en el municipio de Cogua del año realizó un acercamiento a una de al municipio.

¿porque realizar las pruebas antropométricas y físicas aplicadas a los niños y niñas entre las edades de 6 a 17 años de edad, pertenecientes a la escuela de formación de: fútbol en el municipio de Cogua del año 2023?

A continuación, se presentará la interpretación y análisis de la información y desarrollo de datos estadísticos realizados del 11 al 15 de septiembre del 2023 a 17 deportistas entre las edades de 5 a 8 años de edad y se observo algunos aspectos importantes para evidenciar en qué estado antropométrico se encuentra el grupo de niños/as de la escuela de formación deportiva de fútbol en el municipio de Cogua Cundinamarca. En los dos niveles (iniciación, fundamentación 1 y 2).

INICACION

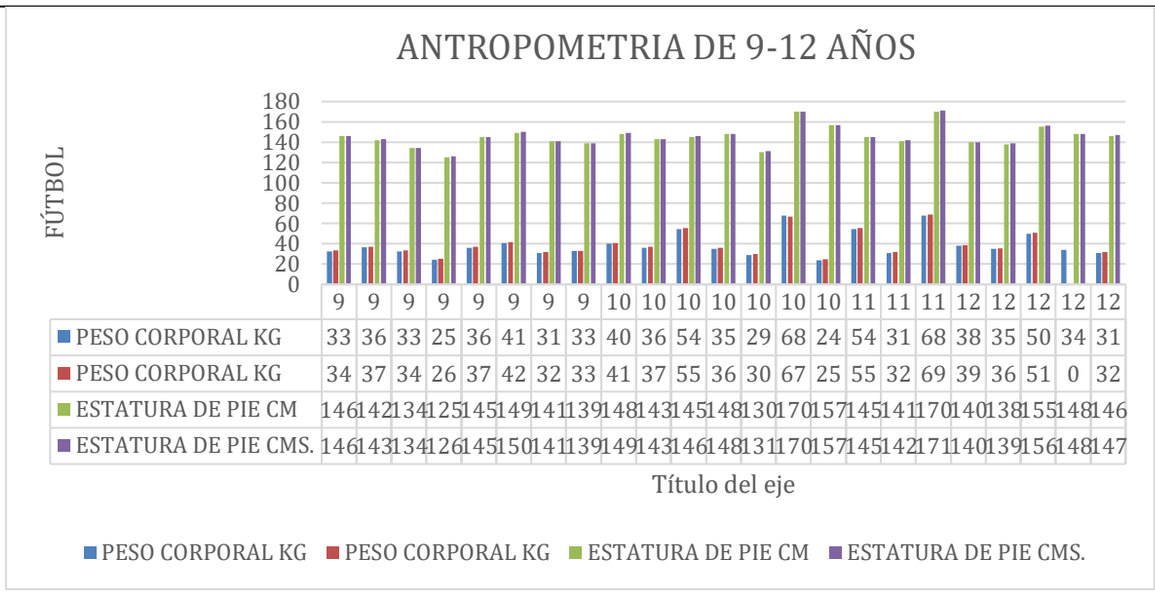


	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8
PESO CORPORAL KG	20,5	20,0	20,3	21,7	24,4	23,2	18,6	24,8	25,8	22,6	38,3	22,2	23,4	29,6	28,6	30,5	25,1
PESO CORPORAL KG	21	21,7	21,2	22,7	25,4	23,8	20,6	25,8	26,8	23,6	39,3	22,8	23,9	30,6	28,9	31,5	25,8
ESTATURA DE PIE CM	116	109	118	119	124	124	110	127	124	122	134	120	124	130	127	130	128
ESTATURA DE PIE CMS.	118	110	119	120	124	124	110	127	124	122	134	121	124	130	127	131	128

En la toma de talla realizada a los niños/as entre las edades de 5 a 8 años de edad de la escuela de formación deportiva de fútbol en el municipio de Cogua (Cund) tenemos en cuenta que el promedio de talla es 124 cm con un valor mínimo de 110 y un máximo de 134 lo cual determina que el grupo es homogéneo.

Con la toma antropométrica de talla y peso nos arroja el IMC (índice de masa corporal) en los niños/as de la escuela de formación deportiva de fútbol en el municipio de Cogua (Cund) se encuentran en un promedio de IMC es de 21,40 que nos indica que se encuentra en normal su peso según las tablas de la OMS (organización mundial de la salud), su valor mínimo 18,6 de y un máximo de 38,3 indicándonos que es medio homogéneo.

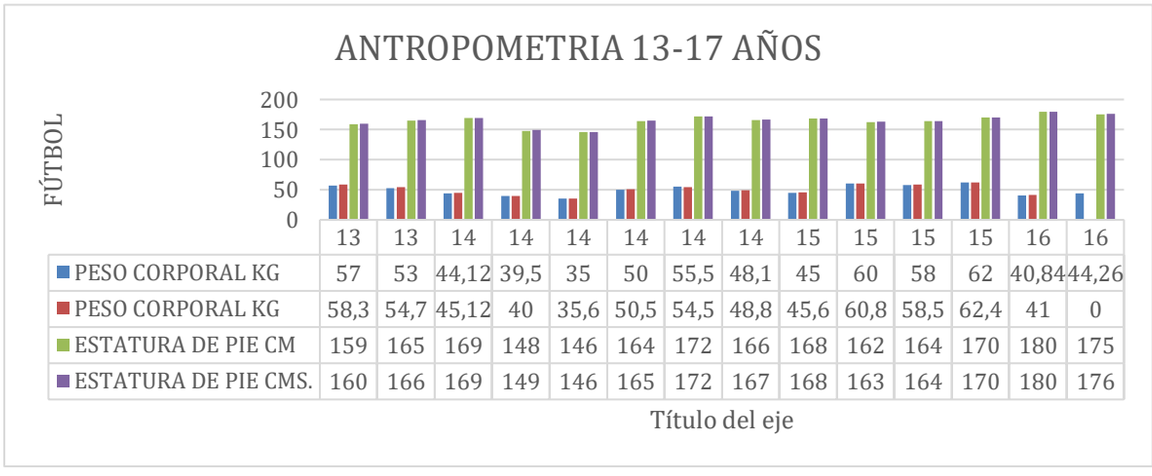
FUNDAMENTACION 1



En la toma de talla realizada a los niños/as entre las edades de 9 a 12 años de edad de la escuela de formación deportiva de fútbol en el municipio de Cogua (Cund) tenemos en cuenta que el promedio de talla es 140 cm con un valor mínimo de 126 y un máximo de 171 lo cual

determina que el grupo es homogéneo.

Con la toma antropométrica de talla y peso nos arroja el IMC (índice de masa corporal) en los niños/as de la escuela de formación deportiva de fútbol en el municipio de Cogua (Cund) se encuentran en un promedio de IMC es de 36,51 que nos indica que se encuentra en normal peso según las tablas de la OMS (organización mundial de la salud), su valor mínimo 25 de y un máximo de 69 hay un niño que se encuentra fuera del rango mínimo, se cree que esta en estado de desnutrición y el resto de niños se indica que es medio homogéneo.



En la toma de talla realizada a los niños/as entre las edades de 13 a 17 años de edad de la escuela de formación deportiva de fútbol en el municipio de Cogua (Cund) tenemos

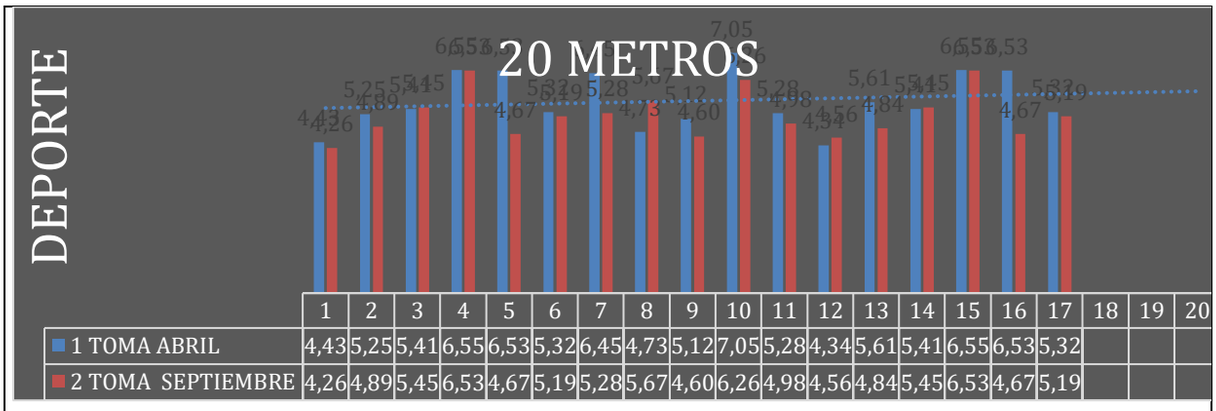
en cuenta que el promedio de talla es 166 cm con un valor mínimo de 146 y un máximo de 180 lo cual determina que el grupo es homogéneo.

Con la toma antropométrica de talla y peso nos arroja el IMC (índice de masa corporal) en los niños/as de la escuela de formación deportiva de fútbol en el municipio de Cogua (Cund) se encuentran en un promedio de IMC es de 54,5 cms que nos indica que se encuentra en normal peso según las tablas de la OMS (organización mundial de la salud), su valor mínimo 40 cms de y un máximo de 62,4 cms hay un niño que se encuentra fuera del rango mínimo, se cree que esta en estado de desnutrición y el resto de niños se indica que es medio homogéneo.

	CHICOS		CHICAS	
EDAD	PESO	TALLA	PESO	TALLA
Recién nacido	3,47	50,06	3,34	49,34
3 meses	6,26	60,44	5,79	59,18
6 meses	8,02	66,81	7,44	65,33
9 meses	9,24	71,1	8,03	69,52
1 año	10,15	75,08	9,60	73,55
2 años	12,70	86,68	12,15	85,4
3 años	14,84	94,62	14,10	93,93
4 años	16,90	102,11	15,15	101,33
5 años	19,06	109,11	17,55	108,07
6 años	21,40	115,4	20,14	114,41
7 años	23,26	120,40	23,27	120,54
8 años	25,64	126,18	26,80	126,52
9 años	28,60	131,71	30,62	132,40
10 años	32,22	136,53	34,61	138,11
11 años	36,51	141,53	38,65	142,98
12 años	41,38	146,23	42,63	149,03
13 años	46,68	156,05	46,43	154,14
14 años	52,15	160,92	49,92	157,88
15 años	57,49	168,21	53	160,01
16 años	62,27	171,40	55,54	160,68
17 años	66,03	173,23	57,43	160,72
18 años	68,19	174,10	58,55	160,78

20 METROS LANZADOS

INICIACIÓN

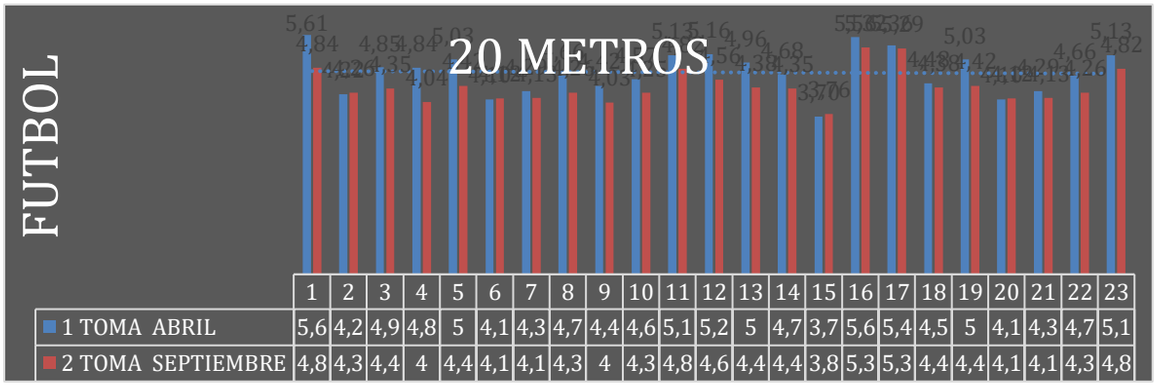


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 TOMA ABRIL	4,43	5,25	5,41	6,55	6,53	5,32	6,45	4,73	5,12	7,05	5,28	4,34	5,61	5,41	6,55	6,53	5,32			
2 TOMA SEPTIEMBRE	4,26	4,89	5,45	6,53	4,67	5,19	5,28	5,67	4,60	6,26	4,98	4,56	4,84	5,45	6,53	4,67	5,19			

Durante la aplicación del test de 20 metros lanzados, en las deportistas de iniciación cuyas edades obedecen a 5 y 8 años, podemos evidenciar que la capacidad de aceleración de las deportistas presenta, un acenso durante la ejecución, y el tiempo alcanzado oscila entre los 4,85 segundos y 6,98. Dato el cual es contrastado con la toma inicial y muestran mejoras significativas. Se proyecta para una próxima toma una mejora del registro.

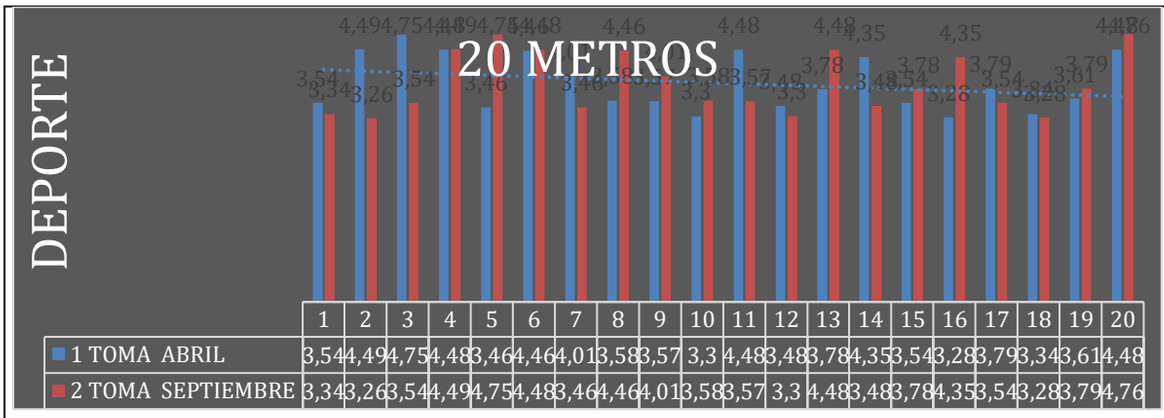
FUNDAMENTACIÓN

9-10 AÑOS



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
1 TOMA ABRIL	5,6	4,2	4,9	4,8	5	4,1	4,3	4,7	4,4	4,6	5,1	5,2	5	4,7	3,7	5,6	5,4	4,5	5	4,1	4,3	4,7	5,1
2 TOMA SEPTIEMBRE	4,8	4,3	4,4	4	4,4	4,1	4,1	4,3	4	4,3	4,8	4,6	4,4	4,4	3,8	5,3	5,3	4,4	4,4	4,1	4,1	4,3	4,8

Durante la aplicación del test de 20 metros lanzados, en las deportistas de iniciación cuyas edades obedecen a 9 y 12 años, podemos evidenciar que la capacidad de aceleración de las deportistas presenta, un acenso durante la ejecución, y el tiempo alcanzado oscila entre los 3,30 segundos y 4,48. Dato el cual es contrastado con la toma inicial y muestran mejoras significativas. Se proyecta para una próxima toma una mejora del registro.



Durante la aplicación del test de 20 metros lanzados, en las deportistas de iniciación cuyas edades obedecen a 13 y 17 años, podemos evidenciar que la capacidad de aceleración de las deportistas presenta, un acenso durante la ejecución, y el tiempo alcanzado oscila entre los 3,26 segundos y 4,78. Dato el cual es contrastado con la toma inicial y muestran mejoras significativas. Se proyecta para una próxima toma una mejora del registro.

Dato el cual es contrastado con la toma inicial y muestran mejoras significativas. Se proyecta para una próxima toma una mejora del registro. SE ENCUENTRAN EN LOS RANGOS DE ESTAS TABLAS QUE SE ENCUENTRAN A CONTNUACIÓN.

Los percentiles de Carrera de Velocidad en 20 metros para niños se exponen en la tabla 10.

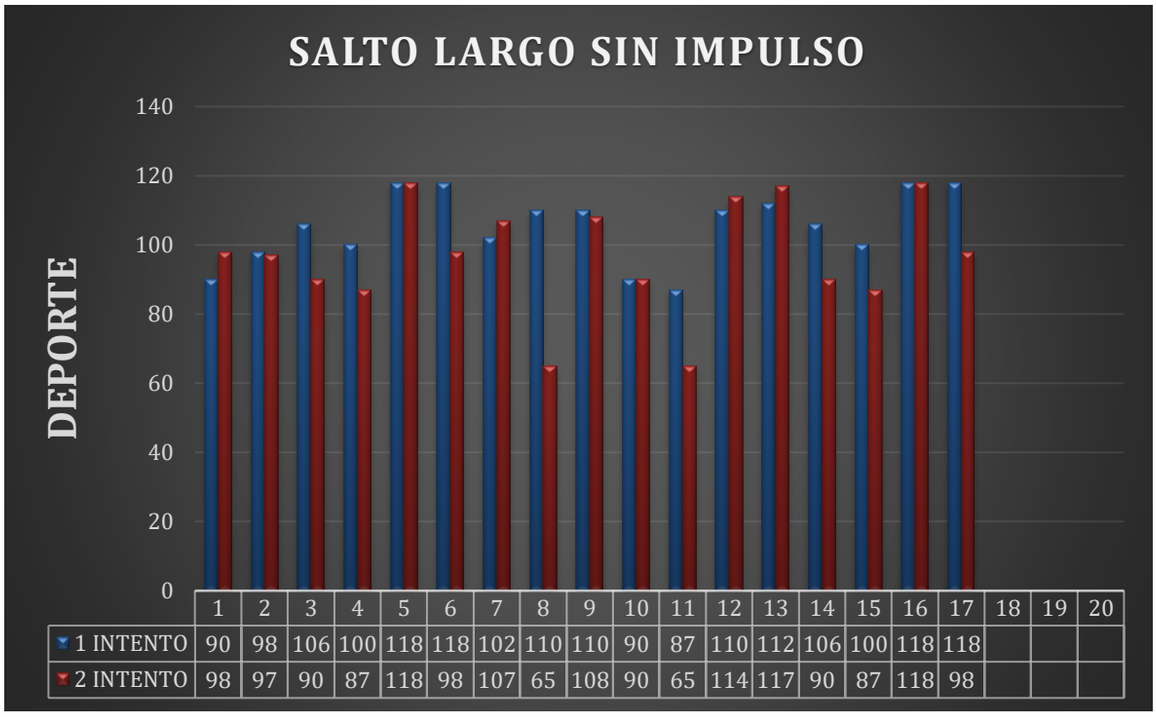
Velocidad en 20 mts (")							
Edad	12	13	14	15	16	17	18
p1	5,06	4,94	7,78	5,49	7,89	4,93	4,29
p10	4,64	4,54	4,72	4,28	4,275	3,965	3,94
p25	4,39	4,34	4,18	4,1	4,09	3,86	3,82
p5	4,75	4,75	4,75	4,56	4,615	4,225	4,29
p50	**4,14**	**4,085**	**3,79**	**3,66**	**3,66**	**3,63**	**3,56**
p75	3,78	3,78	3,63	3,54	3,255	3,36	3,4
p90	3,52	3,48	3,56	3,28	3,015	3,265	3,34
p95	3,16	3,28	3,5	3,24	2,935	3,095	3,31
p99	2,51	3,21	3,47	2,88	2,67	3,06	3,31

Para las niñas, los percentiles de Velocidad en 20 metros se presentan en la tabla 11.

Velocidad en 20 mts (")							
EDAD	12	13	14	15	16	17	18
p1	6,29	6,18	7,19	5,84	6,34	7,09	6,08
p10	5,15	5,56	5,08	5,34	5,16	5,59	5,6
p25	4,87	4,98	4,83	4,88	4,71	5,18	4,99
p5	5,37	5,81	5,33	5,55	5,49	6,15	5,89
p50	**4,49**	**4,6**	**4,42**	**4,47**	**4,37**	**4,54**	**4,68**
p75	4,18	4,25	3,99	4,1	4,07	4,11	4,24
p90	3,91	3,93	3,85	3,79	3,78	3,88	4,07
p95	3,52	3,9	3,81	3,72	3,68	3,66	3,98
p99	2,68	3,64	3,5	3,53	3,59	3,44	3,95

TO LARGO SIN IMPULSO

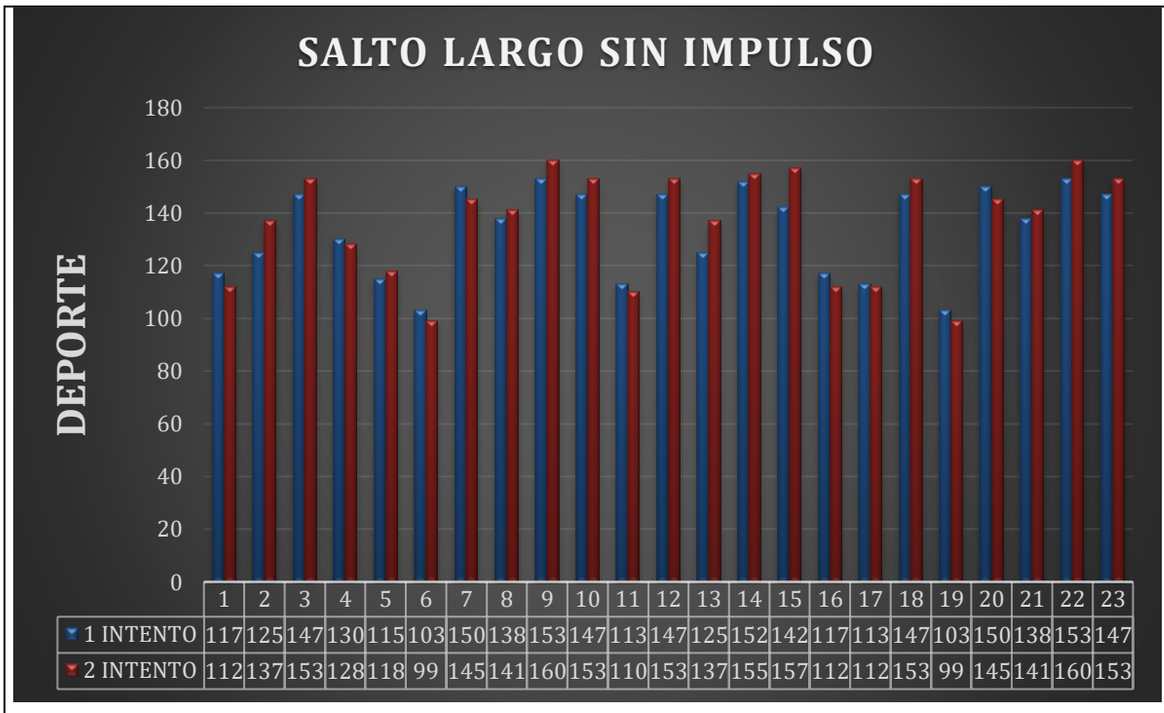
INICIACIÓN 6-8 años



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	90	98	106	100	118	118	102	110	110	90	87	110	112	106	100	118	118			
2 INTENTO	98	97	90	87	118	98	107	65	108	90	65	114	117	90	87	118	98			

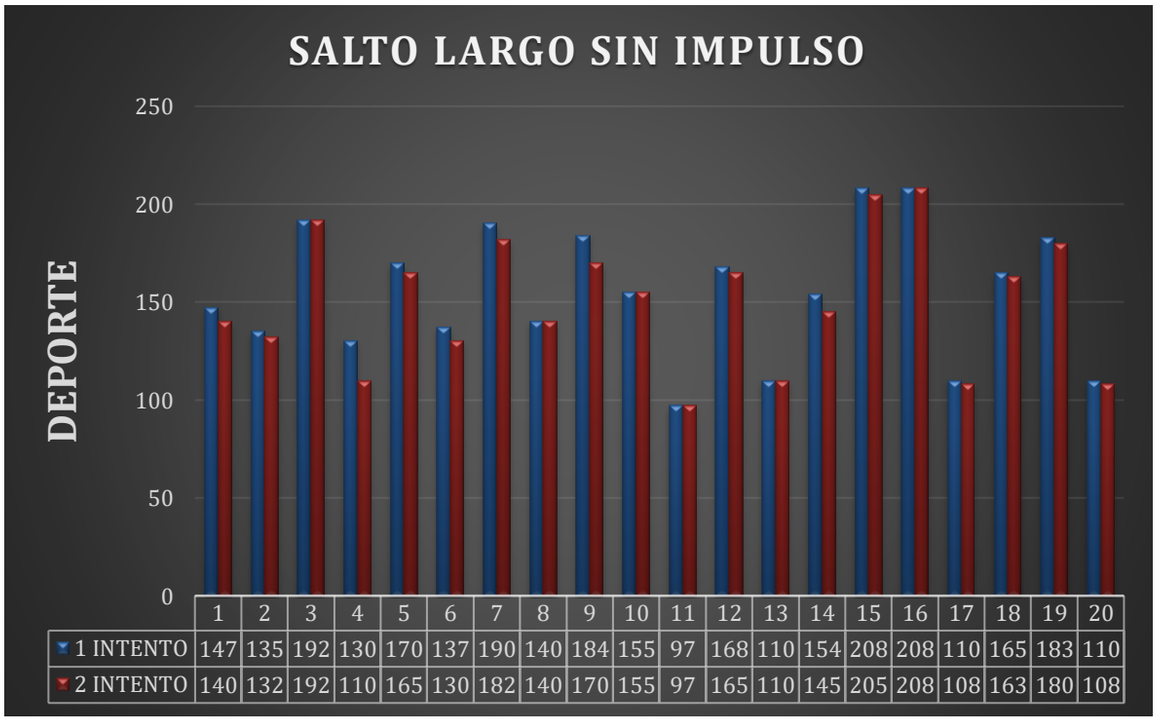
La ejecución de los deportistas de iniciación cuyas edades obedecen a 5 y 8 años del test salto largo sin impulso, muestra un gran resultado en el desarrollo de la fuerza elástico- explosiva de los músculos de las extremidades inferiores, el alcance oscila entre 87 y 118 centímetros, se puede inferir que la capacidad del músculo para almacenar energía elástica durante el estiramiento y reutilizarla parcialmente en la posterior fase concéntrica de contracción muscular es óptima. Se encuentran en los rangos de estas tablas que se encuentran a continuación.

9 a 12 AÑOS



La ejecución de los deportistas de fundamentación cuyas edades obedecen a 9 y 12 años del test salto largo sin impulso, muestra un gran resultado en el desarrollo de la fuerza elástico- explosiva de los músculos de las extremidades inferiores, el alcance oscila entre 94 y 160 centímetros, se puede inferir que la capacidad del músculo para almacenar energía elástica durante el estiramiento y reutilizarla parcialmente en la posterior fase concéntrica de contracción muscular es óptima. Se encuentran en los rangos de estas tablas que se encuentran a continuación.

13 a 17 AÑOS



La ejecución de los deportistas de perfeccionamiento cuyas edades obedecen a 13 y 17 años de la escuela de formación deportiva de fútbol del test salto largo sin impulso, muestra un gran resultado en el desarrollo de la fuerza elástico- explosiva de los músculos de las extremidades inferiores, el alcance oscila entre 97 y 208 centímetros, se puede inferir que la capacidad del músculo para almacenar energía elástica durante el estiramiento y reutilizarla parcialmente en la posterior fase concéntrica de contracción muscular es óptima. Se encuentran en los rangos de estas tablas que se encuentran a continuación.

Los percentiles para los niños

Salto largo sin impulso (cms)							
Edad	12	13	14	15	16	17	18
p1	118	130	137	154	150	162	185
p5	126	136	146	167	157,5	187,5	185
p10	133	142	163	170	173,5	193,5	190
p25	150	154	175	180	187,5	202,5	205
p50	**160**	**167,5**	**189**	**195**	**208**	**217,5**	**213**
p75	175	185	200	210	217,5	227,5	219
p90	188	200	212	222	232,5	245	236
p95	192	206	220	227	237,5	256	240
p99	215	228	227	248	250	280	240

Los percentiles para los niñas

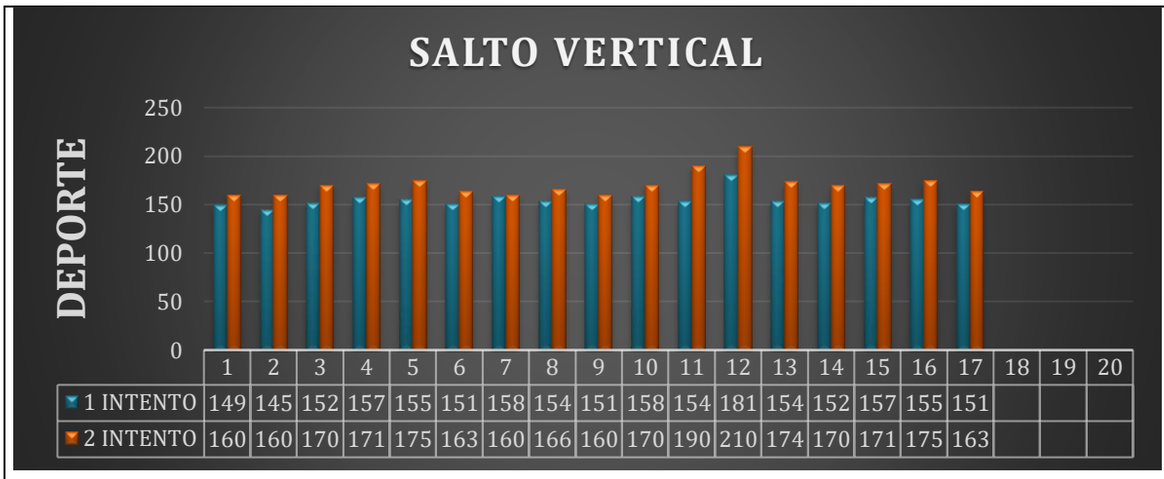
Salto largo sin impulso (cms)							
Edad	12	13	14	15	16	17	18
p1	92	109	105	90	106	98	122
p5	106	111	111	115	113	115	125
p10	110	115	119	120	116	120	125
p25	123	123	130	135	128	128	130
p50	**134**	**139**	**142**	**143**	**142**	**145**	**140**
p75	145	151	155	157	150	155	150
p90	150	162	160	166	164	166	162
p95	153	165	170	170	171	184	179
p99	191	177	204	180	189	188	184

Salto largo			
Percentil	**10 años**	**11 años**	**12 años**
5	103	79	120
10	104	116	120
20	112	121	120
25	115,5	123	127,5
40	120	128	135
50	126	140	142,5
60	130	142	150
75	139	148	152,5
80	141	157	155
90	161	160	155
95	168	162	155

SALTO VERTICAL

INICIACIÓN

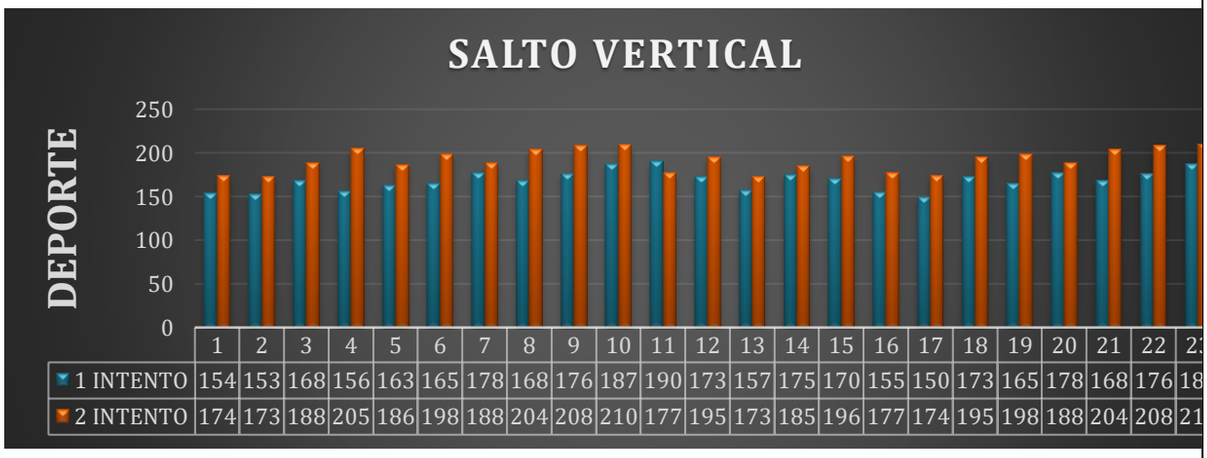
5 a 8 AÑOS



La ejecución de los deportistas de iniciación cuyas edades obedecen a 5 y 8 años de la escuela de formación deportiva de fútbol El desarrollo de la prueba de salto vertical, nos permite evidenciar, que la ejecución de esta tarea motora y la coordinación de las acciones segmentarias del cuerpo, que está determinada por la interacción entre las fuerzas musculares modula por impulsos del sistema nervioso central. Tiene gran presencia en el accionar de cada una de ellas, sin embargo, el alcance oscila entre 160 y 210 centímetros como conclusión se hace necesario aplicar el proceso de fortalecimiento en extremidades inferiores y coordinativas debido a que los saltos son bajos y descoordinados.

También debemos tener en cuenta el factor peso porque no es lo mismo mover 60 o 90 kg ya que para mover 90 kg hace falta ejercer una mayor fuerza.

9-12 AÑOS

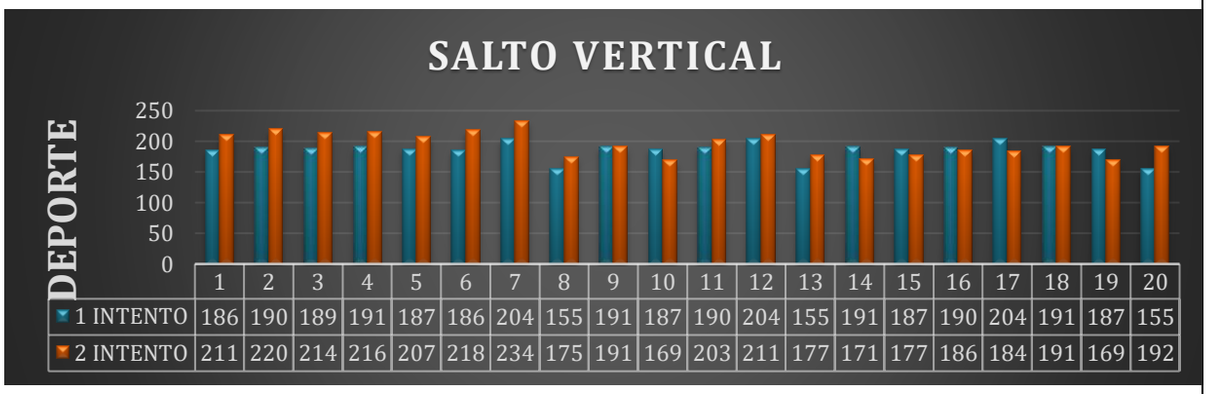


La ejecución de los deportistas de fundamentación cuyas edades obedecen a 9 y 12 años de la escuela de formación deportiva de fútbol. El desarrollo de la prueba de salto vertical, nos permite evidenciar, que la ejecución de esta tarea motora y la coordinación de las acciones segmentarias del cuerpo, que está determinada por la interacción entre las fuerzas musculares modula por impulsos del sistema nervioso central. Tiene gran

presencia en el accionar de cada una de ellas, sin embargo, el alcance oscila entre 173 y 210 centímetros como conclusión se hace necesario aplicar el proceso de fortalecimiento en extremidades inferiores y coordinativas debido a que los saltos son bajos y descoordinados.

También debemos tener en cuenta el factor peso porque no es lo mismo mover 45 o 63 kg ya que para mover 90 kg hace falta ejercer una mayor fuerza.

13-17 AÑOS



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	186	190	189	191	187	186	204	155	191	187	190	204	155	191	187	190	204	191	187	155
2 INTENTO	211	220	214	216	207	218	234	175	191	169	203	211	177	171	177	186	184	191	169	192

La ejecución de los deportistas de perfeccionamiento cuyas edades obedecen a 13 y 17 años de la escuela de formación deportiva de fútbol. El desarrollo de la prueba de salto vertical, nos permite evidenciar, que la ejecución de esta tarea motora y la coordinación de las acciones segmentarias del cuerpo, que está determinada por la interacción entre las fuerzas musculares modula por impulsos del sistema nervioso central. Tiene gran presencia en el accionar de cada una de ellas, sin embargo, el alcance oscila entre 169 y 234 centímetros como conclusión se hace necesario aplicar el proceso de fortalecimiento en extremidades inferiores y coordinativas debido a que los saltos son bajos y descoordinados.

También debemos tener en cuenta el factor peso porque no es lo mismo mover 60 o 90 kg ya que para mover 90 kg hace falta ejercer una mayor fuerza.

tletas entre 16 y 19 años (Davis 2000)

	Excelente	**Por encima de la media**	**En la media**	**Por debajo de la media**	**Pobre**
Hombre	>65 cm	50 - 65 cm	40 - 49 cm	30 - 39 cm	<30 cm
Mujer	>58 cm	47 - 58 cm	36 - 46 cm	26 - 35 cm	<26 cm

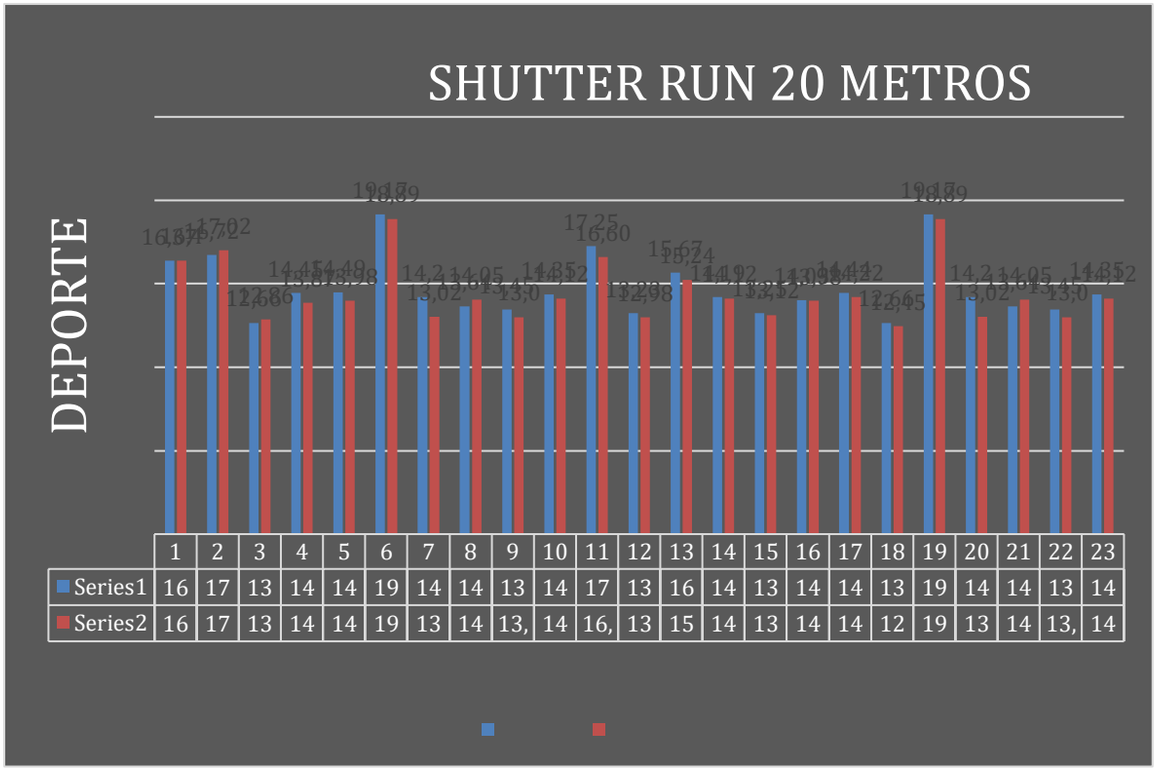
Atletas entre 15 y 16 años (Beashel 1997)

	Excelente	Por encima de la media	En la media	Por debajo de la media	Pobre
Hombre	>65 cm	56 - 65 cm	50 - 55 cm	49 - 40 cm	<40 cm
Mujer	>60 cm	51 - 60 cm	41 - 50 cm	35 - 40 cm	<35 cm

SHITTER RUN 4X10

FUNDAMENTACIÓN

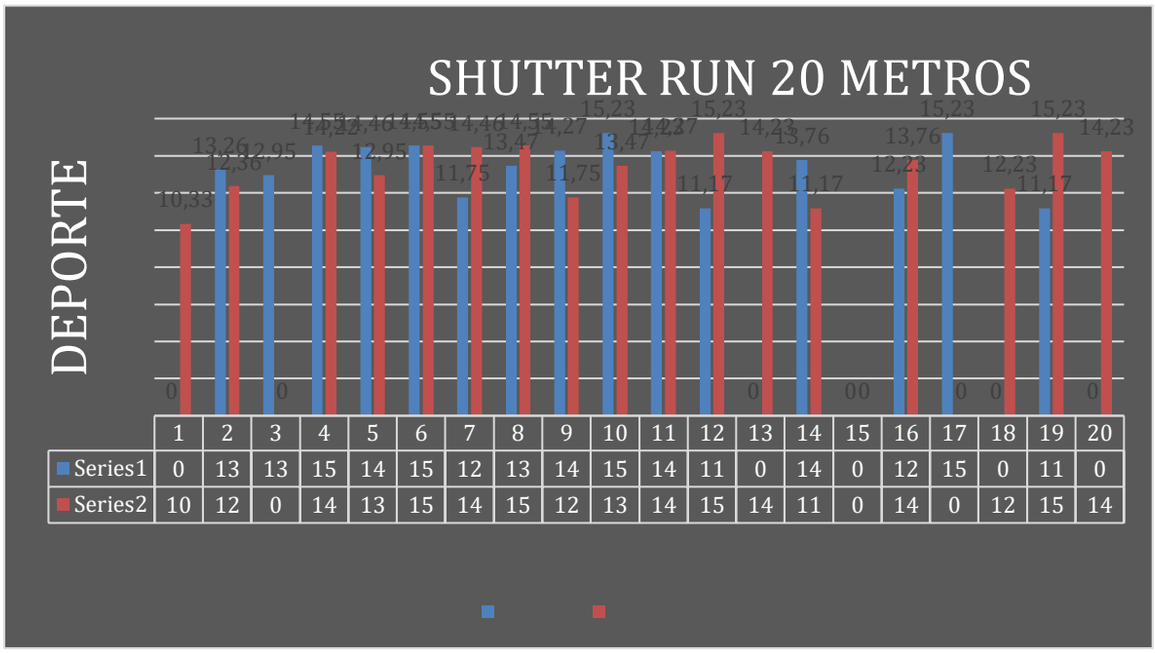
9 A 12 AÑOS



La ejecución de los deportistas de fundamentación cuyas edades obedecen a 9 y 12 años de la escuela de formación deportiva de fútbol, este test de La agilidad que se aplicaron a estos deportistas, arrogaron en esta evaluación el test en mencion, muestra que dentro de las acciones de acelerar, desacelerar y cambiar de dirección rápidamente mientras se mantiene un excelente control del cuerpo, el alcance oscilado por estos/as deportistas entre 12,45 y 18,89 segundos, es adecuada sin embargo se hace necesaria el trabajo de lateralidad puesto que durante la ejecución esta fue una variante que llevo a las deportistas a la pérdida de tiempo, específicamente en la acción de coordinación óculo manual durante el atrapar el elemento de demarcación.

FUNDAMENTACIÓN 2

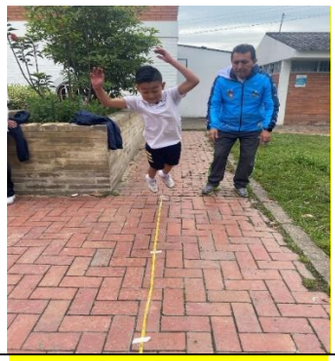
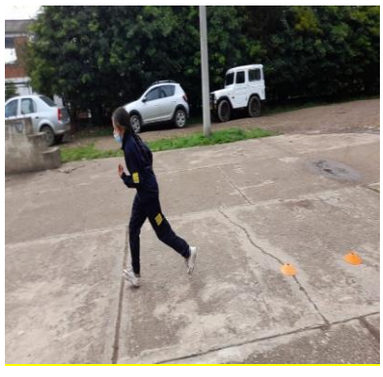
13 A 17 AÑOS



La ejecución de los deportistas de fundamentación cuyas edades obedecen a 9 y 12 años de la escuela de formación deportiva de fútbol, este test de La agilidad que se aplicaron a estos deportistas, arrogaron en esta evaluación el test en mencion, muestra que dentro de las acciones de acelerar, desacelerar y cambiar de dirección rápidamente mientras se mantiene un excelente control del cuerpo, el alcance oscilado por estos/as deportistas entre 10,33 y 15,23 segundos, es adecuada sin embargo se hace necesaria el trabajo de lateralidad puesto que durante la ejecución esta fue una variante que llevo a las deportistas a la pérdida de tiempo, específicamente en la acción de coordinación óculo manual durante el atrapar el elemento de demarcación.

Tabla 1: Registro Fotográfico

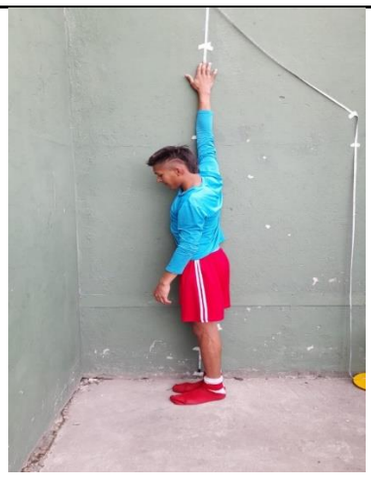
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
MUNICIPIO DE COGUA	**FECHA: 11- 15/09/2023**
TEST FISICOS	**ESCUELA DE FORMACIÓN DE FUTBOL**
INSTRUCTOR	**VICTOR JAIRO PINZON MURCIA**
PESO CORPORAL	**TALLA DE PIE**
	
PERIMETRO CINTURA	**ENVERGADURA**

	
ESTATURA SENTADO	**SHUTTLE RUN**
	
	
SALTO VERTICAL	**SALTO VERTICAL**
	
SALTO HORIZONTAL	**SALTO HORIZONTAL**
	

20 METROS LANZADOS	

EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
MUNICIPIO DE COGUA	FECHA: 11- 15/09/2023
TEST FISICOS	ESCUELA DE FORMACIÓ FUTBOL
INSTRUCTOR	VICTOR JAIRO PINZO MURCIA

PESO CORPORAL	TALLA DE PIE
	
PERIMETRO CINTURA	**ENVERGADURA**
	
ESTATURA SENTADO	**SHUTTLE RUN**
	
	



SALTO VERTICAL

SALTO VERTICAL





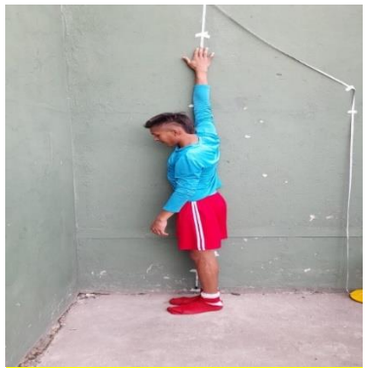
SALTO HORIZONTAL

SALTO HORIZONTAL



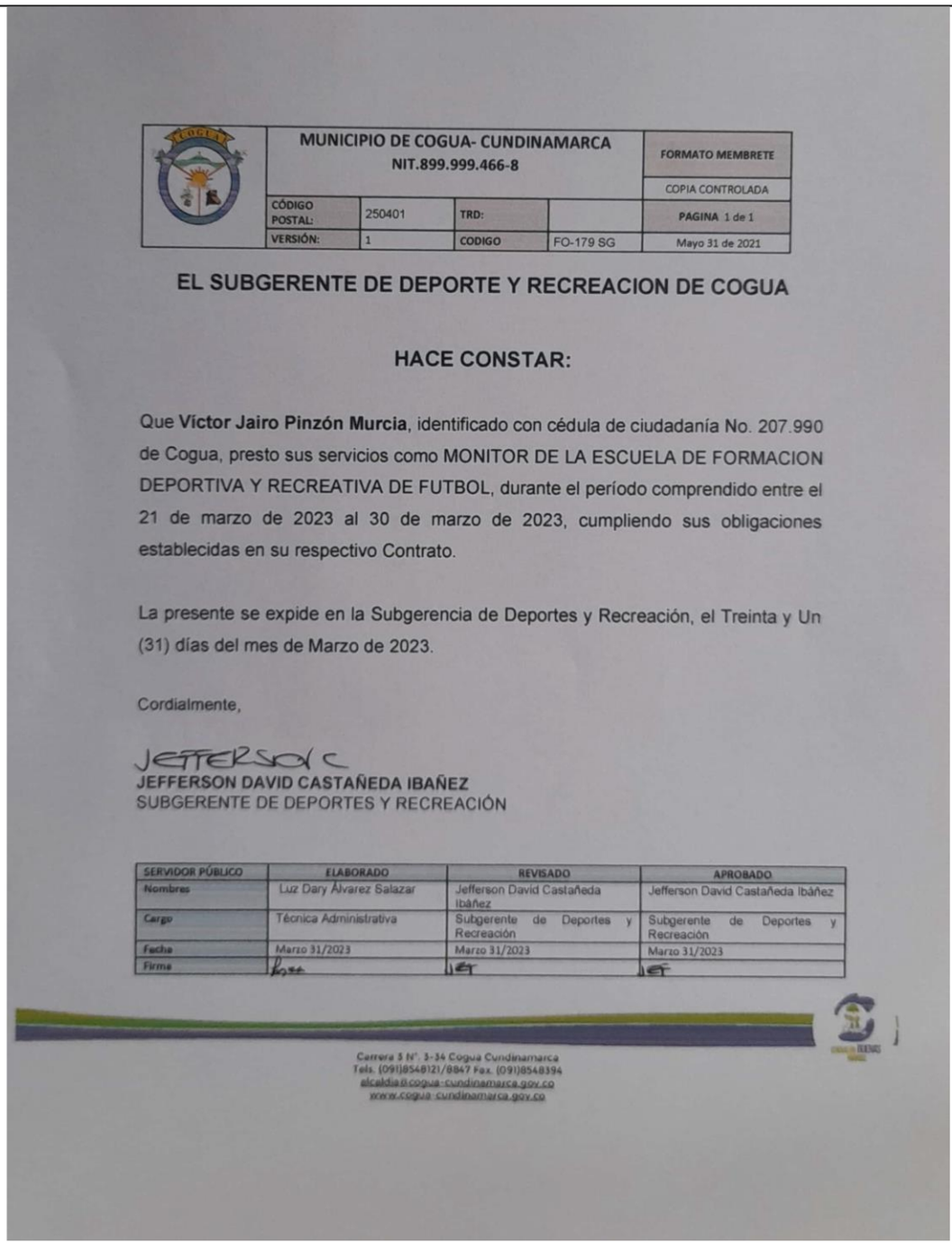
20 METROS LANZADOS

ESCUELA DE FORMACIÓN DE FUTBOL	ESCUELA DE FORMACIÓN DE FUT
VICTOR JAIRO PINZON MURCIA	VICTOR JAIRO PINZON MURCI
FECHA: 11- 15/09/2023	FECHA: 11- 15/09/2023
PESO CORPORAL	**TALLA DE PIE**
	
PERIMETRO CINTURA	**ENVERGADURA**
	
ESTATURA SENTADO	**SHUTTLE RUN**
	

		
SALTO VERTICAL	**SALTO VERTICAL**	
		
SALTO HORIZONTAL	**SALTO HORIZONTAL**	
		
20 METROS LANZADOS		

11. Colocar todas las certificaciones durante el proceso contractual.

MARZO



	MUNICIPIO DE COGUA- CUNDINAMARCA NIT.899.999.466-8				FORMATO MEMBRETE
					COPIA CONTROLADA
	CÓDIGO POSTAL:	250401	TRD:		PAGINA 1 de 1
	VERSIÓN:	1	CODIGO	FO-179 SG	Mayo 31 de 2021

EL SUBGERENTE DE DEPORTE Y RECREACION DE COGUA

HACE CONSTAR:

Que **Víctor Jairo Pinzón Murcia**, identificado con cédula de ciudadanía No. 207.990 de Cogua, presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA DE FUTBOL, durante el período comprendido entre el 21 de marzo de 2023 al 30 de marzo de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide en la Subgerencia de Deportes y Recreación, el Treinta y Un (31) días del mes de Marzo de 2023.

Cordialmente,

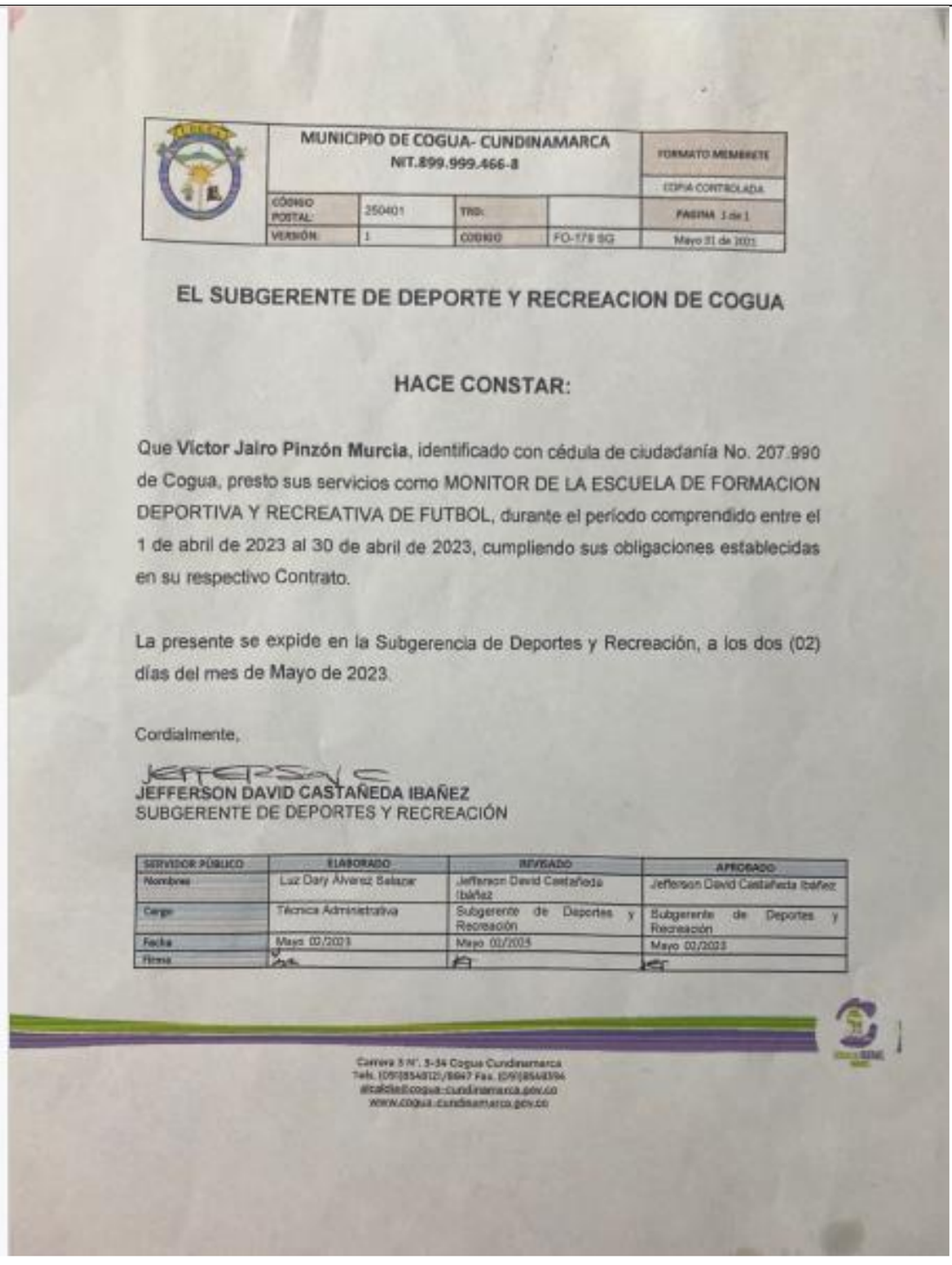
JEFFERSON C

JEFFERSON DAVID CASTAÑEDA IBAÑEZ
SUBGERENTE DE DEPORTES Y RECREACIÓN

SERVIDOR PÚBLICO	ELABORADO	REVISADO	APROBADO
Nombres	Luz Dary Álvarez Salazar	Jefferson David Castañeda Ibáñez	Jefferson David Castañeda Ibáñez
Cargo	Técnica Administrativa	Subgerente de Deportes y Recreación	Subgerente de Deportes y Recreación
Fecha	Marzo 31/2023	Marzo 31/2023	Marzo 31/2023
Firma			

Carrera 5 N°. 3-34 Cogua Cundinamarca
Tels. (091)8548121/8847 Fax. (091)8548394
alcaldia@cogua-cundinamarca.gov.co
www.cogua-cundinamarca.gov.co

ABRIL



MUNICIPIO DE COGUA- CUNDINAMARCA NIT.899.999.466-8				FORMATO MEMBRETE
				COPIA CONTROLADA
CÓDIGO POSTAL:	250401	TRD:		PAGINA 1 de 1
VERSIÓN:	1	CODIGO	FO-179 SG	Mayo 31 de 2021

EL SUBGERENTE DE DEPORTE Y RECREACION DE COGUA

HACE CONSTAR:

Que **Victor Jairo Pinzón Murcia**, identificado con cédula de ciudadanía No. 207.990 de Cogua, presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA DE FUTBOL, durante el período comprendido entre el 1 de abril de 2023 al 30 de abril de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide en la Subgerencia de Deportes y Recreación, a los dos (02) días del mes de Mayo de 2023.

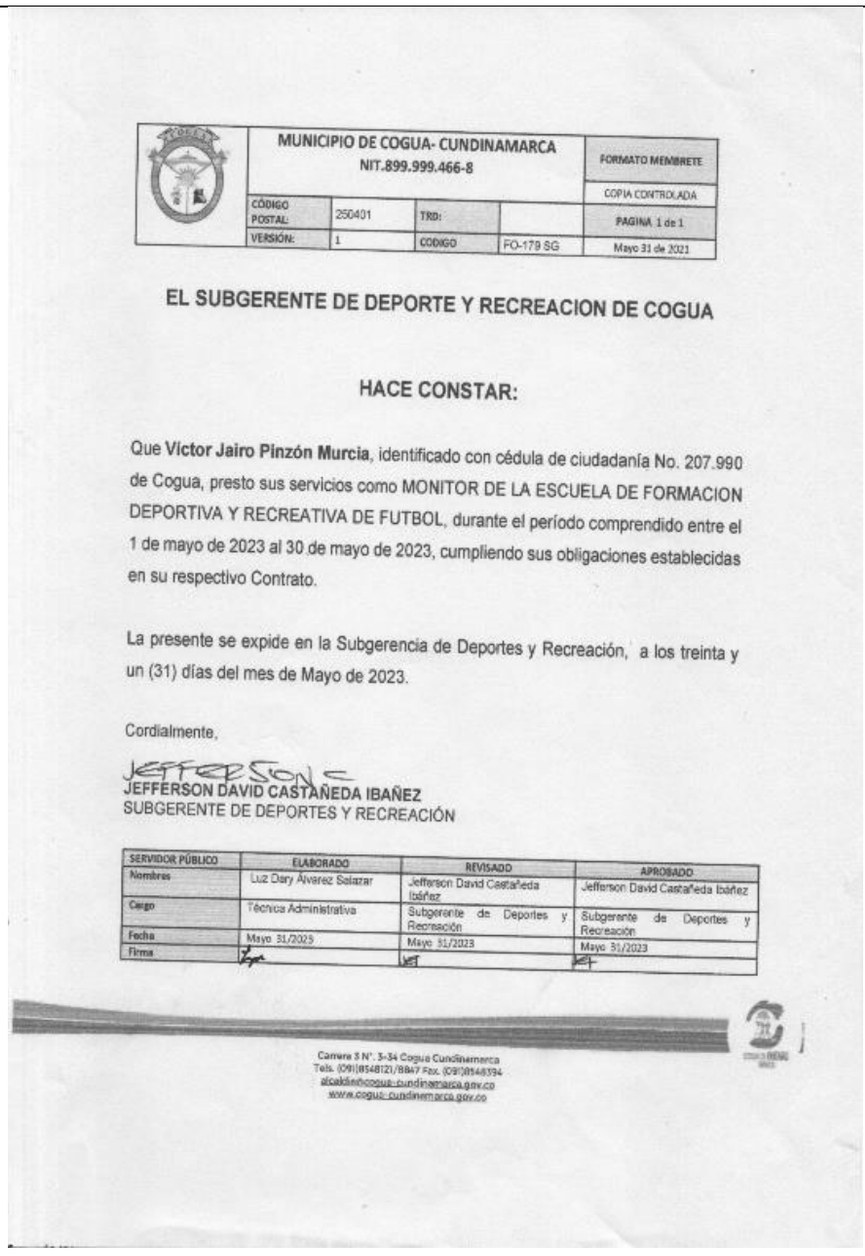
Cordialmente,

JEFFERSON DAVID CASTAÑEDA IBAÑEZ
SUBGERENTE DE DEPORTES Y RECREACIÓN

SERVIDOR PÚBLICO	ELABORADO	REVISADO	APROBADO
Nombre	Luz Dary Alvarez Salazar	Jefferson David Castañeda Ibáñez	Jefferson David Castañeda Ibáñez
Cargo	Técnica Administrativa	Subgerente de Deportes y Recreación	Subgerente de Deportes y Recreación
Fecha	Mayo 02/2023	Mayo 02/2023	Mayo 02/2023
Firma			

Carrera 5 N°. 5-34 Cogua Cundinamarca
Tels. (091)8548120/8847 Fax. (091)8548394
alcaldia@cogua-cundinamarca.gov.co
www.cogua-cundinamarca.gov.co

MAYO



	MUNICIPIO DE COGUA- CUNDINAMARCA NIT.899.999.466-8				FORMATO MEMBRETE
					COPIA CONTROLADA
	CÓDIGO POSTAL:	250401	TRD:		PAGINA 1 de 1
	VERSIÓN:	1	CODIGO	FO-179 SG	Mayo 31 de 2021

EL SUBGERENTE DE DEPORTE Y RECREACION DE COGUA

HACE CONSTAR:

Que **Victor Jairo Pinzón Murcia**, identificado con cédula de ciudadanía No. 207.990 de Cogua, presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA DE FUTBOL, durante el período comprendido entre el 1 de mayo de 2023 al 30 de mayo de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide en la Subgerencia de Deportes y Recreación, a los treinta y un (31) días del mes de Mayo de 2023.

Cordialmente,

JEFFERSON DAVID CASTAÑEDA IBAÑEZ
SUBGERENTE DE DEPORTES Y RECREACIÓN

SERVIDOR PÚBLICO	ELABORADO	REVISADO	APROBADO
Nombres	Luz Dary Alvarez Salazar	Jefferson David Castañeda Ibáñez	Jefferson David Castañeda Ibáñez
Cargo	Técnica Administrativa	Subgerente de Deportes y Recreación	Subgerente de Deportes y Recreación
Fecha	Mayo 31/2023	Mayo 31/2023	Mayo 31/2023
Firma			

Carrera 5 N°. 3-34 Cogua Cundinamarca
Tels. (091)8548121/8847 Fax. (091)8548394
alcaldia@cogua-cundinamarca.gov.co
www.cogua-cundinamarca.gov.co

JUNIO

	MUNICIPIO DE COGUA- CUNDINAMARCA NIT.899.999.466-8				FORMATO MEMBRETE
					COPIA CONTROLADA
	CÓDIGO POSTAL:	250401	TRD:		PAGINA 1 de 1
	VERSIÓN:	1	CODIGO	FO-179 SG	Mayo 31 de 2021

EL SUBGERENTE DE DEPORTE Y RECREACION DE COGUA

HACE CONSTAR:

Que **Víctor Jairo Pinzón Murcia**, identificado con cédula de ciudadanía No. 207.990 de Cogua, presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA DE FUTBOL, durante el período comprendido entre el 1 de mayo de 2023 al 30 de mayo de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide en la Subgerencia de Deportes y Recreación, a los treinta y un (31) días del mes de Mayo de 2023.

Cordialmente,

JEFFERSON DAVID CASTAÑEDA IBAÑEZ
SUBGERENTE DE DEPORTES Y RECREACIÓN

SERVIDOR PÚBLICO	ELABORADO	REVISADO	APROBADO
Nombres	Luz Dary Álvarez Salazar	Jefferson David Castañeda Ibáñez	Jefferson David Castañeda Ibáñez
Cargo	Técnica Administrativa	Subgerente de Deportes y Recreación	Subgerente de Deportes y Recreación
Fecha	Mayo 31/2023	Mayo 31/2023	Mayo 31/2023
Firma			

JULIO

EL SUBGERENTE DE DEPORTE Y RECREACION DE COGUA

HACE CONSTAR:

Que **Víctor Jairo Pinzón Murcia**, identificado con cédula de ciudadanía No. 207.990 de Cogua, presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA DE FUTBOL, durante el período comprendido entre el el 1 de julio de 2023 al 31 de julio de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide en la Subgerencia de Deportes y Recreación, el primer (01) día del mes de Agosto de 2023.

Cordialmente,

JEFFERSON DAVID CASTAÑEDA IBAÑEZ
SUBGERENTE DE DEPORTES Y RECREACIÓN

SERVIDOR PÚBLICO	ELABORADO	REVISADO	APROBADO
Nombres	Luz Dary Álvarez Salazar	Jefferson David Castañeda Ibáñez	Jefferson David Castañeda Ibáñez
Cargo	Técnica Administrativa	Subgerente de Deportes y Recreación	Subgerente de Deportes y Recreación
Fecha	Agosto 01/2023	Agosto 01/2023	Agosto 01/2023
Firma			

AGOSTO



	MUNICIPIO DE COGUA- CUNDINAMARCA NIT.899.999.466-8				FORMATO MEMBRETE
					COPIA CONTROLADA
	CÓDIGO POSTAL	250401	TRD:		PAGINA 1 de 1
	VERSIÓN:	1	CÓDIGO	FO-179-001	Junio 01 de 2023

EL SUBGERENTE DE DEPORTE Y RECREACION DE COGUA

HACE CONSTAR:

Que **Victor Jairo Pinzón Murcia**, identificado con cédula de ciudadanía No. 207.990 de Cogua, presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA DE FUTBOL, durante el periodo comprendido entre el 1 de Agosto de 2023 al 31 de Agosto de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato

La presente se expide en la Subgerencia de Deportes y Recreación, el primer (01) día del mes de Septiembre de 2023.

Cordialmente,

JEFFERSON DAVID CASTAÑEDA IBAÑEZ
SUBGERENTE DE DEPORTES Y RECREACIÓN

SERVIDOR PÚBLICO	ELABORADO	REVISADO	APROBADO
Nombres	Luz Dary Alvarez Salazar	Jefferson David Castañeda Ibáñez	Jefferson David Castañeda Ibáñez
Cargo	Tecnico Administrativa	Subgerente de Deportes y Recreacion	Subgerente de Deportes y Recreacion
Fecha	Septiembre 01/2023	Septiembre 01/2023	Septiembre 01/2023
Firma			

Carrera 5 N° 5-84 Cogua Cundinamarca
Tels. 3081834622 /8847 Fax 8518584784
alcaldia@cogua-cundinamarca.gov.co
www.cogua-cundinamarca.gov.co

SEPTIEMBRE

	MUNICIPIO DE COGUA- CUNDINAMARCA NIT.899.999.466-8				FORMATO MEMBRETE
					COPIA CONTROLADA
	CÓDIGO POSTAL:	250401	TRD:		PAGINA 1 de 1
	VERSIÓN:	1	CODIGO	FO-179 SG	Junio 30 de 2021

EL SUBGERENTE DE DEPORTE Y RECREACION DE COGUA

HACE CONSTAR:

Que **Victor Jairo Pinzón Murcia**, identificado con cédula de ciudadanía No. 207.990 de Cogua, presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA DE FUTBOL, durante el periodo comprendido entre el 1 de Septiembre de 2023 al 30 de Septiembre de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

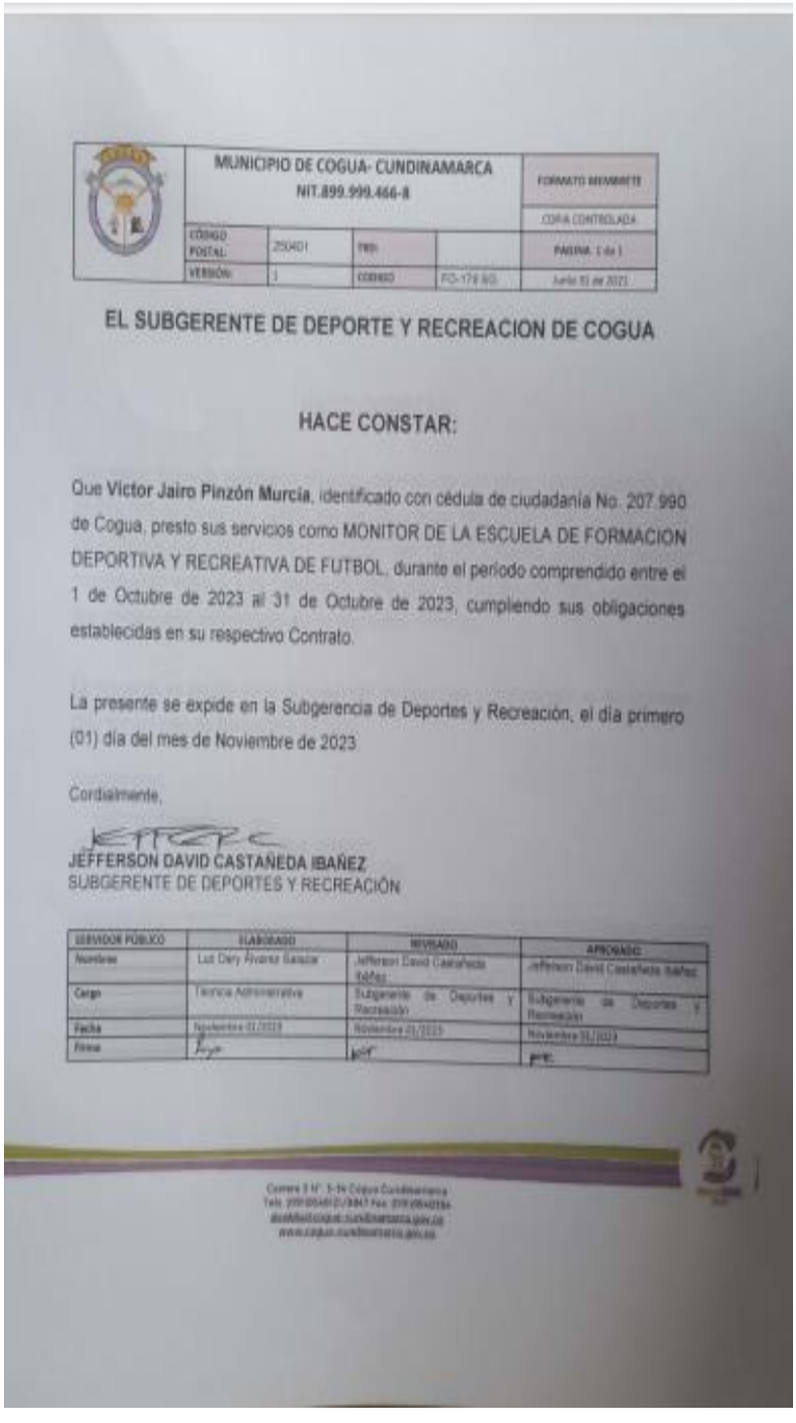
La presente se expide en la Subgerencia de Deportes y Recreación, el día dos (02) día del mes de Octubre de 2023.

Cordialmente,

JEFFERSON DAVID CASTAÑEDA IBAÑEZ
SUBGERENTE DE DEPORTES Y RECREACIÓN

SERVIDOR PÚBLICO	ELABORADO	REVISADO	APROBADO
Nombres	Luz Dary Alvarez Salazar	Jefferson David Castañeda Ibáñez	Jefferson David Castañeda Ibáñez
Cargo	Técnica Administrativa	Subgerente de Deportes y Recreación	Subgerente de Deportes y Recreación
Fecha	Octubre 02/2023	Octubre 02/2023	Octubre 02/2023
Firma			

OCTUBRE



	MUNICIPIO DE COGUA- CUNDINAMARCA NIT.899.999.466-8			FORMATO MEMORETE
				COPIA CONTROLADA
	CÓDIGO POSTAL:	250401	TRD:	PAGINA: 1 de 1
	VERSIÓN:	1	CÓDIGO	FO-178.60

EL SUBGERENTE DE DEPORTE Y RECREACION DE COGUA

HACE CONSTAR:

Que **Victor Jairo Pinzón Murcia**, identificado con cédula de ciudadanía No. 207.990 de Cogua, presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA DE FUTBOL, durante el período comprendido entre el 1 de Octubre de 2023 al 31 de Octubre de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide en la Subgerencia de Deportes y Recreación, el día primero (01) día del mes de Noviembre de 2023

Cordialmente,

JEFFERSON DAVID CASTAÑEDA IBAÑEZ
SUBGERENTE DE DEPORTES Y RECREACIÓN

SERVIDOR PÚBLICO	ELABORADO	REVISADO	APROBADO
Nombres	Luz Dery Alvarez Salazar	Jefferson David Castañeda Ibáñez	Jefferson David Castañeda Ibáñez
Cargo	Técnico Administrativo	Subgerente de Deportes y Recreación	Subgerente de Deportes y Recreación
Fecha	Noviembre 01/2023	Noviembre 01/2023	Noviembre 01/2023
Firma			

NOVIEMBRE

	MUNICIPIO DE COGUA- CUNDINAMARCA NIT.899.999.466-8				FORMATO MEMBRETE
					COPIA CONTROLADA
	CÓDIGO POSTAL:	250401	TRD:		PAGINA 1 de 1
	VERSIÓN:	1	CODIGO	FO-179 SG	Junio 31 de 2021

EL SUBGERENTE DE DEPORTE Y RECREACION DE COGUA

HACE CONSTAR:

Que **Victor Jairo Pinzón Murcia**, identificado con cédula de ciudadanía No. 207.990 de Cogua, presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA DE FUTBOL, durante el período comprendido entre el 1 de Noviembre de 2023 al 30 de Noviembre de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

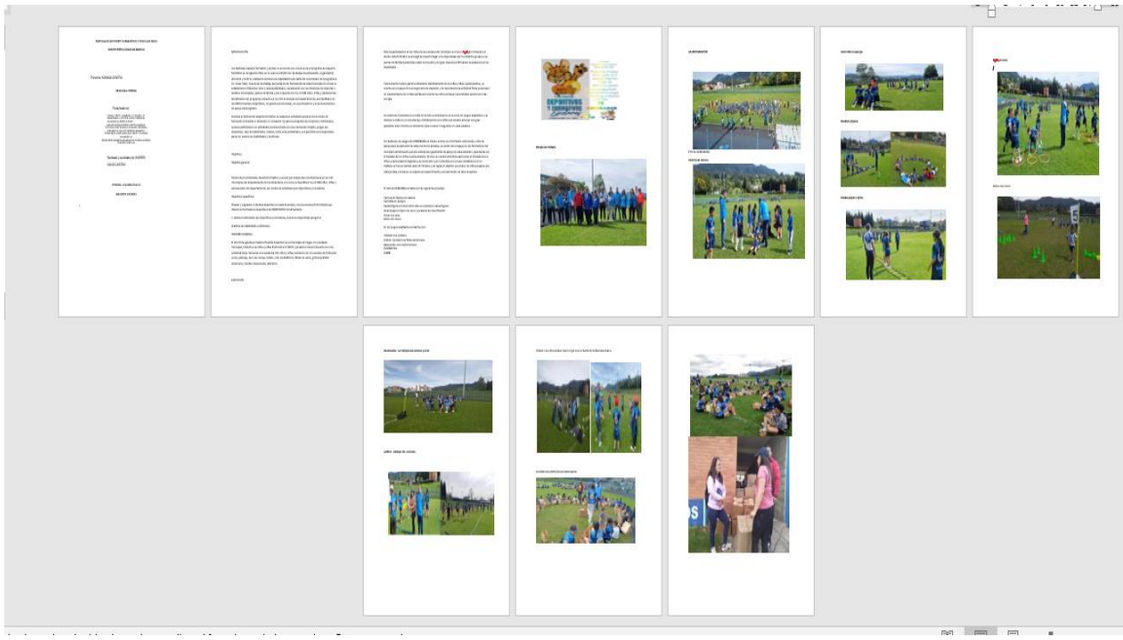
La presente se expide en la Subgerencia de Deportes y Recreación, el día primero (01) día del mes de Diciembre de 2023.

Cordialmente,

JEFFERSON DAVID CASTAÑEDA IBAÑEZ
SUBGERENTE DE DEPORTES Y RECREACIÓN

SERVIDOR PÚBLICO	ELABORADO	REVISADO	APROBADO
Nombres	Luz Dary Álvarez Salazar	Jefferson David Castañeda Ibáñez	Jefferson David Castañeda Ibáñez
Cargo	Técnica Administrativa	Subgerente de Deportes y Recreación	Subgerente de Deportes y Recreación
Fecha	Diciembre 01/2023	Diciembre 01/2023	Diciembre 01/2023
Firma			

12. Colocar informe del festival-credo deportivo realizado en el proceso contractual.



13. Colocar las fotos y pantallazos de las reuniones y capacitaciones durante el proceso contractual.
14. Colocar las fotos y pantallazos de las reuniones y capacitaciones durante el proceso contractual.

MARZO

1.HORA: 8:00 A.M
FECHA: 22-03-2023
ASUNTO: PARAMETROS GENERALES
CARGO: GESTOR SABANA CENTRO
RESPONSABLES: ANDRES CASTRO
MEDIO: VIRTUAL

2HORA: 8:00 A.M
FECHA: 24-03-2023
ASUNTO: SOCIALIZARTODO LO DEL PROGRAMA DEPORTE FORMATIVO
CARGO: GESTOR SABANA CENTRO
RESPONSABLES: ANDRES CASTRO
MEDIO: VIRTUAL

3.HORA: 8:00 A.M
FECHA: 27-03-2023
ASUNTO: INFORMES
CARGO: GESTOR SABANA CENTRO
RESPONSABLES: ANDRES CASTRO
MEDIO: VIRTUAL.

4.HORA: 9:00 A.M
FECHA: 30-03-2023
ASUNTO: EL INFORME PRESENCIALMENTE AL GESTOR PROVINCIAL
CARGO: GESTOR SABANA CENTRO
RESPONSABLES: ANDRES CASTRO
MEDIO: PRESENCIAL
SITIO: GACHANCIPA

ABRIL

1.HORA: 9:00 A.M
FECHA: 12-04-2023
ASUNTO: REUNION DE SUBGERENTE DE DEPORTES DEL MUNICIPIO DE COGUA
CARGO: GESTOR SABANA CENTRO
RESPONSABLES: ANDRES CASTRO Y FORMADORES QUE ESTAMOS EN ESTE MUNICIPIO
MEDIO: PRESENCIAL
SITIO: COGUA

2.HORA: 8:30 A.M
FECHA: 13-04-2023
ASUNTO: SEGUIMIENTO DEL DRIVE
CARGO: GESTOR SABANA CENTRO
RESPONSABLES: ANDRES CASTRO
MEDIO: VIRTUAL

3.HORA: 8:00 A.M
FECHA: 24-03-2023
ASUNTO: SOCIALIZARTODO LO DEL PROGRAMA DEPORTE FORMATIVO

CARGO: GESTOR SABANA CENTRO
RESPONSABLES: ANDRES CASTRO
MEDIO: VIRTUAL

4.HORA: 8:00 A.M
FECHA: 24-04-2023
ASUNTO:
FESTIVALES DEPORTIVOS.
ENTREGA DE DOCUMENTOS ACORDADOS EN LA ANTERIOR REUNIÓN.
(CUADRO COBERTURA DE COLORES, EXCEL OPERACIÓN BENEFICIARIOS, EXCEL TABULACIÓN TEST DEPORTISTAS Y REGISTRO FOTOGRÁFICO, FICHAS DE INSCRIPCIÓN CON SUS SOPORTES, ACTUALIZACIÓN CARPETAS DRIVE.
INFORMES PARA PAGO
CARGO: GESTOR SABANA CENTRO
RESPONSABLES: ANDRES CASTRO
MEDIO: VIRTUAL.

5.HORA: 8:00 A.M
FECHA: 27-04-2023
ASUNTO: FESTIVALES DEPORTIVOS
CARGO: GESTOR SABANA CENTRO
RESPONSABLES: RAUL ARTULUAGA ANDRES CASTRO
MEDIO: VIRTUAL

6. **HORA:** 9:00 A.M
FECHA: 28-04-2023
ASUNTO: ENTREGA DE INFORME
CARGO: GESTOR SABANA CENTRO
RESPONSABLES: RAUL ARTULUAGA ANDRES CASTRO
MEDIO: PRESENCIAL
SITIO: CHIA

MAYO

1.HORA: 7:30 A.M
FECHA: 02-05-2023
ASUNTO: DILIGENCIAMIENTO FORMATO EXCEL OPERACIÓN DE BENEFICIARIOS
CARGO: GESTOR SABANA CENTRO
RESPONSABLES: ANDRES CASTRO
MEDIO: VIRTUAL

2.HORA: 8:30 A.M
FECHA: 19-05-2023
ASUNTO: SEGUIMIENTOS OBLIGACIONES CONTRACTUALES
CARGO: GESTOR SABANA CENTRO
RESPONSABLES: ANDRES CASTRO
MEDIO: VIRTUAL

3. **HORA:** 9:00 A.M
FECHA: 31-05-2023
ASUNTO: ENTREGA DE INFORME
CARGO: GESTOR SABANA CENTRO
RESPONSABLES: ANDRES CASTRO
MEDIO: PRESENCIAL
SITIO: CHIA

JUNIO

1.HORA: 8:00 A.M
FECHA: 07-06-2023
ASUNTO: CAPACITACION
CARGO: GESTOR SABANA CENTRO
RESPONSABLES: ANDRES CASTRO
MEDIO: VIRTUAL

2.HORA: 6:00 P.M
FECHA: 16-06-2023
ASUNTO: CAPACITACIONES OTORGAMIENTO DE AVALES ESCUELAS DE FORMACIÓN
CARGO: GESTOR SABANA CENTRO
RESPONSABLES: ANDRES CASTRO
MEDIO: VIRTUAL

3. **HORA:** 9:00 A.M
FECHA: 30-06-2023
ASUNTO: ENTREGA DE INFORME
CARGO: GESTOR SABANA CENTRO
RESPONSABLES: ANDRES CASTRO
MEDIO: PRESENCIAL
SITIO: CHIA

JULIO

1.**HORA:** 9:00 A.M
FECHA: 28-07-2023
ASUNTO: INFORMES Y RECOLECCION DE DATOS DE TALLAS PARA LA ENTREGA DE UNIFORMES
CARGO: GESTOR SABANA CENTRO
RESPONSABLES: ANDRES CASTRO
MEDIO: VIRTUAL

AGOSTO

1.**HORA:** 8:00 A.M
FECHA: 15-08-2023
ASUNTO: FESTIVALES RECREO- DEPORTIVOS
CARGO: GESTOR SABANA CENTRO
RESPONSABLES: ANDRES CASTRO
MEDIO: VIRTUAL.

2.**HORA:** 7:00 P.M
FECHA: 15-08-2023
ASUNTO: REUNION PARA ORGANIZACIÓN DE LOS FESTIVALES DEPORTIVOS EN COGUA
CARGO: TODOS LOS FORMADORES DEL MUNICIPIO
RESPONSABLES: TODOS LOS FORMADORES DEL MUNICIPIO
MEDIO: VIRTUAL.

3.**HORA:** 8:00 A.M
FECHA: 18-08-2023
ASUNTO: FESTIVALES RECREO-DEPORTIVOS
CARGO: TODOS LOS FORMADORES DEL MUNICIPIO
RESPONSABLES: COORDINADOR FESTIVALES RECREO-DEPORTIVOS CESAR SOLER, ANDRES CASTRO ARTURO ARTUNUAGA

MEDIO: VIRTUAL

4.**HORA: 9**:00 A.M
FECHA: 27-08-2023
ASUNTO: ENTREGA DE INFORMES
CARGO: GESTOR SABANA CENTRO
RESPONSABLES: ANDRES CASTRO
MEDIO: PRESENCIAL
SITIO: TABIO.

SEPTIEMBRE

1.HORA: 8:00 A.M
FECHA: 08-09-2023
ASUNTO: CAPACITACION TEST
CARGO: GESTOR SABANA CENTRO
RESPONSABLES: ANDRES CASTRO
MEDIO: VIRTUAL

2. **HORA:** 8:00 A.M
FECHA: 09-09-2023
ASUNTO: ADICCIONES DE CONTRATOS
CARGO: GESTOR SABANA CENTRO
RESPONSABLES: ANDRES CASTRO
MEDIO: PRESENCIAL
SITIO: COGUA

3.**HORA:** 3:00 P.M
FECHA: 18-09-2023
ASUNTO: SOCIALIZACION "LEY DEL ENTRENADOR, REGLAMENTACION Y ESTRUCTURACION EN NUESTRO DEPARTAMENTO.
CARGO: GESTOR SABANA CENTRO
RESPONSABLES: ANDRES CASTRO
MEDIO: PRESENCIAL
SITIO: BOGOTA

4.**HORA:** 8:00 A.M
FECHA: 29-09-2023
ASUNTO: ENTREGA DE INFORMES
CARGO: GESTOR SABANA CENTRO
RESPONSABLES: ANDRES CASTRO
MEDIO: PRESENCIAL
SITIO: ZIPAQUIRA.

OCTUBRE

1.HORA: 9:00 A.M
FECHA: 23-10-2023
ASUNTO: FESTIVAL DEPORTIVO DE MINI BALONCESTO, FUTSALA Y ATLETISMO
CARGO: GESTOR SABANA CENTRO
RESPONSABLES: ANDRES CASTRO
MEDIO: VIRTUAL

2. **HORA:** 8:30 A.M
FECHA: 30-10-2023
ASUNTO: ENTREGA DE INFORMES
CARGO: GESTOR SABANA CENTRO
RESPONSABLES: ANDRES CASTRO
MEDIO: PRESENCIAL

SITIO: CHIA.
NOVIEMBRE

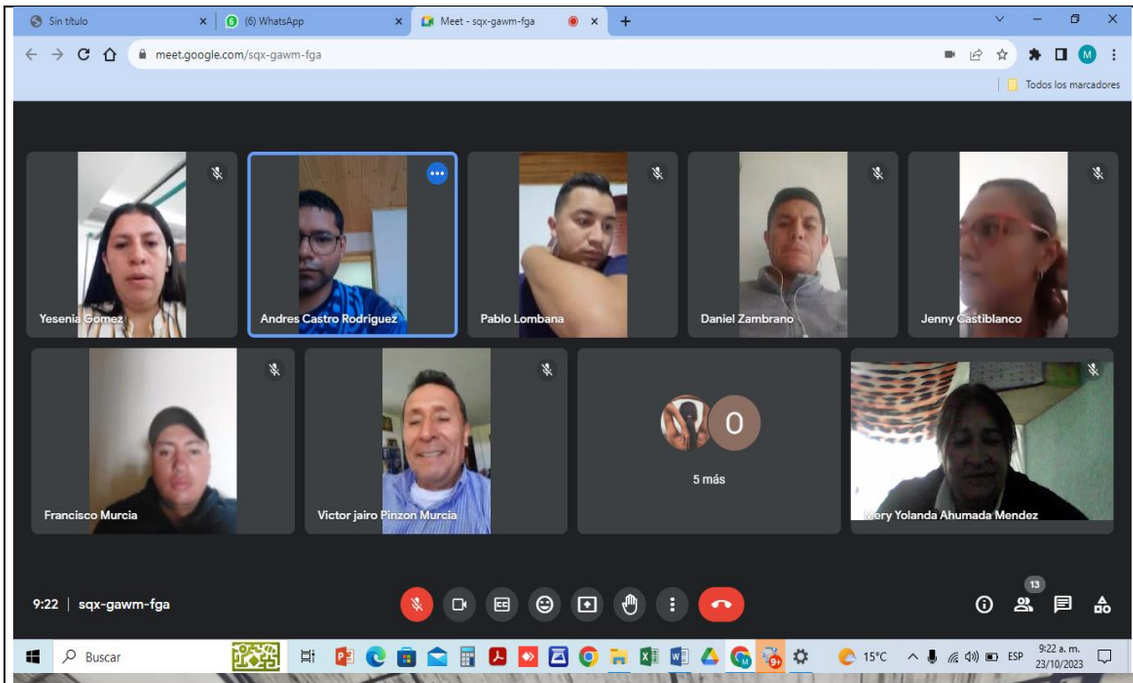
1.HORA: 1:00 P.M
FECHA: 08-11-2023
ASUNTO: CHARLA DE RIGO
CARGO: COORDINADOR DEL PROGRAMA DEPORTE FORMATIVO, GESTOR SABANA CENTRO
RESPONSABLES: CESAR SOLER ANDRES CASTRO
MEDIO: PRESENCIAL
SITIO: COTA

2.HORA: 8:00 P.M
FECHA: 07-11-2023
ASUNTO: FESTIVAL DEL 18 DE NOVIEMBRE
CARGO: COORDINADORES DEL PROGRAMA DEPORTE FORMATIVO, GESTOR SABANA CENTRO
RESPONSABLES: CESAR SOLER Y RAUL ARTUNUAGA
ANDRES CASTRO
MEDIO: VIRTUAL

3. **HORA:** 8:00 A.M
FECHA: 08-11-2023
ASUNTO: INORME FINAL
CARGO: GESTOR SABANA CENTRO
RESPONSABLES: ANDRES CASTRO
MEDIO: VIRTUAL

4. **HORA:** 8:00 A.M
FECHA: 17-11-2023
ASUNTO: CUADRAR EL TEMA DE LOS FESTIVALES
CARGO: GESTOR SABANA CENTRO
RESPONSABLES: ANDRES CASTRO
MEDIO: VIRTUAL

5.HORA: 8:30 A.M
FECHA: 01-12-2023
ASUNTO: ENTREGA DE INFORMES
CARGO: GESTOR SABANA CENTRO
RESPONSABLES: ANDRES CASTRO
MEDIO: PRESENCIAL
SITIO: ZIPAQUIRÁ


Sin título
(6) WhatsApp
Meet - sqx-gawm-fga
meet.google.com/sqx-gawm-fga
Todos los marcadores
Yesenia Gomez
Andres Castro Rodriguez
Pablo Lombana
Daniel Zambrano
Jenny Castiblanco
Francisco Murcia
Victor jairo Pinzon Murcia
0
5 más
Mery Yolanda Ahumada Mendez
9:22 | sqx-gawm-fga
13
Buscar
15°C
ESP
9:22 a. m.
23/10/2023

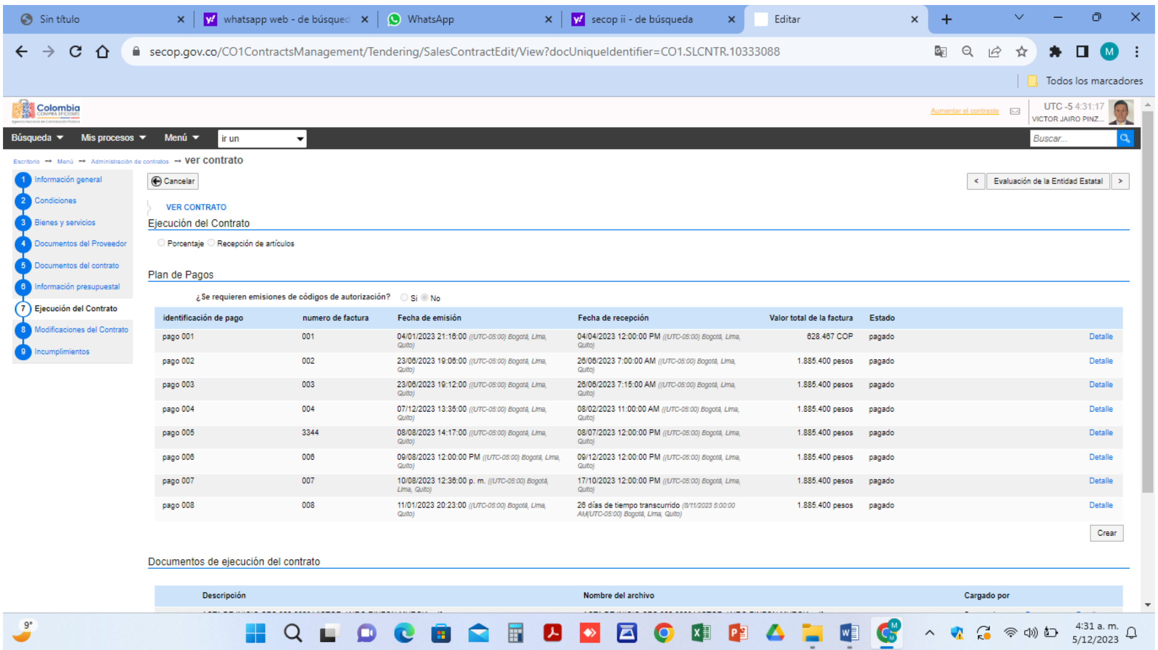




15. Colocar lo mismo del informe de gestión.

    Se está a la espera de la entrega del formato único de inventario documental (FUID) por parte de la subgerencia administrativa y financiera.

16. Colocar pantallazos de los documentos para pago.



17. Colocar el último reporte del Excel de operación de beneficiarios y Escáner todas las fichas y documentos de inscripción de los deportistas.

PROVINCIA	MUNICIPIO		NOMBRE DEL FORMADOR DE INDEPORTES	DISCIPLINA DEPORTIVA	NIVEL (INICIACIÓN 6-8 / INICIACIÓN 9-12 / FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	BENEFICIARIOS NUEVO O ANTIGUO EN EL PROGRAMA	TIPO DE DOCUMENTO (RC, T.I., T.E. ,ETC.)	NÚMERO DE DOCUMENTO (SOLO NÚMEROS, SIN UTILIZAR LETRAS, PUNTOS, COMAS O CUALQUIER OTRO CARÁCTER)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO (DIA/MES/AÑO)	SEXO (FEMENINO, MASCULINO, INTERSEXUAL)	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL	DIRECCIÓN DE RESIDENCIA	SECTOR DE RESIDENCIA (URBANO O RURAL)	G.S Y R.H. (ejemplo: O+)	EPS	GRADO DE ESCOLARIDAD (ejemplo: si es de sexto de bachillerato digito el 6)	NACIONALIDAD DE NACIMIENTO	DEPARTAMENTO DE NACIMIENTO	VULNERABILIDAD (EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO CONFLICTO ARMADO EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD FAMILIA EN EMERGENCIA SOCIAL Y CATASTRÓFICA MINORÍA ÉTNICA REPATRIADOS PRIMERA INFANCIA HABITANTE DE CALLE NINGUNA)	DISCAPACIDAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL SORDOCEGUERA MÚLTIPLE NINGUNA	GRUPO ETNICO INDIGENAS AFROCOLOMBIANOS/NEGRITUDES PALENQUERO ROOM RAIZAL OTROS	TALLA CALZADO	TALLA UNIFORME	NOMBRE ACUDIENTE	¿PARENTESCO?	NÚMERO DE TELEFONO DEL ACUDIENTE	CORREO ELECTRÓNICO DEL ACUDIENTE O BENEFICIARIO
SABANA CENTRO	COGUA	1	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA	FUTBOL	INICIACION 6-8 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1070308289	JUAN JOSE PINZON BUSTOS	6 AÑOS	10/02/2017	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRA 3A No 13-20	RURAL	B+	SURA	4	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	31	12	VIVIANA PAEZ	MAMA	3219149648	yesicaffikbustos92@hotmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	2	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA	FUTBOL	INICIACION 7-8 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1075686335	DANY NICOLAS SANCHEZ SANCHEZ	7 AÑOS	5/08/2016	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VRD EL OLIVO SEC GARNICA	RURAL	O+	COMPENSAR	4	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	31	12	SARA SOFIA BENITEZ RODRIGUEZ	MAMA	3134212747	garnicamaria80@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	3	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA	FUTBOL	INICIACION 8-8 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1069100822	SAMUEL DAVID SANCHEZ OLGUIN	8 AÑOS	15/03/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VRD EL OLIVO	RURAL	A+	COMPENSAR	4	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	33	12	ANGELA PAOLAFERNANDEZ MORA	MAMA	3224391935	japimu56@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	4	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA	FUTBOL	INICIACION 9-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1076745406	ALAN YAIR ACOSTA PAEZ	9 AÑOS	4/10/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VRD EL OLIVO	RURAL	O+	NUEVA EPS	4	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	33	14	LIVI ROSANA MORENO MORENO	MAMA	3222425307	viviana927@hotmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	5	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA	FUTBOL	INICIACION 9-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1075680464	SARA SOFIA BENITEZ RODRIGUEZ	9 AÑOS	18/06/2014	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VRD EL OLIVO	RURAL	B+	CONVIDA	4	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	33	16	MARIA VICTORIA SANCHEZ GARNICA	MAMA	3124499846	kevinpanqueba2006@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	6	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA	FUTBOL	INICIACION 9-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1075679084	JOHAN SEBASTIAN RIVERA MORENO	9 AÑOS	16/03/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRA 11 No 4-70 BARRIO GRAN	URBANO	A+	SURA	4	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	34	10	DANIELA CASTRO ABELLO	MAMA	3148208865	sebasli1416@hotmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	7	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA	FUTBOL	INICIACION 9-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1075679032	JUAN ANDRES SANCHEZ SANCHEZ	9 AÑOS	11/03/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VRD EL OLIVO SEC GARNICA	RURAL	O+	COMPENSAR	5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	34	10	MERY ESPERANZA RINCON RINCON	MAMA	3228008115	garnicamaria80@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	8	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA	FUTBOL	INICIACION 9-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1076249031	IVAN SANTIAGO SANCHEZ GARCIA	9 AÑOS	7/03/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	BARRIO LA GRANJA	URBANO	O+	COMPENSAR	5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	34	10	YEIMY ALEJANDRA GARCIA	MAMA	3227143956	japimu56@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	9	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA	FUTBOL	INICIACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1070307193	LUIS ANGEL FANDIÑO BERMUDEZ	9 AÑOS	9/10/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	COGUA CENTRO	URBANO	O+	FAMISANAR	3	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	12	SHIRLY CAROLINA BERMUDEZ	MAMA	3144483916	darwinfandino31@hotmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	10	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA	FUTBOL	INICIACION 10-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1073607026	WHITNEY ALEXANDRA PERILLA FERNANDEZ	10 AÑOS	25/09/2013	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VRD EL OLIVO	RURAL	O+	FAMISANAR	5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	34	10	LUZ ADRIANA AVELLO	MAMA	3116983625	pao091990@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	11	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA	FUTBOL	INICIACION 10-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1076248261	JUAN MANUEL PEÑA RINCON	10 AÑOS	4/02/2013	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRA 4 No 10-07	URBANO	O+	NUEVA EPS	5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	34	10	YENI PILAR PINZON AREVALO	MAMA	3165372545	japimu56@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	12	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA	FUTBOL	INICIACION 10-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1075675831	JEISSON JULIÁN PÁEZ CONTRERAS	10 AÑOS	2/04/2013	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VDRA EL OLIVO	RURAL	O+	FAMISANAR	5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	33	14	LUISA FERNANDA BENITES JIMENEZ	MAMA	3102154809	mnk1993@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	13	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA	FUTBOL	INICIACION 10-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1075673067	JUAN CAMILO CAÑÓN NAVARRETE	10 AÑOS	30/05/2013	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VDRA EL OLIVO	RURAL	O+	FAMISANAR	6	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	12	LUZ ADRIANA PEREZ BARRERA	MAMA	3186420025	stellanavarrete1977@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	14	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA	FUTBOL	INICIACION 10-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1076744405	SANTIAGO ALEJANDRO PINZON ABELLO	10 AÑOS	8/09/2013	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 10 No 1a-47	URBANO	A+	CONVIDA	5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	12	NIDIA CONSTANZA PRADA SANCHEZ	MAMA	3143612525	banquetes.ne.np@gamil.com
SABANA CENTRO	COGUA	15	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA	FUTBOL	INICIACION 10-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1076744150	IKER SANTIAGO PÉREZ RUBIANO	10 AÑOS	10/06/2013	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VRDA EL OLIVO	RURAL	O+	FAMISANAR	6	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	12	LUZ ADRIANA RUBIANO	MAMA	3124170500	japimu56@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	16	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA	FUTBOL	INICIACION 10-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1076744795	JESUS DAMIAN PIRACOCA SANCHEZ	10 AÑOS	16/07/2013	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VRDA SUSAGUA	RURAL	O+	NUEVA EPS	5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	34	12	MARIA ALEJANDRA SANCHEZ	MAMA	3214608867	fabioeliecerpiracoca@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	17	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA	FUTBOL	INICIACION 10-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1076744438	LUIS FELIPE GÓMEZ CASTRO	10 AÑOS	8/09/2013	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VRDA EL OLIVO	RURAL	O+	COMPENSAR	5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	12	DANIELA CASTRO ABELLO	MAMA	3017756583	japimu56@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	18	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA	FUTBOL	INICIACION 10-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1076246795	JHON SEBASTIÁN TEQUIA MUÑOZ	10 AÑOS	19/05/2013	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VDRA EL OLIVO	RURAL	O+	FAMISANAR	5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	12	LEONEL TEQUIA	MAMA	3213391803	japimu56@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	19	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA	FUTBOL	INICIACION 11-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1076744438	LUIS FELIPE GOMEZ CASTRO	11 AÑOS	28/09/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VDA OLIVO SEC CASCAJERA	RURAL	O+	COMPENSAR	5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	14	MARTA GOMEZ	MAMA	3123598640	danielacastroabello486@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	20	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA	FUTBOL	INICIACION 11-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1076247453	MARIA CELESTE DUARTE PINZON	11 AÑOS	10/06/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CALLE 8 A No 3-61	URBANO	A+	SURA	8	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	14	YENI PILAR PINZON AREVALO	MAMA	3165372545	japimu56@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	21	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA	FUTBOL	INICIACION 11-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1105871262	EMERSON ESTEVAN ZUZUNAGA GARCIA	11 AÑOS	13/07/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VRDA EL OLIVO	RURAL	O+	COMPENSAR	6	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	14	BISNEY GARCIA	MAMA	3123598640	adriannoche@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	22	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA	FUTBOL	INICIACION 11-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1071940933	DANEXI DANIELA MUÑOZ GUERRERO	11 AÑOS	10/11/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VRDA EL OLIVO	RURAL	A+	CONVIDA	8	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	14	YEISY DEL CARMEN GUERRERO GONZALEZ	MAMA	3114523453	japimu56@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	23	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA	FUTBOL	INICIACION 11-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1070306038	DIEGO ALEJANDRO TORRES ALONSO	11 AÑOS	21/01/2011	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 6 No 3-11	URBANO	O+	FAMISANAR	5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	14	JENNY ROCIO ALONSO PEREZ	MAMA	3229517668	j.torresiedlasvillas.edu.co@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	24	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA	FUTBOL	INICIACION 12-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1076743834	LAURA LIZETH TINJACA BENITO	12 AÑOS	5/10/2011	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VRDA EL OLIVO	RURAL	A+	SURA	5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	16	LUISA FERNANDA BENITES JIMENEZ	MAMA	3102154809	japimu56@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	25	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA	FUTBOL	INICIACION 12-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1075670531	KELVIN JAIR CÁRDENAS GÓMEZ	12 AÑOS	12/08/2011	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VDRA EL OLIVO	RURAL	O+	FAMISANAR	6	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	16	JENNY ALEXANDRA GÓMEZ FORERO	MAMA	3132165548	yubenitagarcia@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	26	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA	FUTBOL	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1011205464	BRANDON MAURICIO BELLO PEREZ	13 AÑOS	21/07/2010	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 9 No 3-11	URBANO	O+	COMPENSAR	6	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	16	LUZ ADRIANA PEREZ BARRERA	MAMA	3186420025	benitoluisa024@hotmil.com
SABANA CENTRO	COGUA	27	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA	FUTBOL	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1026570788	WILMER ALEXÁNDER BONILLA CADENA	13 AÑOS	23/02/2010	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VDRA EL OLIVO	RURAL	O+	FAMISANAR	8	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	38	S	MARÍA EUGENIA BONILLA	MAMA	3202968121	jealego@yahoo.es
SABANA CENTRO	COGUA	28	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA	FUTBOL	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1027284950	JEAN PAUL BERNAL CASTAÑEDA	13 AÑOS	14/11/2010	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 2 No 1-06 CLARO DE LU	URBANO	O+	SURA	8	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	40	S	MIRYAN HORTENCIA CASTEÑEDA ARIAS	MAMA	3124147452	lilihor@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	29	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA	FUTBOL	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1075664161	SERGIO ANDRES WAGNER ROCHA	13 AÑOS	4/07/2009	MASCULINO	HETEROSEXUAL	ARGELIA	RURAL	A+	SANITAS	7	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	40	S	CLEMENCIA ROCHA RODRIGUEZ	MAMA	3138037837	japimu56@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	30	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA	FUTBOL	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1076740881	SAMUEL ALEJANDRO CONTRERAS PRADA	13 AÑOS	27/06/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	BARRIO SAN JOSE	URBANO	A-	NUEVA EPS	10	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	40	S	NIDIA CONSTANZA PRADA SANCHEZ	MAMA	3143612525	contrerassamuelalejandro2@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	31	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA	FUTBOL	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	6011416	JUAN DAVID DIAZ RANGEL	13 AÑOS	24/09/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRA 6 No5-55	URBANO	A+	FAMISANAR	10	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	16	NORBELYS ESTHER RANGEL CENTENO	MAMA	3023084617	norbelysr352@gmil.com
SABANA CENTRO	COGUA	32	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA	FUTBOL	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1076244625	EMMANUEL RODRIGUEZ BAYON	13 AÑOS	4/11/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRA 2 No 12-31 SAN JOSE	URBANO	O+	FAMISANAR	8	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	S	JEIMY LIZETH BAYON MENDEZ	MAMA	3143364939	japimu56@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	33	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA	FUTBOL	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1076741755	MAIKOL FABIAN VARGAS MARTINEZ	13 AÑOS	16/03/2009	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 7 No 6-21	URBANO	O+	FAMISANAR	8	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	S	INES CAMARGO	MAMA	3223763960	japimu56@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	34	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA	FUTBOL	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	NUEVO	T.I.	1070305893	JULIAN DAVID PORRAS ALARCON	13 AÑOS	26/06/2010	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRA 8 No 6-52 LA GRANJA	URBANO	O+	SALUD TOTAL	8	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	S	LEYDY OMAIRA ALARCON SALAZAR	MAMA	3193556711	alarconleydi995@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	35	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA	FUTBOL	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	NUEVO	T.I.	1076246027	CARLOS DANIEL SUAREZ BOIVAR	13 AÑOS	7/11/2010	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VRDA EL ALTICO	RURAL	O+	FAMISANAR	7	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	38	L	DEICY BOLIVAR	MAMA	3144492783	deicy.angy2908@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	36	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA	FUTBOL	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	NUEVO	T.I.	1076742827	JAMES ESTEBAN RODRIGUEZ SANCHEZ	13 AÑOS	11/02/2010	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VRDA SUSAGUA	RURAL	O+	COMPENSAR	5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	38	S	SONIA MAYERLY SANCHEZ SIERRA	MAMA	3133631021	sonia33sanchez@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	37	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA	FUTBOL	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1076664190	HAROLD ESTEBAN MENDEZ CASTAÑEDA	13 AÑOS	26/02/2010	MASCULINO	HETEROSEXUAL	EL ALTICO SEC GARCIA	RURAL	O+	COMPENSAR	6	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	38	S	ANDREA CASTAÑEDA GARCIA	MAMA	3103077605	mariae062311@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	38	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA	FUTBOL	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	NUEVO	T.I.	1070305596	DAVID MAURICIO VELANDIA CASTELLANOS	13 AÑOS	14/01/2009	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 7 No 4-53	URBANO	O+	NUEVA EPS	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	38	S	DORIS CASTELLANOS	MAMA	3112544143	japimu56@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	39	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA	FUTBOL	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1076743333	EMANUEL GUERRERO BARAJAS	13 AÑOS	18/10/2010	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 12 No 2-32	URBANO	A+	COMPENSAR	10	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	38	S	CLAUDIA BARAJAS	MAMA	3143571796	kaluaconta@mail.com
SABANA CENTRO	COGUA	40	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA	FUTBOL	FUNDAMENTACION 14-17 AÑOS	NUEVO	T.I.	1076675428	JOSUAR ANDRES VARGAS LOPEZ	14 AÑOS	19/09/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VRDA RODAMONTAL	RURAL	O+	COMPENSAR	8	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	16	MARTHA LOPEZ	MAMA	3114523453	japimu56@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	41	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA	FUTBOL	FUNDAMENTACION 14-17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1069259394	DUVAN SANTIAGO CHICAGUY CASTILLO	14 AÑOS	22/08/2007	MASCULINO	HETEROSEXUAL	ALTICO SEC ALVARES	RURAL	O+	CONVIDA	10	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	39	S	MARIA CLAUDIA CASTILLO FERNANDEZ	MAMA	3204505812	dubancast14@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	42	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA	FUTBOL	FUNDAMENTACION 14-17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1075660007	JUAN PABLO USAQUEN TORRES	14 AÑOS	11/12/2007	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRA 1A No 10-21	URBANO	O+	COMPENSAR	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	L	GUADENCIA TORRES BUSTOS	MAMA	3185673388	usaquencarlos99@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	43	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA	FUTBOL	FUNDAMENTACION 14-17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1070305361	JORDAN ALEJANDRO GARCIA PEREZ	14 AÑOS	3/03/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 12 No 1-12	URBANO	O+	SALUDTOTAL	10	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	39	S	DIANA CAROLINAPEREZ BARRERA	MAMA	3219850662	japimu56@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	44	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA	FUTBOL	FUNDAMENTACION 14-17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	E32363421	ALEJANDRO ENRIQUE VILCHES NARVAEZ	14 AÑOS	30/01/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRA 3No 2-75	URBANO	O+	SALUD TOTAL	10	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	38	S	BETSABETH NARVAEZ	MAMA	3132111525	alejandrovilchez341@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	45	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA	FUTBOL	FUNDAMENTACION 14-17 AÑOS	NUEVO	T.I.	1077113639	ELKIN IVAN TRONCOSO PENAGOS	14 AÑOS	17/06/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VDA BARROBLANCO ELRETEN	RURAL	O+	FAMISANAR	8	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	40	XL	ANA MILENA PENAGOS MONTAÑO	MAMA	3182132334	milenapenagosm@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	46	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA	FUTBOL	FUNDAMENTACION 14-17 AÑOS	NUEVO	T.I.	1070305588	JHOAN FELIPE ALARCON HERNANDEZ	14 AÑOS	6/03/2009	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRA 8 No 6-52 LA GRANJA	URBANO	B+	SURA	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	40	M	ROSA MARIA HERNANDEZ RUBIANO	MAMA	3227537143	rosarubi1406@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	47	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA	FUTBOL	FUNDAMENTACION 14-17 AÑOS	NUEVO	T.I.	1076742360	JOSE MIGUEL GARZON OLAYA	14 AÑOS	18/08/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VRDA OJO DE AGUA	RURAL	O+	FAMISANAR	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	39	S	YULY YOHANA OLAYA WANER	MAMA	3132602497	yulymarina06@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	48	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA	FUTBOL	FUNDAMENTACION 14-17 AÑOS	NUEVO	T.I.	1120571087	JUAN SEBASTIAN CORTES GUZMAN	14 AÑOS	15/08/2009	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VRDA OJO DE AGUA	RURAL	O-	SALUD TOTAL	7	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	38	S	BRIYI DAYANI CORTES GUZMAN	MAMA	3115691503	briyicortes611@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	49	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA	FUTBOL	FUNDAMENTACION 15-17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1076738289	CRISTIAN DANILO MURCIA SUAREZ	15 AÑOS	17/06/2006	MASCULINO	HETEROSEXUAL	BARRIO SAN JOSE	URBANO	O+	SURA	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	41	M	ADRIANA MARCELA SUAREZ MURCIA	MAMA	3125368801	murciasuarezdanilo@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	50	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA	FUTBOL	FUNDAMENTACION 15-17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1075657608	JOEL DAVID SALAMANCA CHAUTA	15 AÑOS	5/02/2007	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRA 5 No 4-00	URBANO	O+	COMPENSAR	7	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	41	M	LUZ MARY CHAUTA CELY	MAMA	3222855429	joelchauta847@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	51	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA	FUTBOL	FUNDAMENTACION 15-17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1095178615	JOSE MANUEL TORRES VILLEGAS	15 AÑOS	5/07/2006	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 8 No 5-32	URBANO	O+	CONTRIBUTIVO	11	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	41	M	DIANA PATRICIA VILLEGAS	MAMA	3134640821	japimu56@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	52	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA	FUTBOL	FUNDAMENTACION 15-17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1070305224	JUAN SEBASTIAN TORRES ALONSO	15 AÑOS	26/07/2007	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 6 No 3-11	URBANO	O+	FAMISANAR	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	41	M	JENNY ROCIO ALONSO PEREZ	MAMA	3229517668	j.torresiedlasvillas.edu.co@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	53	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA	FUTBOL	FUNDAMENTACION 15-17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1076738942	MAURICIO RAMIREZ ORTEGON	15 AÑOS	15/12/2006	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VRDA LA PLAZUELA PARTE AL	RURAL	O+	SURA	10	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	41	M	CLAUDIA PATRICIA ORTEGON GARZON	MAMA	3112442352	classpatriortegar@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	54	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA	FUTBOL	FUNDAMENTACION 15-17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1075660171	VALENTINA ACUÑA GONZALEZ	15 AÑOS	13/10/2007	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VRDA LA PLAZUELA	RURAL	O+	COMPENSAR	10	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	S	JENNY MARCELA GONZALEZ FELIX	MAMA	3214828142	marcego073@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	55	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA	FUTBOL	FUNDAMENTACION 15-17 AÑOS	NUEVO	T.I.	1076243587	JHON MILLER OSORIO BARRERA	15 AÑOS	1/04/2007	MASCULINO	HETEROSEXUAL	COGUA CENTRO	URBANO	O+	FAMISANAR	8	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	43	L	VIVIANA OSORIO BARRERA	MAMA	3213567341	japimu56@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	56	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA	FUTBOL	FUNDAMENTACION 15-17 AÑOS	NUEVO	T.I.	1076740387	GERMAN STIVEN RODRIGUEZ ALARCON	15 AÑOS	1/02/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VRDA RINCON SANTO	RURAL	B-	COMPENSAR	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	41	S	YULY ANGELICA RODRIGUEZ ALARCON	MAMA	3213953409	alrodriguez923@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	57	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA	FUTBOL	FUNDAMENTACION 16-17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1082889713	JESUS ALBERTO CAMARGO OSPINO	16 AÑOS	12/05/2005	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRA 6 No 5-36	URBANO	O+	COMPENSAR	11	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	42	L	INES AMINTA CAMARGO OSPINO	MAMA	3123763960	japimu56@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	58	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA	FUTBOL	FUNDAMENTACION 16-17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1076242154	FELIX DAMIAM TORRES CARRILLO	16 AÑOS	16/11/2005	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRA 8 No 1-39	URBANO	O+	SANITAS	11	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	42	L	ANA MARGARITA CARRILLO	MAMA	3222427240	ingenierofelixtorres@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	59	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA	FUTBOL	FUNDAMENTACION 17-17 AÑOS	NUEVO	T.I.	10765986	SAMUEL BARRERA DUARTE	17 AÑOS	4/10/2006	MASCULINO	HETEROSEXUAL	BARRIO SAN JOSE	RURAL	O+	FAMISANAR	10	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	38	M	TERESA DUARTE	MAMA	3204359693	japimu56@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	60	VICTOR JAIRO PINZON MURCIA	FUTBOL	FUNDAMENTACION 17-17 AÑOS	NUEVO	T.I.	16211470	ANDERDON GUERRERO	17 AÑOS	10/10/2006	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VRDA EL OLIVO	RURAL	O+	FAMISANAR	11	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	40	M	CARLINA GOMEZ	MAMA	3024291459	NO TIENE

18. Colocar resumen de la planilla de seguridad social.

aportes en línea

Certificado de Aportes

APORTANTE: PINZON MURCIA VICTOR JAIRO CC 207990

Clave Planilla	Clave Pago	Tipo Planilla	Fecha Pago	Riesgo	Código	Administradora	Concepto	Periodo	Días	Novedades														
										ing	ret	tde	tae	tdp	tap	vsp	cor	vst	sln	ige	lma	vac	avp	vct	irl	vip
9459011017	1000001138	I	2023-12-04	EPS	EPS037	NUEVA E.P.S.	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2023-11	30																	
9459011017	1000001138	I	2023-12-04	ARL	14-23	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2023-11	30																	
9457974285	1000001476	I	2023-11-01	EPS	EPS037	NUEVA E.P.S.	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2023-10	30																	
9457974285	1000001476	I	2023-11-01	ARL	14-23	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2023-10	30																	
9455833262	1000001070	I	2023-10-04	EPS	EPS037	NUEVA E.P.S.	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2023-09	30																	
9455833262	1000001070	I	2023-10-04	ARL	14-23	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2023-09	30																	
9455448838	1000000428	I	2023-08-28	EPS	EPS037	NUEVA E.P.S.	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2023-08	30																	
9455448838	1000000428	I	2023-08-28	ARL	14-23	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2023-08	30																	
9454485885	1000000572	I	2023-08-04	EPS	EPS037	NUEVA E.P.S.	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2023-07	30																	
9454485885	1000000572	I	2023-08-04	ARL	14-23	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2023-07	30																	
9452010439	1000001021	I	2023-07-05	EPS	EPS037	NUEVA E.P.S.	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2023-06	30																	
9452010439	1000001021	I	2023-07-05	ARL	14-23	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2023-06	30																	
9450424523	1000000822	I	2023-05-30	EPS	EPS037	NUEVA E.P.S.	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2023-05	30																	
9450424523	1000000822	I	2023-05-30	ARL	14-23	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2023-05	30																	
9449075661	1000000165	I	2023-04-28	EPS	EPS037	NUEVA E.P.S.	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2023-04	30																	
9449075661	1000000165	I	2023-04-28	ARL	14-23	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2023-04	30																	
9448157189	1000000445	I	2023-03-10	EPS	EPS037	NUEVA E.P.S.	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2023-03	21	X																
9448157189	1000000445	I	2023-03-10	ARL	14-23	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2023-03	21	X																

Este certificado se expide el día 2023-12-04 a las 20:12