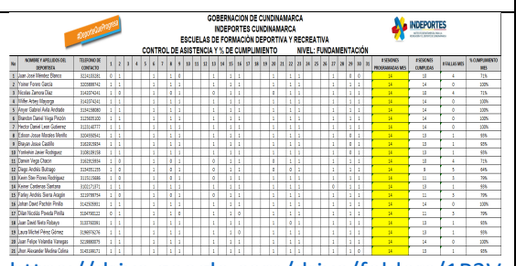
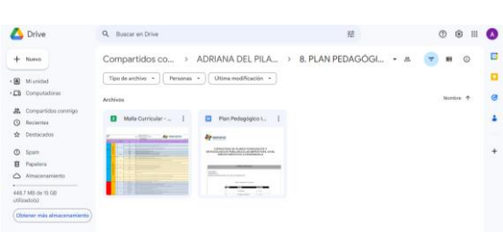
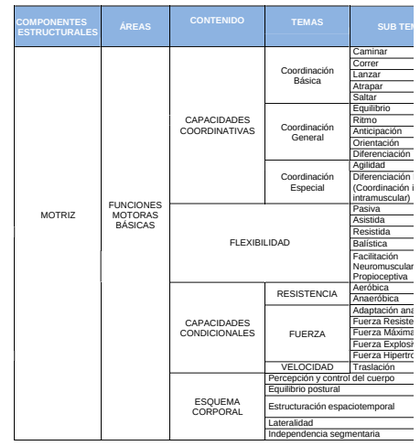
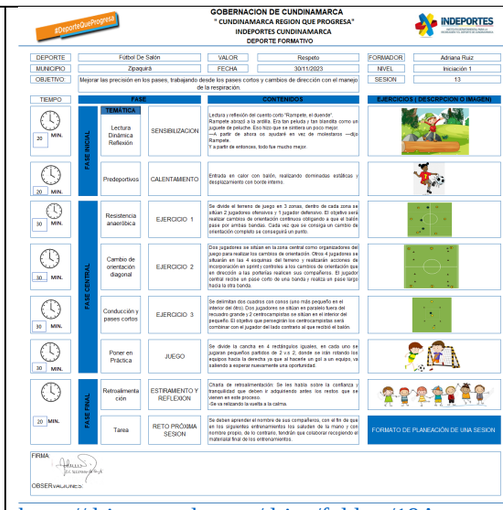
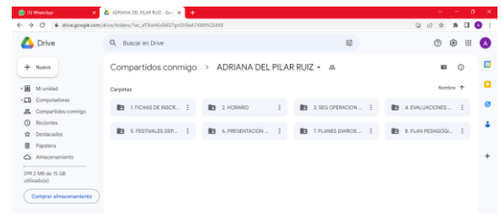
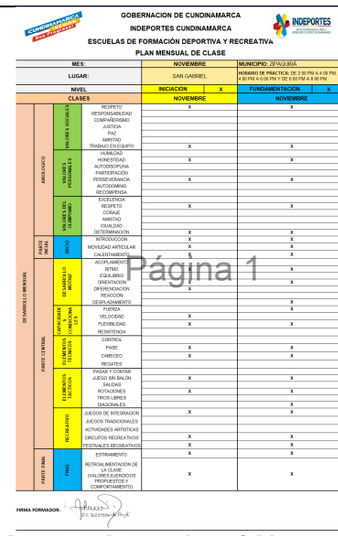
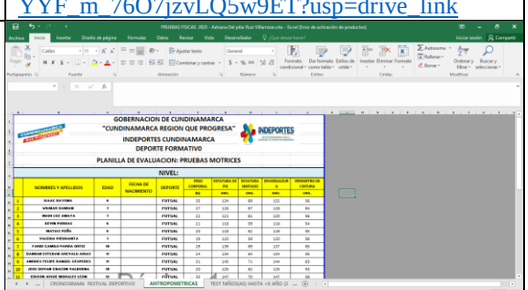
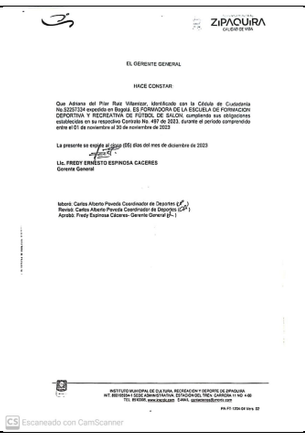
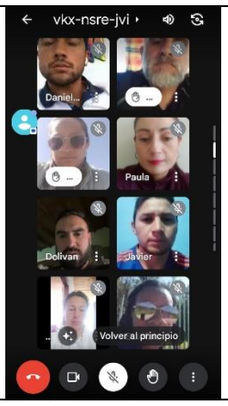
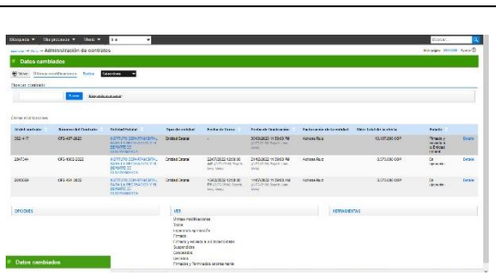
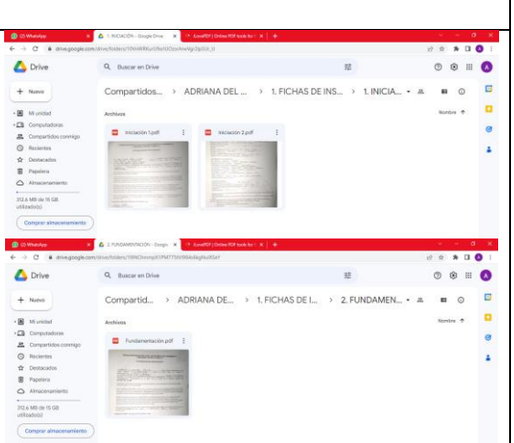
EVIDENCIAS INFORME 09 DE NOVIEMBRE - CTO 497 - 2023			
Nombre del contratista	ADRIANA DEL PILAR RUIZ VILLAMIZAR		
Número de identificación	52257334	**Tipo de documento**	CEDULA DE CIUDADANIA
Período informado	01/11/2023 – 30/11/2023	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2023000478 de 03/03/2023

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

Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:**
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de **iniciación, fundamentación**, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	
2. Realizar la inscripción, y registro de asistencia delos 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 finIndeportes Cundinamarca tenga implementada ole indique para esa finalidad.	 https://drive.google.com/drive/folders/1P3VyFGh4hpW2cCUyikJWb15_EhrQ4A7k?usp=drive_link
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.	 https://drive.google.com/drive/folders/1jr0ePA1fJPtH3qPAmDN3AKqbki24lO8h?usp=drive_link

4. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 https://drive.google.com/drive/folders/1jr0ePA1fJPtH3qPAmDN3AKqbki24lO8h?usp=drive_link
5. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 https://drive.google.com/drive/folders/1WHqWcZHpCboBkE-52UMTsiFH-cyPsqhi?usp=drive_link
6. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	

7. Preparar y ejecutar **9 sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 **sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mescon las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos. La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	 GOBERNACION DE CUNDINAMARCA " CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIVO DEPORTE: Fútbol De Salón · VALOR: Respeto · FORMADOR: Adriana Ruiz MUNICIPIO: Zipaquirá · FECHA: 30/11/2023 · NIVEL: Iniciación 1 OBJETIVO: Mejorar las precisión en los pases, trabajando desde los pases cortos y cambios de dirección con el manejo de la respiración. · SESION: 13 TIEMPO · FASE · TEMÁTICA · CONTENIDOS · EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN) FASE INICIAL: Lectura Dinámica Reflexión — SENSIBILIZACION Predeportivos — CALENTAMIENTO FASE CENTRAL: Resistencia anaeróbica — EJERCICIO 1 Cambio de orientación diagonal — EJERCICIO 2 Conducción y pases cortos — EJERCICIO 3 Poner en Práctica — JUEGO FASE FINAL: Retroalimentación — ESTIRAMIENTO Y REFLEXION Tarea — RETO PRÓXIMA SESION FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION FIRMA OBSERVACIONES https://drive.google.com/drive/folders/19A-i2L2so8I-YYF_m_76O7jzvLQ5w9ET?usp=drive_link
8. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 Drive · Compartidos conmigo › ADRIANA DEL PILAR RUIZ https://drive.google.com/drive/folders/1ec_dTXwhKx9iKS7gnSVXeA7XWf5QS4X8?usp=drive_link
9. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor y plataforma hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	 GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE MES: NOVIEMBRE · MUNICIPIO: ZIPAQUIRA LUGAR: SAN GABRIEL · HORARIO DE PRACTICA: DE 2:00 PM A 4:00 PM, DE 4:30 PM A 6:30 PM Y DE 4:30 PM A 7:30 PM NIVEL: INICIACION X · FUNDAMENTACION X CLASES: NOVIEMBRE · NOVIEMBRE DESARROLLO MENSUAL ASPECTO CENTRAL ASPECTO FINAL ANTROPOMETRICAS Página 1 https://drive.google.com/drive/folders/19A-i2L2so8I-YYF_m_76O7jzvLQ5w9ET?usp=drive_link
10. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	 GOBERNACION DE CUNDINAMARCA "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIVO PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES NIVEL:

11. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	
12. Planear, organizar, dirigir y controlar el desarrollo de los festivales deportivos que se realicen en el Departamento, entregando los respectivos informes que se le sean solicitados por la coordinación del programa	SE ESTÁ A LA ESPERA DEL CRONOGRAMA PARA DESARROLLAR LOS FESTIVALES DEPORTIVOS.
13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitacioneso actividades institucionales de la entidad.	
14. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	SE ESTÁ A LA ESPERA DE LA ENTREGA DEL FORMATO ÚNICO DE INVENTARIO DOCUMENTAL (FUID) POR PARTE DE LA SUBGERENCIA ADMINISTRATIVA Y FINANCIERA.
15. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, fechas, condiciones técnicas y/o productos establecidos en las circulares emitidas por Subgerencia Administrativa y Financiera. (socializar con supervisores).	
16. Entregar y mantener actualizado la documentación requerida en medio físico la documentación de las inscripción y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo	 https://drive.google.com/drive/folders/1rtFSD8NqA7pYrx192W8TiBssT4oZOzUl?usp=drive_link

INFORME MES DE NOVIEMBRE
ADRIANA DEL PILAR RUIZ VILLAMIZAR
PERIODO INFORMADO: DEL 01/11/2023 AL 30/11/2023
NÚMERO DEL CONTRATO: 497 DE 2023

OBLIGACIÓN 1



OBLIGACIÓN 2

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: INICIACIÓN 1

No	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Kevin Santiago Porras	3219485847	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1		14	14	0	100%
2	Brian Ferney Díaz Pinilla	3213229651	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1		14	14	0	100%
3	Isaac Bayona Victoria	3125950309	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				0		1	1		14	13	1	93%
4	Derek Sánchez Arias	3132766070	1	1				1		1	1				1		1	1				1		0	1				1		1	1		14	13	1	93%
5	Mathias Alejandro Peña	3114264887	1	1				1		1	1				1		0	0				1		0	1				1		1	1		14	11	3	79%
6	Lizeth Valeria Piedrahita	3162915934	1	1				1		1	1				1		1	1				1		0	1				1		1	1		14	13	1	93%
7	William Samuel Peña Pérez	3114264887	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				0		1	1		14	13	1	93%
8	Mariluz Amaya Arevalo	3228390954	0	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				0		1	1		14	12	2	86%
9	Wilmar Damián Arévalo	3214062370	1	1				1		1	1				1		1	1				1		0	1				1		0	1		14	12	2	86%
10	Jerónimo Sánchez Castañeda	3114566514	1	0				1		1	0				1		1	1				1		0	1				1		1	1		14	11	3	79%
11	Daily Juliana Ramírez Peña	3213194741	1	0				1		1	0				1		0	1				0		1	1				1		1	1		14	10	4	71%
12	James Santiago Gil Monroy	3223378525	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1		14	14	0	100%
13	Juan Esteban Rodríguez	3125651559	1	1				1		1	1				1		1	1				1		0	1				1		1	1		14	13	1	93%
14	Juan Alejandro Pachón	3208212131	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1		14	14	0	100%
15	Diego Sebastián Ortíz Aguilar	3203994199	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1		14	14	0	100%

#DeporteQueProgresa

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

No	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Damian Esteban Arevalo	3123956508	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1		14	14	0	100%
2	Jean Carlos Hurtado Gaviria	3146937662	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1		14	14	0	100%
3	Andrés Felipe Rangel	3142850047	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				0		1	1		14	13	1	93%
4	Sergio Yarid Arevalo Arias	3123956508	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				0		1	0		14	12	2	86%
5	Juan Esteban Vente Otero	3197820438	1	1				1		1	1				1		1	0				1		0	1				1		1	1		14	12	2	86%
6	Sergio Cardenas Gutierrez	3113095305	1	1				1		1	1				1		1	1				1		0	1				1		1	1		14	13	1	93%
7	Anyerlin Daniela Ollaves	3162915934	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1		14	14	0	100%
8	Samuel Alejandro Daza	3144918673	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1		14	14	0	100%
9	Farid Camilo Bustos Ortiz	3123504235	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	0		14	13	1	93%
10	Miguel Ángel Cardenas	3102171371	0	1				1		0	1				0		1	0				1		1	1				1		1	0		14	9	5	64%
11	Jhoan Stiven Granados	3212876564	0	1				1		0	1				0		1	0				1		0	1				1		1	1		14	9	5	64%
12	Cristofer Geovani Gómez	3012424186	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1		14	14	0	100%
13	Kevin Stin Torres Martínez	3114996307	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1		14	14	0	100%
14	Johan Sebastian Castellanos	3202488101	1	1				1		1	1				1		1	1				1		0	1				0		1	1		14	12	2	86%
15	Jenifer Torres Martínez	3114996307	0	1				1		0	1				1		1	0				1		1	1				1		1	1		14	11	3	79%
16	Escarley Danay Hernández	3125126379	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1		14	14	0	100%

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FUNDAMENTACIÓN

No	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Juan José Méndez Blanco	3224103281	0	1				1		1	0				1		1	1				1		1	1				1		0	0		14	10	4	71%
2	Yoiner Forero García	3203899742	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1		14	14	0	100%
3	Nicolas Zamora Díaz	3142074241	1	0				1		0	1				0		1	1				0		1	1				1		1	1		14	10	4	71%
4	Wilfer Arbey Mayorga	3142074241	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1		14	14	0	100%
5	Anyer Gabriel Avila Andrade	3134158080	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1		14	14	0	100%
6	Brandon Daniel Vega Pinzón	3125635100	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1		14	14	0	100%
7	Hector Daniel Leon Gutierrez	3123140777	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1		14	14	0	100%
8	Edixon Josue Morales Meriño	3204550541	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		0	1		14	13	1	93%
9	Brayan Josue Castillo	3162915934	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		0	1		14	13	1	93%
10	Yonkelvin Javier Rodriguez	3108109158	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		0	1		14	13	1	93%
11	Darwin Vega Chacin	3162915934	1	0				1		0	1				0		1	1				0		1	1				1		1	1		14	10	4	71%
12	Diego Andrés Buitrago	3134351155	1	0				1		0	1				0		1	1				0		0	1				1		1	1		14	9	5	64%
13	Kevin Stev Flores Rodríguez	3115115686	1	0				1		0	1				0		1	1				1		1	1				1		1	1		14	11	3	79%
14	Keiner Cardenas Santana	3102171371	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				0		1	1		14	13	1	93%
15	Farley Andrés Sierra Aragón	3219799754	1	0				1		0	1				0		1	1				1		1	1				1		1	1		14	11	3	79%
16	Johan David Pachón Pinilla	3142505931	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1		14	14	0	100%
17	Dilan Nicolás Poveda Pinilla	3104790122	0	1				1		1	0				1		1	0				1		1	1				1		1	1		14	11	3	79%
18	Juan David Nieto Robayo	3133760391	1	1				1		1	1				1		1	1				1		0	1				1		1	1		14	13	1	93%
19	Laura Michel Pérez Gómez	3196976276	1	1				1		1	1				1		1	0				1		1	1				1		1	1		14	13	1	93%
20	Juan Felipe Velandia Vanegas	3219880075	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1		14	14	0	100%
21	Jhon Alexander Medina Colina	3143199171	1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	0		14	13	1	93%

OBLIGACIÓN 3

ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

FÚTBOL DE SALÓN

Individual:
Conjunto: X
Niveles de formación en los que se implementa:

Tabla 1 Niveles de Formación

ITEM	NIVEL	EDADES
1	***Iniciación***	6-17 años
2	**Fundamentación**	7-17 años

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

1. INTRODUCCION

El Fútbol de salón en la actualidad, es uno de los deportes más importantes en el entorno social, en realidad, el fútbol de salón es una disciplina de "masas", pero debido a las limitaciones en cuanto escenarios acordes en las instituciones educativas se opta por prácticas en espacios reducidos, dicho deporte es trasladado a horarios extracurriculares y se puede observar que muchos niños practican este deporte desde edades muy tempranas, por lo tanto, se opta por la creación de escuelas de formación en sectores urbanos y rurales con apoyo de las entidades municipales y departamentales (INDEPORTES CUNDINAMARCA). Por medio de estas se promueve en sus integrantes un desarrollo motor, el crecimiento personal y su formación en valores a través del juego y las disciplinas del fútbol de salón, es por esto que la intención es impactar la mayor parte posible de población infantil y juvenil del Departamento de Cundinamarca aprovechando el tiempo libre, alejándose un poco de las problemáticas de la sociedad.

Esta propuesta pedagógica y metodológica se llevará a cabo por medio del fútbol de salón, para niños(as) y jóvenes del sector rural y del casco urbano en los municipios de Sabana Centro, Departamento de Cundinamarca. A través del fútbol de salón, se propone integrar a la población más joven de las determinadas veredas y barrios a la práctica del deporte ya mencionado.
Es importante integrar a la comunidad rural a la participación activa de los distintos procesos deportivos y de actividad física que se realizan en cada uno de los municipios ya que ellos hacen parte primordial del desarrollo social de la comunidad.
Por lo tanto, La propuesta se enfatiza hacia el fútbol de salón como una estrategia deportiva y pedagógica que promueva el desarrollo de patrones básicos del movimiento, habilidades técnicas y tácticas específicas del deporte, dimensión lúdica y recreativa del ser humano, valores y conocimientos generales de nuestro país y departamento.

2.JUSTIFICACION DEL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

La ley 181 de 1995 en su capítulo de definiciones y clasificación, conceptualiza el Deporte formativo como "aquelque tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes".

Al mismo tiempo define el deporte en su Artículo 15. Como la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales.

Se denomina Deporte Formativo a todas aquellas manifestaciones lúdicas, motrices y deportivas que, mediante procesos educativos y pedagógicos buscan fortalecer la formación integral de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes en edad escolar, como complemento al desarrollo educativo, que se implementan en jornada extraescolar para satisfacer sus necesidades e intereses, promoviendo la cultura de la práctica deportiva y utilización del tiempo libre.

En el Departamento las Escuelas Deportivas se definen así; "es un programa formativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven Cundinamarqués, utilizando como medio el gusto por el juego,con el fin de llevarlos a la iniciación en la práctica deportiva, el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con buena calidad de vida y con una condición física y técnica, que nos permitan alcanzar resultados óptimos que proyecten a la promoción y vinculación en los niveles de fundamentación".

Es necesario la planeación adecuada pedagógica del programa de Escuelas de Formación Deportiva, de talmanera que se evite la improvisación docente, en cada una de las sesiones de clases que se

dirigen a los niños(as), jóvenes, pertenecientes a uno de los Niveles de Formación con los que cuenta el Departamento.

En un Departamento como Cundinamarca la problemática infantil y juvenil se convierte en objeto de importancia para los formadores y la comunidad, se identifican casos como la drogadicción, el alcoholismo y la delincuencia, entre otros. Debido a estas problemáticas la mayoría de la población infantil y juvenil no da el mejor uso a su tiempo libre. Es por esto, que no aprovecha las prácticas físicas y deportivas en nuestro entorno social. Por lo anterior es importante crear espacios de formación deportiva para niños y jóvenes, los cuales están empezando esa etapa de formación en la que absorben información y actúan de acuerdo al contexto que los rodea, es en ese preciso momento cuando se necesita una orientación que ayude a comprender cada una de sus realidades por medio del deporte, alejando aquellas problemáticas que se presentan en la comunidad.

Es necesario el apoyo al deporte por parte de las entidades gubernamentales como se ha realizado durante el último tiempo, hemos crecido en cuanto programas y espacios propios para la práctica de las diferentes disciplinas deportivas, de igual manera han sido muchos los niños y jóvenes beneficiados a nivel municipal y departamental (barrios y veredas). Pero, aun así, con todo el esfuerzo realizado queda población infantil por hacer parte de los planes pedagógicos propuestos por el departamento.
Por lo tanto, es fundamental hacer una buena organización para promover y fomentar la cultura deportiva en cada barrio y vereda de nuestros municipios de Sabana Centro, creando espacios para el aprovechamiento del tiempo libre de la población infantil y juvenil donde se les brinde la oportunidad de desarrollarse integralmente como seres humanos.

Este proyecto está dirigido a la población bajo factores determinantes: 1) El contexto social, 2) la edad biológica y 3) la edad cronológica. Ya que las implicaciones de estas son determinantes de acuerdo a las necesidades emocionales y fisiológicas de la población infantil y juvenil y la importancia de su cuidado corporal.
Por lo tanto, al abrir programas como Escuelas de formación, se permite a sus integrantes el desarrollo motriz, como también su crecimiento personal y su formación en valores individuales y colectivos dentro y fuera de un campo deportivo.

El programa escuelas deportiva ha sido estructurado bajo un enfoque humanista, está encaminado a favorecer a través de la práctica deportiva (futbol de salón) el desarrollo integral del participante, adelantando acciones en los aspectos biopsicosociales que permiten al niño y la niña desarrollarse en forma natural; respetando los procesos y cambios que permanentemente se producen en su etapa de crecimiento. Es por esto, que la siguiente propuesta no se fundamenta en el concepto tecnicista de la práctica, si no que trasciende, permitiéndole al niño(a) y joven sentirse personas que actúan, piensan, reflexionan y construyen, donde el deporte no es el fin fundamental si no se convierte en un medio eficaz para el logro de la formación integral de ellos.

Este proceso que se debe desarrollar con arduo trabajo y con determinación permitirá validar en la práctica los fundamentos y contenidos en la propuesta, propiciando no solo el desarrollo de deportistas de nivel competitivo, sino también como personas con capacidades críticas y creativas, capaces de participar activamente y positivamente en el municipio o el contexto al que el niño/a o joven se vea inmerso.

3. MARCO LEGAL

Las Escuelas Deportivas por ser un programa institucional de nivel Nacional y Departamental, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrolla la base y la reserva deportiva de Cundinamarca a mediano y largo plazo.

Este marco legal es el siguiente:
- Constitución Política de 1991
- Ley 181 del 95 o Ley del Deporte
- Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 - 2019.

4. OBJETIVOS

En este espacio el Formador debe definir el Objetivo general de la Escuela de Formación Deportiva, identificando el deporte, la edad de los beneficiados, y el Municipio donde se desarrolla el programa.

Definir claramente cada uno de los Objetivos específicos.

Un Objetivo General: Permitir y motivar la participación de los niños y jóvenes del municipio de Zipaquirá, en el proceso deportivo de fútbol de salón como elemento fundamental en el desarrollo integral de individuos y así mejorar la calidad de vida en la población del departamento de Cundinamarca.

Los Objetivos específicos:

- Realizar convocatorias abiertas a la comunidad en general y a través de las instituciones educativas y entes deportivos municipales. invitando así, a niños y jóvenes a la participación de la escuela de formación de fútbol de salón en cada uno de los municipios de sabana centro del Departamento de Cundinamarca
- Desarrollar procesos de integración deportiva y social por medio del fútbol de salón, fortaleciendo principios culturales, educativos y la formación en valores dentro de la comunidad.
- Favorecer el desarrollo de capacidades psicomotrices y socio motrices en niños y jóvenes por medio del fútbol de salón, con el fin de fomentar la modalidad deportiva y la relación con su entorno social.
- Elevar los niveles de participación de los niños y jóvenes en horarios extracurriculares a partir de disciplinas propuestas por INDEPORTES CUNDINAMARCA, para generar aprovechamiento del tiempo libre y cultura deportiva.
- Potenciar en el niño aspectos físicos, técnicos, tácticos específicos del fútbol de salón por medio de entrenamientos que tengan en cuenta su edad biológica y cronológica con el fin de formar deportistas competentes que aporten a su municipio y departamento.
- Realizar seguimientos de las aptitudes físicas y deportivas de los niños y jóvenes que practican fútbol de salón en la zona de sabana centro, por medio de las baterías de test que direcciona Indeportes Cundinamarca, con el fin de evaluar continuamente el desarrollo del proceso de formación deportiva.

5. POBLACION OBJETO Y COBERTURA

A través del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca se realizarán procesos de participación comunitaria en cada uno de los municipios, donde se identificará la población que se encuentra en los rangos de edad de los procesos de formación deportiva y así definir los deportes y niveles a estructurar al interior de cada municipio del departamento.

Las Escuelas Deportivas están dirigidas a niños, niñas y adolescentes entre los 6 y 17 años que manifiesten su interés por la práctica deportiva.

Los principales participantes identificados son:

Beneficiarios: Niños(as) y Jóvenes en los rangos de edad identificables.
Cooperantes: Municipios del Departamento.

La escuela de formación deportiva de fútbol de salón está especificada y va dirigida de la siguiente manera:
69208401
NIVEL DE INICIACION: (Sector Urbano o Rural).

I1: Dirigido a niños y niñas entre 6 a 8 años.
I2: Dirigido a niños y niñas entre 9 a 12 años
I3: Dirigido a niños y niñas entre 13 a 17 años

NIVEL DE FUNDAMENTACION DEPORTIVA: (Sector Urbano o Rural).

F1: Dirigido a niños y niñas entre 7 a 9 años.
F2: Dirigido a niños y niñas entre 10 a 12 años
F3: Dirigido a niños y niñas entre 13 a 17 años

6. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

Origen del "Futsal": Está naturalmente ligado al fútbol. Su aparición se produce en los años 30, cuando "el juego en la calle" se traslada a los campos de baloncesto y áreas cerradas, evolucionando éstas en instalaciones cubiertas debido a los continuos cambios climáticos, así como por el horario. A principios de la década de 1990 se produce el gran cambio en el trayecto: surge el Futsal, terminología adoptada actualmente a nivel internacional que unifica la denominación.

Diferencias básicas con el fútbol: Es evidente que el fútbol sala es una adecuación del fútbol a un espacio más reducido. Algunas de las diferencias más significativas son:
• Se juega en un espacio de 40x20m. Una quinta parte de un campo de fútbol.
• Balón más pequeño y con un bote inferior al del fútbol.
• Sólo 5 jugadores de campo.
• Supresión lógica de la regla del fuera de juego.
• Posibilidad de los cambios volantes (en juego).
• Creación de las faltas acumulativas con una penalización adicional (doble penalti) más agresiva que en el fútbol.
• Se utiliza el tiempo real (cronometrador).
• Introducción de los tiempos muertos.

En resumen, salvo estas diferencias y algunas particularidades en las faltas (técnicas y disciplinarias), el juego del Futsal es una adecuación natural del fútbol 11 a unas dimensiones mucho más reducidas.

Cualidades físicas y Futsal: Es un deporte colectivo, de situación, donde se da una colaboración- oposición, con un gasto

energético mixto intermitente (aeróbica-anaeróbica), y una activación muscular general dinámica alta.
Es una modalidad que se identifica con un tipo de esfuerzo fraccionado e intervalico basado en una serie de esfuerzos máximos y sub máximos dados de forma intermitente, y con pausas de recuperación incompletas activas y pasivas de duración variable. Estos intervalos, de manera general, no permiten una recuperación completa.
El tiempo de juego es de dos periodos de 20 minutos a reloj parado, que suele oscilar entre los 75-85 e incluso más de 90 minutos de juego a tiempo corrido. Esto variará en función de las posibilidades que da el reglamento: tiempos muertos, lanzamientos de 10 metros, limpieza de la pista, intervenciones médicas, etc.
El Futsal se caracteriza por una sucesión de movimientos a máxima velocidad, en espacios muy reducidos (5-10 metros), con continuos cambios de dirección y sentido, seguido por fases de tensión muscular más estáticas, pero de máxima tensión, encadenando carreras de baja, media y máxima intensidad con pausas de recuperación activas e incompletas. Todo esto hace que las acciones deportivas se ejecuten sin previo aviso.

El espacio de juego es reducido (20 x 40 metros) teniendo en cuenta el número de jugadores, por lo que la tensión y concentración de éstos debe ser máxima en todo momento, ya que las opciones de conseguir gol se pueden producir desde cualquier parte del campo y en cualquier instante. La velocidad y agilidad de movimientos, el dominio espacio-temporal tiene que ser muy alto para poder acelerar y cambiar rápida y constantemente de dirección, en espacios reducidos y compartidos con adversarios y compañeros, y así conseguir que la precisión de los controles y demás gestos técnicos se den en el momento y en el lugar preciso.

La proximidad de los adversarios hace que las acciones se tengan que producir de la forma más rápida e inesperada posible, por lo que los automatismos y estrategias propias se convierten en piezas fundamentales del rendimiento global del equipo. En esta línea, la coordinación y el control de su esquema corporal debe ser igualmente muy alto para poder realizar con éxito los sincronismos y automatismos propios de este deporte en espacios reducidos y a velocidades máximas, sin que por ello se vea afectado el rendimiento ni la eficacia conforme transcurre el partido y la fatiga se va acumulando. Un partido de fútbol sala responde a un tipo de ejercicio intervalico, basado en esfuerzos fraccionados con pausas incompletas de recuperación. El aumento de la condición física de los jugadores y la intensidad actual de juego en los partidos hace que cada vez se alarguen más las secuencias de esfuerzos encadenados con intensidades sub máximas y máximas, por lo que la tolerancia al estrés, a la fatiga y, en términos fisiológicos, al ácido láctico es cada vez más determinante. El jugador de Futsal necesita una gran potencia y capacidad anaeróbica alactica y una rápida regeneración de los fosfágenos. Debe ser capaz de tener una buena tolerancia para soportar niveles medio-altos de ácido láctico. Debe tener una adecuada base aeróbica para soportar los esfuerzos y favorecer su recuperación.

El entrenamiento de las cualidades físicas en las categorías de formación: Existen teorías las cuales dicen que los niños no deben practicar deporte de igual modo que los jóvenes mayores o los adultos, y que un deporte en el que no se atiende a los posibles efectos dañinos del rendimiento se debe rechazar. En el desarrollo corporal, mental y moral que se produce al pasar de niño a joven aparecen grandes diferencias. En consecuencia, los entrenadores tienen que reconocer las diferentes formas de carga (corporal, mental y moral) también en entrenamiento y competición. Se puede afirmar que el deporte y el entrenamiento infantil se legitiman a través de la exigencia de toda la sociedad.

Es por esto que la sociedad tiene que tener un interés en abrir a los jóvenes otros ámbitos de experiencias (ámbitos de entrenamiento) paralelos, evidentemente, a la formación escolar. Algunos de los objetivos generales del entrenamiento en la infancia deberían estar enfocados a fomentar el desarrollo integral del niño deportista, estimular la práctica de diversos deportes por parte del niño, promover de manera gradual el acceso del niño a desempeños cada vez más exigentes de acuerdo a su edad y evolución, crear las bases universales necesarias para futuros rendimientos deportivos, propiciar la constitución de ambientes adecuados para el desarrollo adecuado a nivel psicomotriz, socio afectivo, cognoscitivo y físico del niño y, por último, constituir una comunidad deportiva con padres, entrenadores, médico deportivo y psicólogo, que apoye permanentemente el desarrollo deportivo de los niños, etc.

7. ESTRUCTURA TEMATICA

Por medio de esta estructura se tienen en cuenta los temas y sub temas que se desarrollan al interior de cada una de las escuelas de formación deportiva de acuerdo al deporte que se desarrollara en cada uno de los Municipios.

Es de vital importancia que el formador tenga los conocimientos necesarios en cada uno de los temas quese aplican en el desarrollo de las sesiones de clases, las cuales con lleven a evaluaciones periódicas conun tiempo determinado para poder determinar si hay desarrollo o avances en el proceso de cadadeportista.

Son las unidades temáticas que son abordadas en el desarrollo de las escuelas de formación deportiva yque respondan al número de sesiones programadas para el periodo. En cada unidad se debe especificarlos temas y subtemas que la componen.

Las unidades temáticas deben ser distribuidas en el total de sesiones que conforman el deporte, mostrando con detalle los temas y el conocimiento progresivo que se desarrollará en cada sesión.

Estos deben estar articulados con planes diarios de clases, planes semanales, y planes mensuales de clases.

Este material debe serpuesto como curso desarrollado en la plataforma dedicada para este efecto, bajo la estructura establecida.

7.1 ESTRUCTURA POR NIVELES

Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en las Escuelas Deportivas, se han definido 2 niveles (I y F), de acuerdo a la edad cronológica de los participantes, el desarrollo motriz y los contenidos y procesos pedagógicos - técnicos:

NIVEL DE INICIACION: Se incidirá en el desarrollo motor en todos los deportes para todos los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos pre – deportivos.

I1: Dirigido a niños y niñas entre 6 a 8 años.
I2: Dirigido a niños y niñas entre 9 a 12 años.
I3: Dirigido a niños y niñas entre 13 a 17 años.

NIVEL DE FUNDAMENTACION DEPORTIVA: Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte técnica, se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación, el fortalecimiento del dominio de los gestos técnicos y tácticos del deporte son más relevantes.

F1: Dirigido a niños y niñas entre 7 a 9 años.
F2: Dirigido a niños y niñas entre 10 a 12 años.
F3: Dirigido a niños y niñas entre 13 a 17 años.

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
			Coordinación Básica	Caminar Correr Lanzar Atrapar Saltar	I1- I2- I3

MOTRIZ	FUNCIONES MOTORAS BÁSICAS	CAPACIDADES COORDINATIVAS	Coordinación General	Equilibrio	I1- I2- I3
				Ritmo	
				Anticipación	
				Orientación	
				Diferenciación	
			Coordinación Especial	Agilidad	I2- I3
				Diferenciación Motriz (Coordinación inter e intramuscular)	
		FLEXIBILIDAD		Pasiva	I1- I2-I3
				Asistida	I1- I2-I3
				Resistida	I1- I2-I3
				Balística	I1- I2-I3
				Facilitación Neuromuscular Propioceptiva	F3
		CAPACIDADES CONDICIONALES	RESISTENCIA	Aeróbica	F3
				Anaeróbica	F3
			FUERZA	Adaptación anatómica	F3
				Fuerza Resistencia	F2 – F3
				Fuerza Máxima	F3
				Fuerza Explosiva	F2 – F3
				Fuerza Hipertrofia	
			VELOCIDAD	Traslación	F2 – F3
		ESQUEMA CORPORAL	Percepción y control del cuerpo		I1
			Equilibrio postural		I2 – I3
			Estructuración espaciotemporal		I2
			Lateralidad		I2
			Independencia segmentaria		I2

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
LENGUAJE EXPRESIVO CORPORAL Y AXIOLÓGICO	COGNITIVO SOCIAL	FORMACIÓN EN VALORES	VALORES OLÍMPICOS	Respeto	I1- I2- I3
				Excelencia	
				Amistad	
			VALORES PARALÍMPICOS	Coraje	
				Determinación	
				Inspiración	
				Igualdad	
			COMPONENTES VOLITIVO	Autoconfianza*	I2
				Autocuidado	
				Motivación*	
				Control Emocional*	
				Disciplina	
				Asertividad	I2 - I3
				Empatía	I1- I2-I3 F1-F2-F3
				Trabajo en equipo*	
				Responsabilidad	
				Liderazgo	I3
				Atención y concentración*	F3

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

LÚDICO Y RECREATIVO	LÚDICO DEPORTIVO	ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO	Formas jugadas	I1-I2
			Pre-deportivos	I2
			Mini deportes	I3
			Deporte Especifico	I3

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
HABILIDADES DEPORTIVAS ESPECIFICAS	FUNDAMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS	FUNDAMENTOS DE ATAQUE	INDIVIDUAL	Generalidades: reglas, estructuras, escenarios, balón, juzgamiento Salón	I1- I2-I3
				Exploración superficies decontacto corporales (pie, muslo, bajo vientre, pecho y cabeza)	I1- I2-I3
				Exploración zonas de contacto especificas delpie (planta, empeine, borde interno y externo,punta y taco).	I1- I2-I3
				Usar las superficies de contacto (amortiguar, desviar, pasar y rematar); (controlar, pasar y rematar)	I1- I2-I3
				Controles de balón: parada, semi parada, amortiguación, desviación	I1- I2-I3
				Pases según: potencia (distancia), intención (al pie o espacio), sentido (diagonal y paralelo) y altura	I1- I2-I3
				Utilización del balón en conducción, dribling (con y sin obstáculos).	I1- I2-I3
				Uso del balón con enfrentamiento: regate y finta	I1- I2-I3
				Remate o golpe al balón: posición de pie de apoyo, posición del cuerpo y zona de golpe a balón.	I1- I2-I3
				Tipos de remates: ras de piso, media altura y elevados).	I1- I2-I3
				Tiro a Puerta	I1- I2-I3

			COLECTIVO	Perfilaciones (cortas y largas); Coberturas (marcajes a distancia.	I1- I2-I3
				Rotaciones posicionales (contramarca, pivotes y/o fintas).	I1- I2-I3
				Rotaciones esquemáticas (según figuras o sistemas).	I1- I2-I3
				Manejo de ataque y defensa (con y sin oposición)	
				Ejecución de ataque y defensa en: inferioridad y superioridad numérica.	
				Pases ; Duelos 1 vs. 1.	
				Desmarcación; Manejo de la pared.	
				Cambio de Posiciones	
				Sistema de juego en ataque (posicional, transición o de presión).	
		FUNDAMENTOS DE DEFENSA	INDIVIDUAL	Equilibrio del cuerpo frente a saltos a cabecear consecutivos.	
				Estabilidad frente al choque o carga del rival.	
				Dominio del balón con oposición (postura corporal de protección del balón; brazos extendidos y oponer el cuerpo entre el rival y el balón).	
				Balance corporal frente al duelo 1 vs. 1.	
				Correr sin perder de vista el balón y sin perder el desplazamiento	
				Juego Posicional	
				Juego de Perturbación	

8. METODOLOGIA

Por medio de esta estructura se tienen en cuenta los temas y sub temas que se desarrollan al interior de cada una de las escuelas de formación deportiva de acuerdo al deporte que se desarrollara al interior de cada uno de los Municipios.

Es de vital importancia que el formador tenga los conocimientos necesarios en cada uno de los temas quese aplican en el desarrollo de las sesiones de clases, las cuales con lleven a evaluaciones periódicas conun tiempo determinado para poder determinar si hay desarrollo o avances en el proceso de cadadeportista.

Son las unidades temáticas que son abordadas en el desarrollo de las escuelas de formación deportiva yque respondan al número de sesiones programadas para el periodo. En cada unidad se debe especificarlos temas y subtemas que la componen.

Las unidades temáticas deben ser distribuidas en el total de sesiones que conforman el deporte, mostrando con detalle los temas y el conocimiento progresivo que se desarrollará en cada sesión.

Estos deben estar articulados con planes diarios de clases, planes semanales, y planes mensuales de clases.

Los programas deben estar acompañado de los planes formadores. Además, todo este material debe serpuesto como curso desarrollado en la plataforma dedicada para este efecto, bajo la estructura establecida

En el desarrollo del proceso formativo se implementarán juegos, actividades, ejercicios, rondas y demás, las tareas serán planteadas para que el deportista trabaje de una manera colectiva, así mejorarán sus capacidades motrices, también tendrán interés y motivación durante las distintas actividades, además podrán participar y buscar una solución a las diferentes actividades, los métodos que se trabajarán para desarrollar las diferentes actividades serán los siguientes:

- Comando directo: porque es fundamental para que el profesor tenga el control del grupo, a pesar de ser un método tradicional, es eficiente porque el profesor puede plantear una serie de ejercicios y el niño lo realiza las veces que sea necesario para poder lograrlo. El profesor explica y demuestra el ejercicio, el alumno obedece y lo aplica.
- Asignación de tareas: este método se utilizará con el fin de darle más participación al estudiante, que no solo cumpla la orden del profesor si no que fuera más activo y tomará ciertas responsabilidades para el desarrollo de la clase.
- Basado en la tarea: este será uno de los más utilizados ya que mediante la asignación y aplicación de un ejercicio se realizarán las respectivas correcciones para la mejora de sus habilidades.
- Aprendizaje recíproco: este con la finalidad de que todos aprendan por medio de la comunicación y participación.
-

Ya para la parte metodológica del entrenamiento se tomará como base a José Tomás Cortés Díaz Tecnólogo Deportivo, Licenciado en Educación Física, Especialista en Entrenamiento Deportivo, Magíster en Educación, que en uno de sus artículos nos describe como se debe realizar una sesión de entrenamiento adecuada de Futsal así como también los fundamentos tácticos-estratégicos del Futsal, este es de suma importancia para el desarrollo de la propuesta ya que el artículo sienta las bases metodológicas para llevar un adecuado proceso en el Futsal y sirve de guía básica para el proceso con énfasis en aspectos tácticos y estratégicos. (Cortés Díaz, 2014).

9. COMPONENTES BASICOS A FORTALECER

El programa Escuelas de Formación Deportiva, debería fundamentar las orientaciones del enfoque de competencias de manera trasversal, implementado el desarrollo de estas en toda la oferta desde la línea de deportes

Tabla 2 Conceptos de enfoque por componente

Componentes a Fortalecer	Fundamento
Básicas Área de Educación Física, recreación y deporte	Teniendo en cuenta el documento de Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, la Recreación y el Deporte, el cual busca desarrollar y fortalecer las siguientes competencias específicas: **Motriz:** En esta competencia se desarrollará la comprensión y conocimiento del desarrollo del cuerpo, elementos perceptivos motrices, las condiciones motrices, los patrones básicos de movimiento, las habilidades y capacidades físicas, condición física, técnicas de movimiento, ubicación temporo-espacial, lenguaje corporal y motriz. **Expresiva Corporal** Esta competencia comprende el desarrollo del lenguaje expresivo del cuerpo, la exteriorización y comunicación de emociones, actitudes y gestos, expresión corporal, habilidades y destrezas para el control y límite de sus emociones y su relación con el movimiento desde las diferentes formas expresivas de manera autónoma y la progresión de su corporeidad. **Axiológica Corporal** El fortalecimiento de esta competencia se orienta a la búsqueda de reconocer y valorar el cuerpo en su relación desde una perspectiva individual y grupal, al cuidado de sí mismo e interacción social, hábitos de higiene, salud, alimentación, y el conocimiento de los cuidados del cuerpo, los valores en el uso de su cuerpo, actitudes y comportamientos para preservar la vida, el conocimiento de las normas y sus consecuencias y su aporte a la construcción de sí mismo y su proyecto de vida personal.
Axiológico	Se fortalecerá en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes por medio de la irradiación de los valores olímpicos: la excelencia, el respeto y la amistad y los valores paralímpicos: el coraje, la determinación, la igualdad, y la inspiración.
Volitivo	Por medio del componente socioemocional se fortalecerá en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes el desarrollo de habilidades sociales mediante el aprendizaje orientado a la acción, permitiéndole expresarse de manera racional, libre y consiente, procurando auto regular positivamente su conducta de forma motivacional mejorando sus relaciones intra e interpersonales y comunicación asertiva. los componentes de compromiso, la efectividad, la flexibilidad, el seguimiento de normas y la resolución de conflictos en el desarrollo de habilidades sociales de Autoestima y Autoconfianza, Trabajoen equipo y Liderazgo.

Fuente: Construcción propia (Hibrido modelo TEC)

Esta tabla muestra los componentes básicos que se buscan fortalecer a los deportistas de las Escuelas de Formación

Deportiva, se pueden adaptar estas mismas, y buscar complementarlas en sus planes pedagógicos, para que estas sean aplicadas por los formadores, gestores, y todo el personal que tenga que ver con el proceso formativo, Allí se fortalecerá a cada uno de los deportistas en cada una de estas competencias.

10. ENFOQUE AXIOLOGICO

10.1. Valores Olímpicos

Estos los podemos definir como aquellos que constituyen el "fundamento sobre el Movimiento Olímpicoya que combinan el deporte, la cultura y la educación para el perfeccionamiento de los seres humanos", dichos valores están basados en el esfuerzo y no el resultado.

Los tres valores que se consideran son Excelencia, Respeto Y Amistad que se definen así:

- **Excelencia:** Consiste "en dar lo mejor de uno, en el campo de juego y en su vida personal y profesional". Hace referencia al esfuerzo para ser lo mejor que podamos en todo lo que hacemos.(Citius, Altius, Fortius)".
- **Respeto:** Hace referencia a la valoración de uno mismo, de su cuerpo, y de los demás, al cumplimiento de las normas y la ética profesional, respeto al deporte y respeto por su entorno. Loque se resume en el lema "Juego Limpio para todos (Fair Play)".
- **Amistad:** Este valor procura establecer lazos de afecto con compañeros y adversarios, empleandoel deporte como herramienta de entendimiento para la integración y comprensión mutua entre laspersonas. Lo que se resume en el lema: "la amistad aporta a la construcción de un mundo mejory más pacífico a través del deporte".

E incluiremos durante el proceso valores como, trabajo en equipo y sentido de pertenencia que son:

- **Trabajo en equipo:** Refuerza en los niños, niñas y jóvenes los vínculos sociales y mejora sus habilidades para relacionarse con los demás, aumentándola empatía y la solidaridad. Además, ayuda a desarrollar su inteligencia emocional y a forjar una autoestima sana y estable.
- **Sentido de pertenencia:** Tiene el propósito de aumentar la conexión con nuestro entorno. Si se desarrolla adecuadamente, el niño, niña o joven, podrá socializar con mucha más facilidad, el objetivo principal será que los deportistas adquieran el compromiso de cuidar su lugar de entrenamiento, portar con respeto los uniformes y escudos de INDEPORTES y del municipio de Zipaquirá.

10.2. Valores Paralímpicos.

- **Coraje:** Nos impulsa a hacer lo que creemos que es correcto. Es un valor y también la habilidad de enfrentarel dolor, el sufrimiento, el miedo, el peligro, la incertidumbre y la intimidación, el coraje es el que nosda la fuerza para luchar contra el dolor y el sufrimiento físico, el coraje nos da la fuerza para hacer locorrecto contra la vergüenza, la deshonra y el desánimo.
- **Determinación:** Nos da confianza y nos hace creer en nosotros y nos ayuda a continuar haciendo lo mejorque podemos, incluso cuando la situación es difícil. Este valor ayuda a tomar una decisión centrándose enlos objetivos.
- **Igualdad:** Hace que todos sean iguales y tratados por igual. Es el valor y la calidad de ser el mismo en cantidad o medida, valor o status, asegurando imparcialidad, oportunidades y tratamientos iguales para todos sin mirar a religión, etnia, raza, sexo, edad y sin ninguna discriminación, prejuicio, desigualdad y deslealtad.
- **Inspiración:** Es la motivación por ser mejores y buscar una fuente que nos permita seguir aprendiendo constantemente de otros.

11.ENFOQUE VOLITIVO

Habilidades Sociales

- **Autoestima y Autoconfianza:** La autoestima es un conjunto de pensamientos, percepciones y evaluaciones que hacemos de nosotros mismos, a la vez está influenciada por las creencias que tenemos acerca de nuestras propias competencias y habilidades (auto concepto), que se construyen a través de la interpretación de las experiencias propias y de los roles que desempeñamos en sociedad (autoimagen). Mediante este proceso de autoconocimiento, las emociones juegan un papel crucial en la construcción de estas percepciones, pensamientos y/o creencias acerca de nosotros mismos.

De igual manera, la autoconfianza o confianza en uno mismo es esencial para desenvolvernos en la vida.La confianza en uno mismo, es clave para la toma de decisiones y para todo lo que conlleva. Una personaque confía en sí misma y en sus posibilidades, no dudará a la hora de tomar diferentes caminos, de enfrentarse a problemas y de relacionarse con los demás, tendrá su propio criterio y será capaz de no dejarse llevar.

- **Trabajo en Equipo:** El trabajo en equipo es una manera de articular actividades de un grupo de personas entorno a conjunto de metas y objetivos a alcanzar, el trabajo en equipo implica interdependencia activa entre las personas de un grupo que asumen y comparten un objetivo común, haciendo que se genere la interacción, la colaboración y la solidaridad entre ellos.
- **Liderazgo:** El Liderazgo es entendido como el conjunto de habilidades que hacen que una persona sea apta para ejercer tareas, es decir, es la función que ocupa una persona que se distingue del resto y es capaz de tomar decisiones acertadas para el equipo u organización que preceda, inspirando al resto de los que participan de ese grupo a alcanzar una meta común. Para ser líder se necesita del apoyo de sus seguidores y son ellos que notando las aptitudes y actitudes de una persona líder lo escogen para guiarlos.

Las habilidades de un líder implican tener valores como el respeto, la excelencia, la igualdad y la determinación con el fin de aportar positivamente incentivando a los miembros de un equipo para trabajar por un objetivo común

- **Expresión de Emociones:** La Expresión de Emociones es la capacidad de reconocer y manifestar los sentimientos y necesidades propias, respetando al otro. Por lo anterior, se hace necesario aprender a reconocer los propios sentimientos, las necesidades, deseos, motivaciones, a las personas, las situaciones y pensamientos que causan las emociones y las consecuencias que nos provocan y cómo nos afectan.
- **Relaciones Interpersonales**: Las relaciones interpersonales son vínculos o lazos entre las personas integrantes de una comunidad, que resultan indispensables para el desarrollo integral del ser humano, y en especial el valor de la amistad, inspiración y valor. A través de ellas, intercambiamos formas de sentir la vida, perspectivas, necesidades y afectos donde entra en juego la interacción con el entorno.
- **Comunicación Asertiva:** La comunicación asertiva es la manera de comunicarnos de una forma clara y concisa en un momento oportuno haciendo valer nuestro punto de vista sin llegar a comportamientos pasivos o agresivos con las demás personas, siendo la habilidad que tenemos para transmitir los sentimientos, creencias y opiniones propios con honestidad, respeto a sí mismo y oportunidad, y al mismotiempo respetando los derechos de los demás.

12. CRITERIOS DE EVALUACION

Los Formadores Deben desarrollar criterios de evaluación, periódicos a los deportistas, para poder medir sus capacidades, técnicas, tácticas, físicas, psicológicas, para lo cual es necesario aplicar;

- Test Deportivos.
- Control con anamnesis.
- Festivales al interior de la escuela deportiva.
- Conferencias apoyadas por el IMCRDZ.

13. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Medellín construye un sueño maestro: Expedición currículo plan de área de Educación Física Recreacióny Deportes. *Medellín.*

- Documento No. 15 Orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte. MEN https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-340033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf
- Delgado, M.A. (1993). Las Tareas en la Educación Física para Enseñanza Primaria. En A.A.VV.Fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria. Vol. 1. INDE. Barcelona.

https://olympians.org/woa/olympism/?langid=3

https://www.paralympic.org/es/ipc/who-we-are

- CORTÉS DÍAZ, J. T. (2014). Fundamentos tácticos-estratégicos del fútbol de salón. REVISTA DE EDUCACIÓN FÍSICA, 3, 19-66. OBTENIDO DE
- FILE:///D:/INFORMACION/DOWNLOADS/20088-71863-1-PB.PDF VYGOTSKI, L. (1896-1934). Constructivismo social. Moscú
- Ley 181 de 1995
- Constitución nacional de Colombia de 1991

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCIÓN DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
FÚTBOL DE SALÓN	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	El niño realiza los movimientos de forma natural de todas sus extremedidades en función del patrón básico del movimiento que se este trabajando.
						RITMO	Realiza acciones motrices en función de sus estados corporales, ritmos internos y objetivos de los juegos.
						EQUILIBRIO	Realiza desplazamientos dinámicos de forma lineal, diagonal, curvilínea, zig-zag, alternando brazos y piernas, de forma bipodal y unipodal
						ORIENTACION	Participa en diferentes juegos y actividades, reconociendo su ubicación en el tiempo y el espacio de manera estática y dinámica
						DIFERENCIACION	Ejecuta movimientos previos, para lograr un movimiento global
						REACCIÓN	Demuestra coordinación viso -pédica yviso manual en la realización de ejercicios.
						ADAPTACIÓN	El niño ajusta previamente la parte del cuerpo o todo el cuerpo en función del movimiento que tiene que realizar
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Realiza correctamente ejercicios de locomoción como: caminar
						CORRER	Participa activamente en juegos de locomoción donde intervenga la carrera, fomentando así este patron basico.
						SALTAR	Ejecuta saltos unipodales y bipodales por medio de juegos de representación, ejemplo saltos como canguro.
						ATRAPAR	realiza actividades de lanzar y atrapar con una mano o con ambas, de forma estatica y dinamica, involucrando un movimiento previo para generar mas diversión en el niño. Ejemplo lanza el balón y da una palmada antes de atraparlo con sus manos.
						RODAR	Realiza juegos de representación, donde pueda interactuar con el medio por ejemplo: recrear el desplazamiento de una canoa con mas compañeros
		FÍSICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	Realiza circuitos de baja intensidad, realizar sprint a lo largo de un juego de pilla pilla, etc.
						EXPLOSIVA	el niño realiza juegos donde pueda realizar saltos, golpeos de balón, lanzamientos, entre otros, circuitos físico-técnico
						ISOMÉTRICA	el niño desarrolla juegos o actividades donde pueda mantener su cuerpo de manera estatica durante unos segundos, como juegos de estatuas en distintas posiciones
						ISOTÓNICA	Realiza juegos cooperativos, de competencia, juegos colaborativos, entre otros, donde pueda ejercer una fuerza de manera dinamica es decir generar una contraccion muscular y posterior una relajacion muscular.
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	El niño participa en juegos y actividades recreo-deportivas donde tenga que hacer uso de su capacidad pulmonar.
						ANAERÓBICA	el niño participa en juegos y actividades donde tiene que realizar sprint cortos y autocargas de pocos segundos.
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	el niño recorre distancias en el menor tiempo posible, por medio de juegos de competencia
						REACCIÓN	El niño responde a un estimulo determinado lo antes posible, ejemplo: Par e impar. Por parejas. Espalda con espalda. Una persona es par y la otra impar. Si se dice par, ésta persona tiene que coger a la impar antes de sobrepasar 10 metros. Si se dice impar igual pero al contrario.
						GESTUAL	El niño realiza lanzamientos con una mano o golpea el balón en el menor tiempo posible, el niño desarrolla movimientos globales como rollitos en el menor tiempo posible.
				4	FLEXIBILIDAD	GENERAL	El niño realiza estiramientos donde logra alcanzar grandes amplitudes articulares solicitando simultáneamente a muchas o a casi todas las articulaciones del cuerpo.
						ANALITICA	El niño realiza estiramientos donde logra alcanzar una gran amplitud articular en una sola articulación.
		TÉCNICO	DESTREZAS	1	PASE	INICIACIÓN A LA TÉCNICA	inicia en el conocimiento del juego y en el aprendizaje en función del pase.
						PASE CORTO	el niño participa en juegos, actividades y ejercicios donde debe realizar pases a un compañero o a varios compañeros a una distancia corta
						PASE LARGO	El niño por medio de juegos, actividades y ejercicios realiza pases largos a un compañero o a un elemento en un lugar determinado.
						PASE DE PRECISIÓN	Realiza pases por medio de dos elementos situados en un espacio ya definido, el niño por medio de juegos realiza goles en pequeños arcos situados en todo el espacio.
						PASE A MEDIA ALTURA	el niño realiza pases de media altura con ayuda de sus manos, de sus compañeros o del entrenador.
				2	CONTROL	INICIACIÓN A LA TÉCNICA	inicia en el conocimiento del juego y en el aprendizaje en función del control.
						CONTROL ORIENTADO	el niño luego de recibir el balón se orienta hacia la siguiente acción que debe realizar, pase, conducción, regate, etc.
						AMORTIGUACIÓN	el niño realiza ejercicios donde pueda interactuar con el balón desde la punta del pie hasta la cabeza, pasando así por todas las superfies de contacto.
						PARADA	Realiza juegos, ejercicios y actividades donde pueda controlar el balón con la planta del pie, sin que este se vaya de su control.
						SEMIPARADA	Realiza juegos, ejercicios y actividades donde pueda controlar el balon y dejarlo en movimiento para una posterior acción
				3	CONDUCCIÓN	INICIACIÓN A LA TÉCNICA	inicia en el conocimiento del juego y en el aprendizaje en función de la conducción.
						CONDUCCIÓN SEGÚN LA TRAYECTORIA DEL BALÓN	El niño reliza ejercicios, juegos y actividades donde tenga que conducir el balón en linea recta, zig-zag, curvilinea, diagonal y con giros
						CONDUCCIÓN SEGÚN LA SUPERFICIE DE CONTACTO	Realiza conducción con algunas de las superficies de contacto del pie, borde interno, borde externo, planta del pie o combinadas
						CONDUCCIÓN LIBRE	el niño realiza ejercicios o juegos de conducción donde puede conducir el balón en cualquier dirección esquivando obstaculos y con cualquier superficie de contacto
						CONDUCCIÓN SEGÚN EL ADVERSARIO	El niño realiza juegos, ejercicios y actividades donde pueda regatear o esquivar a compañeros de forma libre, según las habilidades de cada uno.
				4	REMATE	INICIACIÓN A LA TÉCNICA	inicia en el conocimiento del juego y en el aprendizaje en función del remate.
						REMATE CON EL EMPEINE	el niño realiza ejercicios, juegos y actividades donde debe finalizar golpeando el balón con el empeine
						REMATE A RAS DEL SUELO	ejecuta remates por medio de juegos y actividades a ras de suelo
						REMATE CRUZADO	El niño realiza remates con cualquier superficie de contacto al arco y el entrenador le indica hacia que parte debe intenar golpear el balón
						REMATE DE MEDIA VOLEA	el niño con ayuda de un compañero o del entrenador lanza la pelota o se la lanzan para que este pueda intentar golpear el balón
				5	REGATE O FINTA	INICIACIÓN A LA TÉCNICA	inicia en el conocimiento del juego y en el aprendizaje en función del regate o finta.
						REGATES CLASICOS	El niño por medio de juegos y ejercicios intenta evadir a un rival o a un elemento con el borde interno, externo, nivel de complejidad bajo
						REGATE CON AUTOPASE	el niño por medio de un regate se orienta para continua con una acción de juego, conduccion, pase o remate
						LA BICICLETA	realiza ejercicios donde pueda pasar los pies por encima del balón, circuitos físico técnicos, tecnico coordinativos
						EL FRENO	el niño usa la planta del pie para controlar el balon, frenar o regatear a un rival o un obsctaculo
		TEÓRICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	PAIS DE ORIGEN	El niño aprende el pais donde se origino el deporte (uruguay)
						AÑO DE ORIGEN	El niño aprende el año en que se origino el deporte (1930)
						¿POR QUÉ SE ORIGINO?	el niño reconoce los motivos sociales que dieron origen al desarrollo del deporte
						MÁXIMO CAMPEÓN DE CLUBES	El niño reconoce a Brasil como el maximo campeon del mundo
						REFERENTES HISTORICOS DE NUESTRO PAIS	El niño identifica los maximos referentes del pais
				2	REGLAMENTACION	SAQUE INICIAL	Realiza el saque inicial hacia adelante, según el reglamento
						SAQUE LATERAL	El niño realiza el saque lateral según los reglamentos de la disciplina
						CAMBIOS	Al niño se le indica en que momento y por donde puede hacer un cambio
						INDIRECTOS	el niño reconoce las faltas técnicas que pueden generar un lanzamiento indirecto
						INFRACCIONES	el niño reconoce cuantas faltas son para el tiro de castigo, faltas que pueden causar una amarilla, doble amarilla azul, entre otros.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	REFERENTES DE NUESTRO PAIS	Identifica los referentes historicos y actuales del pais
						COPAS MUNDIALES GANADAS POR EL PAÍS	reconoce las copas mundiales en que la selección ha tenido participación o a obtenido un alto logro
						IMPORTANCIA DEL DEPORTE A NIVEL SOCIAL	conoce los beneficios de la práctica deportiva a nivel social
						GOLEADOR HISTORICO DEL PAIS	El niño identifica al goleador Historico del pais
						EVOLUCIÓN DEL DEPORTE EN LA REGIÓN	el niño identifica la evolución y el auge que el deporte ha tenido en el municipio y en la región como medio de ejemplo para ellos
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	COMPAÑERISMO	desarrolla el valor de compañerismo buscando por un lado, el sentido del compromiso del jugador con el resto del equipo; así como la cooperación entre todos sus miembros.
						RESPETO	acepta que existen normas y en que hay que seguirlas, portarse bien con los adversarios y los compañeros de equipo, escuchar y aceptar las decisiones del árbitro y del entrenador, no dañar o hacer mal uso del material y de las instalaciones
						AMISTAD	reconoce que por medio de la practica deportiva puede fortalecer las relaciones interpersonales y construir unas nuevas.
						TOLERANCIA	afronta situaciones de frustración y éxito y acepta la diferencia de pensamiento y estilo de vida de los demás.
						DISCIPLINA	aprende a tomar desiciones, a ponerlas en marcha y aprender del resultado. Y si es necesario, en aprender de los errores y buscar una solución.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Reconoce el higiene corporal como un elemento importante para combatir bacterias, hongos y olores inadecuados.
						ALIMENTACIÓN	el niño aprende que una buena dieta alimentaria contribuye al desarrollo físico y nos ayuda a lograr mejoras en nuestro rendimiento.
						PRESENTACION PERSONAL	Reconoce la presentación personal como un elemento de suma importancia para su vida social y deportiva, ya que por medio de el nos damos a mostrar a la sociedad.
						DESCANSO Y SUEÑO	El niño aprende que unas buenas horas de sueño y de descanso nos ayudan a fortalecer el sistema inmunitario, relajar totalmente el aparato locomotor y oxigenar el cuerpo mediante la respiración.
						EJERCICIO FISICO	el niño reconoce el ejercicio físico como un medio para fortalecer nuestro cuerpo, para evitar enfermedades cardiovasculares y un en medio efectivo para nuestro desarrollo biopsicosocial.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	el niño demuestra entusiasismo en los entrenamientos y ganas de aprender, actua positivimante en los entrenamientos
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	el niño reconoce que la practica deportiva requiere un grado de esfuerzo y que cada dia es un dia de aprendizaje y superación
						DIVERSIÓN	Reconoce que la practica deportiva es un medio de diversión en el cual se siente libre y feliz.
						TRABAJO EN EQUIPO	Aprende que si se trabaja en equipo sera mas facil lograr objetivos y que todos trabajan por una meta en común
						FORMA FÍSICA	ve la practica deportiva como un medio efectivo para mejorar su forma física.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Mejorar la atención y concentración por medio de juegos y actividades que posibiliten la participacion de todos con un estimulo-respuesta con la finalidad de mejorar su rendimiento.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Desarrolla, mediante juegos de equipo, actitudes de cooperación y compañerismo, haciendo de esta actividad, un espacio y un clima de convivencia.
						RESILENCIA	el niño es capaz de afrontar, resistir y superar la adversidad con más recursos y mejores resultados.
						MANEJO DE EMOCIONES	tiene control emocional y el dominio de determinadas situaciones.
						EMPATIA	el niño escucha activamente, comprende y apoya emocionalmente a sus compañeros.
		RECREACIÓN	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS COOPERATIVOS	el niño por medio de este tipo de juegos trabaja en equipo y cumplen un objetivo en común y lo mas importante se divierte.
						JUEGOS DE PRESENTACIÓN	A traves de este tipo de juegos el niño pierde el miedo frente a sus compañeros y el entrenador y fotalece sus relaciones interpersonales
						JUEGOS DE REPRESENTACIÓN	El niño por medio de estos actua con espontaneidad y demuestra su lado creativo.
						ACTIVIDADES LÚDICO-RECREATIVAS	el niño por medio de estas actividades mejora su dimensión lúdica, se divierte y crea experiencias positivas.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	RONDAS	el niño por medio de las rondas conoce su esquema corporal, se divierte y lo transforma en un juego.
						GOLOSA	Retoma actividades que se han ido perdiendo a traves del tiempo, de la misma forma en que se refuerza aspectos motrices y cognitivos, como el salto y lo número
						YERMIS	Conoce, practica y explora habilidades y juegos con elementos pequeños y de proyección en el espacio
						GALLINA CIEGA	desarrolla la coordinación auditivo-motora, mejora el equilibrio, trabaja la estabilidad y fortalece sus relaciones interpersonales
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	JUEGO DE ROLES	desarrolla la perspectiva social y la empatía mediante la representación de diferentes papeles.
						JUEGOS DRAMATICOS	desarrolla su imaginación, creatividad, espontaneidad y desarrollo afectivo, social e intelectual del niño/a.
						DANZA	Desarrollo su esquema coirporal, su ritmo y contribuye al desarrollo de su personalidad
						MANUALIDADES O DIBUJO	desarrolla su imaginación, creatividad, espontaneidad y desarrollo afectivo, social e intelectual del niño/a.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	JUEGOS DE COMPETENCIA	el niño por medio de este tipo de juegos compite con otros compañeros en actividades ludicas que generen gozo y alegría por parte de ellos, siempre reomendado la sana concivencia y la sana competencia
						ACTIVIDADES LÚDICO-RECREATIVAS	el niño por medio de estas actividades mejora su dimensión lúdica, se divierte y crea experiencias positivas.
						CIRCUITOS DE TRABAJO EN EQUIPO	Fortalecer sus relaciones interpersonales y su dimension ludica.
						CIRCUITO DE JUEGOS	participa en juegos que generan gozo y diversión
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL DE HABILIDADES	demuestra las habilidades que ha venido adquiriendo a traves de los entrenamientos y de las experiencias propias del deporte
						FÚTBOL RECREATIVO	participa en variantes de partidos que no generan tensión como los partidos de futbol de salon oficial
						JUEGOS LÚDICOS	participa en juegos ludicos que permiten desarrollar su dimension ludica
						JUEGO DE PISTAS	el niño por medio de este juego indaga, investiga y se divierte.

FECHA DE ENTREGA	21/03/2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	ADRIANA DEL PILAR RUIZ VILLAMIZAR
MUNICIPIO	ZIPAQUIRÁ

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCIÓN DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
FÚTBOL DE SALÓN	FUNDAMENTACIÓN	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	El niño reconoce y realiza los movimientos de forma natural de todas sus extremedidades en función del patrón básico del movimiento que se este trabajando.
						RITMO	Ajusta sus acciones motrices en función de sus estados corporales, ritmos internos y objetivos de los juegos.
						EQUILIBRIO	Realiza desplazamientos dinámicos de forma lineal, diagonal, curvilinea, zig-zag, alternando brazos y piernas, de forma bipodal y unipodal, con la mirada hacia al frente
						ORIENTACION	Participa en diferentes prácticas corporales, reconociendo su ubicación en el tiempo y el espacio de manera estática y dinámica
						DIFERENCIACION	Realiza movimientos armonicos, usando la fuerza adecuada para el desarrollo del movimiento global
						REACCIÓN	Demuestra coordinación viso –pédica y viso manual en la realización de ejercicios.
						ADAPTACIÓN	El niño ajusta previamente la parte del cuerpo o todo el cuerpo en función del movimiento que tiene que realizar
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Alterna pies y brazos de forma dinamica y natural en función de este patrón básico del movimiento y realiza una adecuada pisada, usando la técnica correcta talón-planta-punta.
						CORRER	Diferencia los conceptos relacionados con algunos patrones básicos de locomoción como trotar, correr, saltar, entre otros.
						SALTAR	Realiza saltos unipodales y bipodales cayendo con la planta del pie,
						ATRAPAR	Ejecuta adecuadamente lanzamientos y atrapa el objeto mientras realiza trabajos técnicos propios de la disciplina
						RODAR	realiza adecuadamente los movimientos para llegar a rollito hacia adelante, hacia atrás y de forma lateral
		FÍSICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	realiza sprint largos y cortos por medio de juegos y circuitos
						EXPLOSIVA	realiza circuitos fisico-técnicos y juegos donde tenga que intervenir saltos, golpeo de balón, entre otros.
						ISOMÉTRICA	realiza ejercicios propioceptivos
						ISOTÓNICA	realiza ejercicios con autocargas ejemplo, flexión de brazos, sentadillas, abdominales
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	Fortalecer su capacidad pulmonar por medio de ejercicios analíticos y globales, circuitos fisicos y juegos ludico-recreativos
						ANAERÓBICA	fortalecer su potencia muscular, su musculatura por medio de ejercicios globales y analíticos y con ejercicios de autocargas.
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	Mejorar la técnica de carrera para obtener mejores resultados en el momento de sprintar.
						REACCIÓN	Mejorar la coordinación viso-pédica y viso-manual para que de esa manera se tomen decisiones más rapidas en el campo de juego.
						GESTUAL	Mejora de la velocidad de gestos específicos, o frecuencia
				4	FLEXIBILIDAD	GENERAL	El niño es capaz de alcanzar grandes amplitudes articulares solicitando simultáneamente a muchas o a casi todas las articulaciones del cuerpo por medio del estiramiento.
						ANALITICA	El niño es capaz de alcanzar una gran amplitud articular en una sola articulación.
		TÉCNICO	DESTREZAS	1	PASE	PASE CORTO	Realiza el pase a una distancia corta con el borde interno y con la fuerza adecuada
						PASE LARGO	realiza pase largo con borde interno y le imprime la fuerza necesaria para que este llegue hasta donde esta el otro compañero
						PASE DE HACIA ATRÁS	realiza el pase con la superficie de contacto pertinente al compañero o al elemento que le indique el profesor.
						PASE A MEDIA ALTURA	usa la superficie de contacto adecuada para elevar el balón y poder así realizar un pase de media altura
						PASE DE PARED	se asocia con el compañero de forma adecuada realizando el pase con borde interno.
				2	CONTROL	CONTROL CON RESPECTO AL SUELO	usa la planta del pie para controlar el balon cuando este venga por el suelo
						CONTROL ORIENTADO	Mejorar su vision periferica y el control orientado con todas las superficies de contacto con la intención de progresar en el juego
						AMORTIGUACIÓN	utiliza la superficie de contacto mas conveniente (pecho, muslo, empeine, planta, cabeza) cuando el balón viene alto o a media altura
						PARADA	mantiene el control del balon sin movimiento en sus pies, usando primordialmente la planta del pie
						SEMIPARADA	Utiliza la superficie de contacto pertinente para dejar el balón en movimiento pero bajo su control para una posterior jugada.
				3	CONDUCIÓN	CONDUCCIÓN SEGÚN LA TRAYECTORIA DEL BALÓN	Conduce el balón en las distintas direcciones lineal, curviline, zig-zag, con obstaculos, libre, entre otras y realiza cambios de dirección
						CONDUCCIÓN SEGÚN LA SUPERFICIE DE CONTACTO	realiza conduccion de balon con planta del pie, borde externo, borde interno, combinados, realizando cambiosd de dirección
						CONDUCCIÓN LIBRE	conduce por el espacio de forma libre sin obstaculos, manteniendo el balón en sus pies y sin usar las manos cuando este se vaya de nuestra posesion
						CONDUCCIÓN SEGÚN EL ADVERSARIO	el jugador conduce el balón frente a un adversario, de forma lateral o con la intencion de regatearlo o hacer un pase
						CONDUCCIÓN CON TODAS LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	el jugador puede conducir el balon en situaciones de juego real con cualquier superficie de contacto del pie
				4	REMATE	REMATE CON BORDE INTERNO	mejorar el gesto tecnico del remate con borde interno
						REMATE CON EL EMPEINE	mejorar el gesto tecnico de remate con empeine
						REMATE A RAS DEL SUELO	el jugador remata a ras de suelo con la fuciente potencia y con ubicación
						REMATE CRUZADO	el jugador remata a la ubicación que le indica el profesor con empeine para que este vaya con una mejor potencia y ubicación
						REMATE DE MEDIA VOLEA	mejorar el gesto tecnico de la volea por medio de ejercicios, juegos y actividades
				5	REGATE O FINTA	TUNEL	regatea al contrario o a un osbtaculo pasando el balon por el medio de las piernas o por el medio de dos elementos, sea con planta del pie, borde externo o interno
						REGATES CLASICOS	el jugador efectua regates con borde externo o interno para una posterior accion de juego
						SOMBRERO O VASELINA	sobrepasa al rival con un golpeo de habilitacion con empeine que pasa poir encima del contrincante para seguir con una accion de jungo
						LA BICICLETA	realiza ejercicios donde pueda pasar los pies por encima del balón, circuitos físico técnicos, tecnico coordinativos
						EL FRENO	el niño usa la planta del pie para controlar el balon, frenar o regatear a un rival o un obsctaculo
		TEÓRICO	DESTREZAS	1	HISTORIA DEL DEPORTE	PAIS DE ORIGEN	El niño aprende el país donde se origino el deporte (uruguay)
						AÑO DE ORIGEN	El niño aprende el año en que se origino el deporte (1930)
						¿POR QUÉ SE ORIGINO?	el niño reconoce los motivos sociales que dieron origen al desarrollo del deporte
						MÁXIMO CAMPEÓN DE CLUBES	El niño reconoce a Brasil como el maximo campeon del mundo
						REFERENTES DE NUESTRO PAIS	El niño identifica los maximos referentes del país
				2	REGLAMENTACION	SAQUE INICIAL	Realiza el saque inicial hacia adelante, según el reglamento
						SAQUE LATERAL	El niño realiza el saque lateral según los reglamentos de la disciplina
						CAMBIOS	Al niño se le indica en que momento y por donde puede hacer un cambio
						INDIRECTOS	el niño reconoce las faltas técnicas que pueden generar un lanzamiento indirecto
						INFRACCIONES	el niño reconoce cuantas faltas son para el tiro de castigo, faltas que pueden causar una amarilla, doble amarilla azul, entre otros.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	REFERENTES DE NUESTRO PAIS	Identifica los referentes historicos y actuales del país
						COPAS MUNDIALES GANADAS POR EL PAÍS	reconoce las copas mundiales en que la selección ha tenido participación o a obtenido un alto logro
						IMPORTANCIA DEL DEPORTE A NIVEL SOCIAL	conoce los beneficios de la práctica deportiva a nivel social
						GOLEADOR HISTORICO DEL PAIS	El niño identifica al goleador Historico del país
						EVOLUCIÓN DEL DEPORTE EN LA REGIÓN	el niño identifica la evolución y el auge que el deporte ha tenido en el municipio y en la región como medio de ejemplo para ellos
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	COMPAÑERISMO	desarrolla el valor de compañerismo buscando por un lado, el sentido del compromiso del jugador con el resto del equipo; así como la cooperación entre todos sus miembros.
						RESPETO	acepta que existen normas y en que hay que seguirlas, portarse bien con los adversarios y los compañeros de equipo, escuchar y aceptar las decisiones del árbitro y del entrenador, no dañar o hacer mal uso del material y de las instalaciones
						AMISTAD	reconoce que por medio de la practica deportiva puede fortalecer las relaciones interpersonales y construir unas nuevas.
						TOLERANCIA	afronta situaciones de frustración y éxito y acepta la diferencia de pensamiento y estilo de vida de los demás.
						DISCIPLINA	aprende a tomar desiciones, a ponerlas en marcha y aprender del resultado. Y si es necesario, en aprender de los errores y buscar una solución.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Reconoce el higiene corporal como un elemento importante para combatir bacterias, hongos y olores inadecuados.
						ALIMENTACIÓN	el niño aprende que una buena dieta alimentaria contribuye al desarrollo físico y nos ayuda a lograr mejoras en nuestro rendimiento.
						PRESENTACION PERSONAL	Reconoce la presentación personal como un elemento de suma importancia para su vida social y deportiva, ya que por medio de el nos damos a mostrar a la sociedad.
						DESCANSO Y SUEÑO	El niño aprende que unas buenas horas de sueño y de descanso nos ayudan a fortalecer el sistema inmunitario, relajar totalmente el aparato locomotor y oxigenar el cuerpo mediante la respiración.
						EJERCICIO FISICO	el niño reconoce el ejercicio físico como un medio para fortalecer nuestro cuerpo, para evitar enfermedades cardiovasculares y un en medio efectivo para nuestro desarrollo biopsicosocial.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	el niño demuestra entusiasmo en los entrenamientos y ganas de aprender, actua positivimante en los entrenamientos
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	el niño reconoce que la practica deportiva requiere un grado de esfuerzo y que cada dia es un dia de aprendizaje y superación
						DIVERSIÓN	Reconoce que la practica deportiva es un medio de diversión en el cual se siente libre y feliz.
						TRABAJO EN EQUIPO	Aprende que si se trabaja en equipo sera mas facil lograr objetivos y que todos trabajan por una meta en común
						FORMA FÍSICA	ve la practica deportiva como un medio efectivo para mejorar su forma física.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Mejorar la atención y concentración por medio de juegos y actividades que posibilíten la participacion de todos con un estímulo-respuesta con la finalidad de mejorar su rendimiento.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Desarrolla, mediante juegos de equipo, actitudes de cooperación y compañerismo, haciendo de esta actividad, un espacio y un clima de convivencia.
						RESILENCIA	el niño es capaz de afrontar, resistir y superar la adversidad con más recursos y mejores resultados.
						MANEJO DE EMOCIONES	tiene control emocional y el dominio de determinadas situaciones.
						EMPATIA	el niño escucha activamente, comprende y apoya emocionalmente a sus compañeros.
		RECREACIÓN	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS COOPERATIVOS	el niño por medio de este tipo de juegos trabaja en equipo y cumplen un objetivo en común y lo mas importante se divierte.
						JUEGOS DE PRESENTACIÓN	A traves de este tipo de juegos el niño pierde el miedo frente a sus compañeros y el entrenador y fotalece sus relaciones interpersonales
						JUEGOS DE REPRESENTACIÓN	El niño por medio de estos actua con espontaneidad y demuestra su lado creativo.
						ACTIVIDADES LÚDICO-RECREATIVAS	el niño por medio de estas actividades mejora su dimensión lúdica, se divierte y crea experiencias positivas.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	RONDAS	el niño por medio de las rondas conoce su esquema corporal, se divierte y lo transforma en un juego.
						GOLOSA	Retoma actividades que se han ido perdiendo a traves del tiempo, de la misma forma en que se refuerza aspectos motrices y cognitivos, como el salto y lo númerico
						YERMIS	Conoce, practica y explora habilidades y juegos con elementos pequeños y de proyección en el espacio
						GALLINA CIEGA	desarrolla la coordinación auditivo-motora, mejora el equilibrio, trabaja la estabilidad y fortalece sus relaciones interpersonales
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	JUEGO DE ROLES	desarrolla la perspectiva social y la empatía mediante la representación de diferentes papeles.
						JUEGOS DRAMATICOS	desarrolla su imaginación, creatividad, espontaneidad y desarrollo afectivo, social e intelectual del niño/a.
						DANZA	Desarrollo su esquema coirporal, su ritmo y contribuye al desarrollo de su personalidad
						MANUALIDADES O DIBUJO	desarrolla su imaginación, creatividad, espontaneidad y desarrollo afectivo, social e intelectual del niño/a.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	JUEGOS DE COMPETENCIA	el niño por medio de este tipo de juegos compite con otros compañeros en actividades ludicas que generen gozo y alegria por parte de ellos, siempre reomendado la sana concivencia y la sana competencia
						ACTIVIDADES LÚDICO-RECREATIVAS	el niño por medio de estas actividades mejora su dimensión lúdica, se divierte y crea experiencias positivas.
						CIRCUITOS DE TRABAJO EN EQUIPO	Fortalecer sus relaciones interpersonales y su dimension ludica.
						CIRCUITO DE JUEGOS	participa en juegos que generan gozo y diversión
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL DE HABILIDADES	demuestra las habilidades que ha venido adquiriendo a traves de los entrenamientos y de las experiencias propias del deporte
						FÚTBOL RECREATIVO	participa en variantes de partidos que no generan tensión como los partidos de futsal oficial
						JUEGOS LÚDICOS	participa en juegos ludicos que permiten desarrollar su dimension ludica
						JUEGO DE PISTAS	el niño por medio de este juego indaga, investiga y se divierte.

FECHA DE ENTREGA	21/03/2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	ADRIANA DEL PILAR RUIZ VILLAMIZAR
MUNICIPIO	ZIPAQUIRA

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE / MODALIDAD: FÚTBOL DE SALÓN
MUNICIPIO: CHÍA
NOMBRE DEL FORMADOR: ADRIANA RUIZ VILLAMIZAR

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 PM A 4:00 PM	GRUPO	DINO-PEQUES		DINO-PEQUES	DINO-PEQUES				
	SEDE DE TRABAO	SAN GABRIEL		SAN GABRIEL	SAN GABRIEL				
4:00 PM A 6:00 PM	GRUPO	DINO-APRENDICES		DINO-APRENDICES	DINO-APRENDICES				
	SEDE DE TRABAJO	SAN GABRIEL		SAN GABRIEL	SAN GABRIEL				
6:00 PM A 8:00 PM	GRUPO	DINO-AVANZADOS		DINO-AVANZADOS	DINO-AVANZADOS				
	SEDE DE TRABAJO	SAN GABRIEL		SAN GABRIEL	SAN GABRIEL				
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR ADRIANA DEL PILAR RUIZ VILLAMIZAR

OBLIGACIÓN 4

FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**ADRIANA RUIZ**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FÚTBOL DE SALÓN**	
MUNICIPIO	**ZIPAQUIRÁ**	
NIVEL	**INICIACIÓN 1**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**SAN GABRIEL**	**MES: NOVIEMBRE**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



02-11-2023. Aumentar el control del balón, la precisión en los pases y los remates para lograr la finalización en gol.



09-11-2023. Fortalecer el valor de la amistad, la responsabilidad del autocuidado, la velocidad de reacción y así mismo mejorar la técnica de juego.



13-11-2023. Potenciar la comunicación y fortalecer el compañerismo, buscando que esto se refleje en la cancha, mejorar la resistencia y manejo de la respiración.



16-11-2023. Fortalecer la responsabilidad en el trabajo individual, para lograr un mayor nivel en el equipo uniendo las diferentes fortalezas.



20-11-2023. Incentivar la disciplina y responsabilidad en los niños, niñas y jóvenes, haciendo que ellos "se metan más en el papel" y vayan quitando el miedo al balón, trabajo de resistencia anaeróbica.



23-11-2023. Trabajar en los deportistas las ubicaciones en el campo de juego y los desplazamientos que se deben hacer en cada una de las posiciones.



27-11-2023. Promover la igualdad buscando reducir todas las formas de discriminación de los más jóvenes de nuestro entorno, trabajo de velocidad de reacción y cambios de ritmo.



30-11-2023. Trabajar la técnica y táctica de juego en espacios reducidos, con el fin de aplicar lo aprendido en las dimensiones reales.

FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FORMADOR	**ADRIANA RUIZ**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FÚTBOL DE SALÓN**	
MUNICIPIO	**ZIPAQUIRÁ**	
NIVEL	**INICIACIÓN 2**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**SAN GABRIEL**	**MES: NOVIEMBRE**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



01-11-2023. Aumentar el control del balón, la precisión en los pases y los remates para lograr la finalización en gol.



06-11-2023. Fortalecer el valor de la amistad, la responsabilidad del autocuidado, la velocidad de reacción y así mismo mejorar la técnica de juego.



09-11-2023. Potenciar la comunicación y fortalecer el compañerismo, buscando que esto se refleje en la cancha, mejorar la resistencia y manejo de la respiración.



15-11-2023. Fortalecer la responsabilidad en el trabajo individual, para lograr un mayor nivel en el equipo uniendo las diferentes fortalezas.



20-11-2023. Incentivar la disciplina y responsabilidad en los niños, niñas y jóvenes, haciendo que ellos "se metan más en el papel" y vayan quitando el miedo al balón, trabajo de resistencia anaeróbica.





23-11-2023. Trabajar en los deportistas las ubicaciones en el campo de juego y los desplazamientos que se deben hacer en cada una de las posiciones.



27-11-2023. Promover la igualdad buscando reducir todas las formas de discriminación de los más jóvenes de nuestro entorno, trabajo de velocidad de reacción y cambios de ritmo.



30-11-2023. Trabajar la técnica y táctica de juego en espacios reducidos, con el fin de aplicar lo aprendido en las dimensiones reales.

FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FORMADOR	**ADRIANA RUIZ**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FÚTBOL DE SALÓN**	
MUNICIPIO	**ZIPAQUIRÁ**	
NIVEL	**FUNDAMENTACIÓN**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**SAN GABRIEL**	**MES: NOVIEMBRE**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



02-10-2023. Aumentar el control del balón, la precisión en los pases y los remates para lograr la finalización en gol.



04-10-2023. Fortalecer el valor de la amistad, la responsabilidad del autocuidado, la velocidad de reacción y así mismo mejorar la técnica de juego.



09-10-2023. Potenciar la comunicación y fortalecer el compañerismo, buscando que esto se refleje en la cancha, mejorar la resistencia y manejo de la respiración.



11-10-2023. Fortalecer la responsabilidad en el trabajo individual, para lograr un mayor nivel en el equipo uniendo las diferentes fortalezas.



16-10-2023. Incentivar la disciplina y responsabilidad en los niños, niñas y jóvenes, haciendo que ellos "se metan más en el papel" y vayan quitando el miedo al balón, trabajo de resistencia anaeróbica.



18-10-2023. Trabajar en los deportistas las ubicaciones en el campo de juego y los desplazamientos que se deben hacer en cada una de las posiciones.



23-10-2023. Promover la igualdad buscando reducir todas las formas de discriminación de los más jóvenes de nuestro entorno, trabajo de velocidad de reacción y cambios de ritmo.



26-10-2023. Trabajar la técnica y táctica de juego en espacios reducidos, con el fin de aplicar lo aprendido en las dimensiones reales.

OBLIGACIÓN 5

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

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	5	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
7 AÑOS	2	3	0	2	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	5
8 AÑOS	5	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
9 AÑOS	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
10 AÑOS	5	2	0	5	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	7
11 AÑOS	4	1	0	4	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	5
12 AÑOS	3	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
13 AÑOS	3	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
14 AÑOS	5	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
15 AÑOS	4	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
16 AÑOS	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
17 AÑOS	6	1	0	6	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	7
TOTALES	45	7	0	45	0	7	0	0	0	0	0	0	0	0	52

OBLIGACIÓN 6





OBLIGACIÓN 7

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

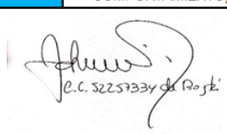
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				**NOVIEMBRE**		**MUNICIPIO:** ZIPAQUIRÁ	
LUGAR:				SAN GABRIEL		**HORARIO DE PRACTICA:** DE 2:00 PM A 4:00 PM, DE 4:00 PM A 6:00 PM Y DE 6:00 PM A 8:00 PM.	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**
CLASES				**NOVIEMBRE**		**NOVIEMBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	AXIOLOGICO	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X	
			RESPONSABILIDAD				
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA				
			PAZ				
			AMISTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			HONESTIDAD	X		X	
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÓN				
			PERSEVERANCIA	X		X	
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA				
		VALORES DEL OLIMPISMO	EXCELENCIA				
			RESPETO	X		X	
			CORAJE				
			AMISTAD				
			IGUALDAD				
			DETERMINACION	X		X	
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X		X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X	
			CALENTAMIENTO	X		X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				
			RITMO	X		X	
			EQUILIBRIO				
			ORIENTACION	X		X	
			DIFERENCIACION	X			
			REACCIÓN				
			DESPLAZAMIENTO			X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X	
			VELOCIDAD	X			
			FLEXIBILIDAD	X		X	
			RESISTENCIA				
		ELEMENTOS TECNICOS	CONTROL				
			PASE	X		X	
			CABECEO	X		X	
			REGATES				
		ELEMENTOS TACTICOS	PASAR Y CORTAR				
			JUEGO SIN BALÓN	X		X	
			SALIDAS				
			ROTACIONES	X		X	
			TIROS LIBRES				
			DIAGONALES			X	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X	
			JUEGOS TRADICIONALES				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS	X		X	
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X	

Página 1

FIRMA FORMADOR:

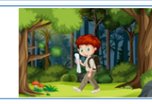
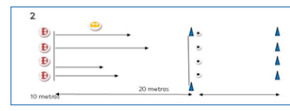
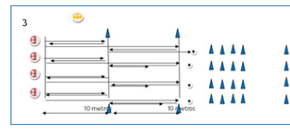


#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol De Salón	VALOR	Respeto	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	2/11/2023	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Aumentar el control del balón, la precisión en los pases y los remates para lograr la finalización en gol.			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "Las grandes aventuras del pequeño Tino". Cuando los demás vieron que ya no era el niño enclenque y debilucho de antes, empezaron a tratarlo con respeto y a tomarle en serio. La historia de Tino pasó de generación en generación, para recordar a todos que puedes ser todo lo grande que quieras ser.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de la lleva con balón C/u, cada participante tiene un balón, a la voz de la formadora el seleccionado sale a tocar a un compañero, sin perder el control del balon y poco a poco se va limitando el espacio. - Estiramiento Dinámico.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Reacción	EJERCICIO 1	A la señal del silbato del entrenador, los jugadores con un balón, sentados mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible conduciendo el balón hacía la meta, situada a mitad del campo. Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.	
30 MIN.		Definición	EJERCICIO 2	Los jugadores, tumbados boca arriba, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible hacía el medio campo, a partir de la señal del silbato del entrenador. Una vez se encuentren con el balón lo deberán chutar lo más rápido y fuerte posible a un cono situado a 10 metros. Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.	
30 MIN.		Velocidad de reacción	EJERCICIO 3	Los jugadores, sentados, saldrán lo más rápido posible al oír el silbato del entrenador. Irán hacía la primera línea situada a 10 metros, la pisarán y volverán hacia la salida, pisarán la línea de salida e irán hacia la segunda línea, la pisarán y volverán hacia la primera línea, la pisarán y terminarán a mitad del campo controlando un balón y conduciéndolo entre los conos en forma de "slalom", para terminar chutando el balón a un cono. Realizar el ejercicio 5- 7 veces al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.	
30 MIN.		Poner en práctica	JUEGO	Partido entre sí aplicando lo aprendido en clase.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación, se debe mejorar la precisión en los pases, fortalecer la coordinación, el equilibrio y seguir trabajando en equipo. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se deben aprender el nombre de sus compañeros, con el fin de que en los siguientes entrenamientos los saluden de la mano y con nombre propio, de lo contrario, tendrán que colaborar recogiendo el materialal final de los entrenamientos.	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	Fútbol De Salón	VALOR	Perseverancia	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	4/11/2023	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Mejorar el equilibrio, coordinación y trabajar la precisión en los pases.			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "Alfonsina y la bicicleta". Pues yo también quiero montar en bicicleta y competir en el Giro de Italia —dijo Alfonsina. —Tendremos que quitarte los ruedines entonces, ¿no? —dijo su madre. —Vale, quitame los ruedines —dijo Alfonsina—. Así podré ir más rápido. Tan rápido como Alfonsina Strada.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de la lleva con balón C/u, cada participante tiene un balón, a la voz de la formadora el seleccionado sale a tocar a un compañero, sin perder el control del balon y poco a poco se va limitando el espacio. - Estiramiento Dinámico.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Pases en parejas, grupos de tres, cuatro y cinco (Estático y dinámico) - Borde interno, borde externo, manejando derecha e izquierda. - Desplazamientos a baja velocidad.	
30 MIN.		Circuito Físico Técnico	EJERCICIO 2	Se demarca la zona con un triangulo a distancia de 5 metros, con grupos de tres personas en cada esquina, se trabaja a dos fases: - Evitar la mayor cantidad de errores posibles. - Evitar filas y conglomeraciones.	1- Pases más acción de remat 2- Pase + salto de vallas. 3- Conducción en zig-zag. 
30 MIN.		Equilibrio y coordinción.	EJERCICIO 3	Ejercicios de equilibrio y coordinación: -Caminata en Talones y punta de pies. -Caminar sobre una línea con cambios de intesidad. -Equilibrio sobre cada una de las piernas con manejo de tiempo.	
30 MIN.		Poner en práctica	JUEGO	Partido entre sí aplicando lo aprendido en clase.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación, se debe mejorar la precisión en los pases, fortalecer la coordinación, el equilibrio y seguir trabajando en equipo. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se deben aprender el nombre de sus compañeros, con el fin de que en los siguientes entrenamientos los saluden de la mano y con nombre propio, de lo contrario, tendrán que colaborar recogiendo el materialal final de los entrenamientos.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:

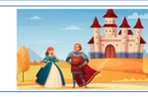
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol De Salón	VALOR	Honestidad	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	5/11/2023	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Fortalecer el valor de la amistad, la responsabilidad del autocuidado, la velocidad de reacción y así mismo mejorar la técnica de juego.			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "La semilla de aguacate". Pero, ¿qué pasó con el heredero? El príncipe y su compañera están ideando una manera de elegir a los herederos o herederas más apropiados. Y algo tienen en mente ya. Pero esa es otra historia.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Entrada en Calor mediante juegos de persecución, (La lleva. Congelados, cadenita).	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Flexibilidad y autocuidado	EJERCICIO 1	Rutina para fortalecer las articulaciones, evitar lesiones y mejorar la postura.	
30 MIN.		Agilidad	EJERCICIO 2	Circuitos para fortalecer la velocidad de reacción, velocidad gestual con y sin balón, y la toma de decisiones.	
30 MIN.		Técnica	EJERCICIO 3	Ejercicios de busqueda de la mejora de acciones como el pasar y recibir (pared), apoyo y rotura, cortes, desdoblamiento, pase y va, diagonales, paralelas.	
30 MIN.		Liderazgo	JUEGO	Práctica de situaciones técnicas y estratégicas donde ejecuto mi decisión y capacidad de percepción.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación: Les recuerdo la importancia del cuidado de la postura del cuerpo, la confianza que se debe tener cada uno y así poco a poco general niños, niñas y jóvenes líderes. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se asigna una rutina de estiramiento para antes de dormir y deben ir consiguiendo pelotas de tenis para trabajar el control, agilidad y reacción.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:

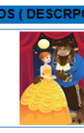
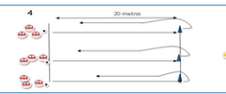
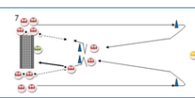
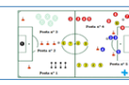
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol De Salón	VALOR	Determinación	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	9/11/2023	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Fortalecer el trabajo en equipo, trabajando la reacción, velocidad y dominio del balón.			SESION	4

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento "La Bella y la Bestia". Gracias Bella. Habéis roto el hechizo. Un hada me condenó a vivir con esta forma hasta que encontrase a una joven capaz de amarme y casarse conmigo y vos lo habéis hecho. El príncipe se casó con Bella y ambos vivieron juntos y felices durante muchos muchos años.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Entrada en calor mediante actividades de baile, los deportistas tendrán que hacer parejas, grupos o de forma individual según la dirección de la formadora.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Conducción	EJERCICIO 1	A partir de la señal del silbato del entrenador los jugadores saldrán lo más rápido posible hacía el medio campo conduciendo el balón, realizarán un giro en el cono y volverán a la salida, pasarán el balón al compañero de su fila. Realizar el ejercicio de relevos al 100%, 3 veces x 6 recorridos por pareja. Cada 6 recorridos (3 x jugador) recuperación 1 minuto de stretching en cada repetición.	
30 MIN.		Reacción	EJERCICIO 2	Salen dos jugadores a la señal del entrenador hacia el cono situado a 20 metros, giran e intentan poseer el balón. El jugador que lo posee tiene derecho a chute, el otro pasa a ser defensa junto con el portero. Realizar el ejercicio 5 veces cada jugador al 100%.	
30 MIN.		Circuito de velocidad	EJERCICIO 3	Salen dos jugadores a la señal del entrenador hacia un cono situado a 20 metros, giran y marchan hacia otro cono para realizar una finta, fintan, mientras, otro compañero, desde la esquina pasa el balón para que lo puedan chutar de primeras a portería los que realizan el ejercicio. Se intercambian los papeles. Se intercambian los lados. Realizar el ejercicio 5-10 veces cada jugador al 100%.	
30 MIN.		Toma de decisiónes	JUEGO	Práctica de situaciones reales, tácticas y estrategias donde intervienen la decisión y creación de jugadas claves a fin de gol.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación: Se habla sobre la importancia de la honestidad en la vida cotidiana. Les explico que aunque practiquemos un deporte que utiliza en su mayoría el tren inferior, tambien se debe fortalecer el tren superior en la misma medida. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se asigna una rutina de estiramiento para antes de dormir y deben ir consiguiendo pelotas de tenis para trabajar el control, agilidad y reacción.	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	Fútbol De Salón	VALOR	Respeto	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	11/11/2023	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Potenciar la comunicación y fortalecer el compañerismo, buscando que esto se refleje en la cancha, mejorar la resistencia y manejo de la respiración.			SESION	5

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "Patososo y los gansos del estanque". Y yo seré tu mejor amigo y cuidaré de ti, pequeñajo —dijo Gansolope, abrazando a su salvador. Así fue como Patososo se ganó un sitio de honor en el estanque: nada menos que cuidador de gansitos.	
20 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Entrada en calor con juegos de imitación, en donde los deportistas tengan que coordinar 2 o más movimientos a la vez.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Resistencia	EJERCICIO 1	En parejas y/o grupos, hacer sikipping bajo, a la señal el deportista que tenga el balón tendrá que hacerle un pase a media distancia al compañero que él decida.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Flexibilidad	EJERCICIO 2	Rutina para evitar lesiones y mejorar la postura.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Reacción	EJERCICIO 3	Circuito de coordinación con el juego "semáforo", en donde los deportistas tendrán que realizar los ejercicios hasta que la formadora grite "!Rojo¡".	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Compañerismo	JUEGO	Partido entre sí, dandole la libertad a los deportistas de que ellos mismo escojan a los compañeros que deseen para hacer parte de su equipo.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación, donde se evidenció un gran progreso en el trabajo en equipo y compañerismo con los niños, niñas y jóvenes de las diferentes edades. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
	FASE FINAL	Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se deben aprender el nombre de sus compañeros, con el fin de que en los siguientes entrenamientos los saluden de la mano y con nombre propio, de lo contrario, tendrán que colaborar recogiendo el materialal final de los entrenamientos.	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	Fútbol De Salón	VALOR	Perseverancia	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	12/11/2023	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Fortalecer la responsabilidad en el trabajo individual, para lograr un mayor nivel en el equipo uniendo las diferentes fortalezas.			SESION	6

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexiópn del cuento corto "El robot que solo sabía sonreír". No, tú ya sabías hacer algo antes, algo que ningún robot puede hacer y que muy pocas personas logran —dijo el profesor Tuercas. —¿Qué es? —preguntó el robot. —Sabes hacer a la gente feliz. Y esa es la mejor habilidad de todas.	
20 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Entrada en calor mediante ejercicios de conducción del balón, control y recepción del balón.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamientos	EJERCICIO 1	Trabajo de 1 v.s 1, 1 v.s 2, haciendo cambios de frente, de dirección, diagonales, cortes, paredes.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Resistencia	EJERCICIO 2	Ejercicios con saltos en lazo, individual y en parejas, uno y a dos pies.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Técnica	EJERCICIO 3	Repeticíon de saques laterales para corregir posturas y evitar saltos o errores comunes.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Integración	JUEGO	Partido entre sí en espacio reducido y equipos mixtos.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación: El trabajo de ésta sesion de clase fue manejada de manera más individual, se les pregunta ¿Cómo se sintieron?, ¿Creen que tiene algo que reforzar?, y se busca que tengan claro que de la responsabilidad del trabajo individual, cuando se úne, forma un buen equipo. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
	FASE FINAL	Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se asigna una rutina de estiramiento para antes de dormir y deben ir consiguiendo pelotas de tenis para trabajar el control, agilidad y reacción.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:

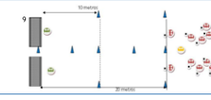
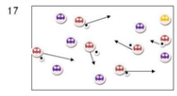
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol De Salón	VALOR	Honestidad	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	16/11/2023	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Reforzar el trabajo en equipo mediante circuitos de velocidad de reacción, enfocandose en la conducción del balón.			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "Cupido equivocado". La sonrisa volvió al rostro de Bluma, que tomó nuevamente su listado, su arco y flecha para regresar a su tarea. Bluma se convirtió en una gran ayudante de Cupido, siempre recordando la importante lección que aprendió en su primer día.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Entrada en calor con trabajo de control clásico (Parada, semi-parada y amortiguamiento), Controles orientados, en pareja.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Trabajo en equipo	EJERCICIO 1	Salen dos jugadores con balón a la señal del entrenador hacia la portería con intención de marcar, deben conducir el balón lo más rápido posible y chutar a 10 metros. Nada más chutar salen otros dos. Gana el equipo que primero llegue a marcar 12 goles o el primer jugador que marque 5, puede haber otras alternativas…El ejercicio de debe realizar al 100% de intensidad.	
30 MIN.		Conducción	EJERCICIO 2	A la señal del entrenador salen dos jugadores conduciendo el balón hacia un cono situado a 10 metros delante suyo, giran y nada más salir del giro chute directo portería. Los otros jugadores preparados con un balón para continuar el ejercicio. Realizar el ejercicio 5-7 veces cada jugador al 100% de intensidad.	
30 MIN.		Velocidad de reacción	EJERCICIO 3	Trabajando en un espacio reducido, la mitad de jugadores conducen el balón, la otra mitad están parados en "stop", a la señal sonora del entrenador, los parados intentan realizar un toque o un golpeo al balón del jugador más cercano a ellos para sacarlo del terreno y vuelven a quedarse parados. Una vez parados todos de nuevo se inicia el ejercicio. Realizar el ejercicio 5 -7 veces cada jugador al 100% y se intercambian los papeles.	
30 MIN.		Desplazamientos	JUEGO	Juego de balón mano, buscando generar espacios, hacer paredes, diagonales, y ocupar las posiciones reales de un encuentro deportivo.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación: Les vuelvo a explicar y mostrar como se deben realizar los encares, siempre buscando la opción de gol. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se asigna una rutina de estiramiento para antes de dormir y deben ir consiguiendo pelotas de tenis para trabajar el control, agilidad y reacción.	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	Fútbol De Salón	VALOR	Determinación	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	18/11/2023	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Incentivar la disciplina y responsabilidad en los niños, niñas y jóvenes, haciendo que ellos "se metan más en el papel" y vayan quitando el miedo al balón, trabajo de resistencia anaeróbica.			SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "Adir y el espejo encantado". El espejo encantado respondió a sus deseos y mostró la tienda de su tío Faisal. Al tocar la superficie del espejo, Adir regresó al lugar donde comenzó su aventura. Suspiró: —¡Wow! ¡Qué aventura!. Ese día, Adir aprendió a apreciar la diversidad y la belleza del mundo. También entendió que, aunque la aventura es emocionante, no hay lugar como el hogar.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Entrada en calor juegos de canto y baile.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Resistencia anaeróbica	EJERCICIO 1	Abdominales, sentadillas, carreras cortas, burpees, flexiones, tijeras.	
30 MIN.		Ritmo	EJERCICIO 2	Circuito de pliometría. Ejercicios en línea, skipping en línea, kneeling jump, lateral bound, saltos 1+1, 2+2, 4+4, jump lunges, squat jumps.	
30 MIN.		Acoplamiento	EJERCICIO 3	Trabajo de coordinación mediante juegos en conjunto y breve explicación sobre la postura correcta al momento de realizar cada ejercicio.	
30 MIN.		Trabajo técnico	JUEGO	Técnica de cabeceo. Saber manejar el parietal derecho e izquierdo, el deportista tiene que buscar el balón para evitar golpes fuertes, cabeceo con salto, estático.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación: Se les resalta a los deportistas la importancia de los estiramientos y trabajos de flexibilidad, mejorar la postura y la responsabilidad con su cuerpo. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se deben aprender el nombre de sus compañeros, con el fin de que en los siguientes entrenamientos los saluden de la mano y con nombre propio, de lo contrario, tendrán que colaborar recogiendo el materialal final de los entrenamientos.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:

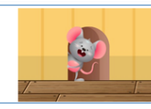
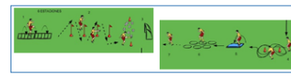
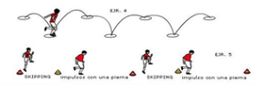
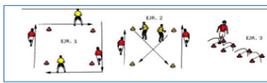
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol De Salón	VALOR	Respeto	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	19/11/2023	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Trabajar en los deportistas las ubicaciones en el campo de juego y los desplazamientos que se deben hacer en cada una de las posiciónes.			SESION	9

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "Ratontito, un ratón muy pequeñito". El gato aceptó y Ratontito cumplió su palabra. Desde entonces, todos viven paz en la casa y ya nadie ha vuelto a meterse con Ratontito. Todos le escuchan y le tienen en cuenta. Porque ser pequeñito y tener poca voz no está reñido con tener una gran inteligencia y un gran corazón.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego "los congelados", con variaciones al momento de "descongelar", tocar los brazos, rodillas, tobillos, pasar por debajo, por encima.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ritmo	EJERCICIO 1	Circuito de coordinación de 6 estaciónes con cambios de velocidad.	
30 MIN.		Potencia	EJERCICIO 2	Saltos a un pie y a dos pies por encima de varios elementos.	
30 MIN.		Desplazamien tos	EJERCICIO 3	Circuitos de movilidad con balón.	
30 MIN.		Táctica	JUEGO	Partido entre sí por categorías, teniendo en cuanta los movimientos de la posición de cada jugador.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimenta ción	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación: Hacemos una retroalimentación sobre los movimientos que hace el jugador en las diferentes posiciónes dentro del campo de juego. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se asigna una rutina de estiramiento para antes de dormir y deben ir consiguiendo pelotas de tenis para trabajar el control, agilidad y reacción.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:

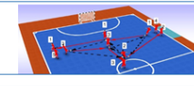
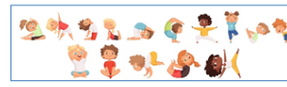
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol De Salón	VALOR	Perseverancia	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	23/11/2023	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Desarrollar la fuerza mediante trabajos de coordinación, reacción, velocidad y resistencia, buscando que los deportistas fortalezcan el cuerpo y sus habilidades.			SESION	10

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "El niño del espacio". Guion no solo convirtió sus sueños en realidad. También demostró al mundo que los sueños pueden hacerse realidad si trabajas duro por ellos. ¿Tú también quieres viajar a la Luna? ¿O, tal vez, más allá?	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego "La lleva", con variaciones en la cantidad de personas que atrapan.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Intermitente con motricidad + balón	EJERCICIO 1	Trabajo de esfuerzo + al final de la carrera el jugador debe hacer un pase (objetivo : precisión, pase aplicado a pesar de la velocidad y del cansancio), 2 grupo: cuando un grupo corra, el segundo recupera y hace el pase a los que están terminando la carrera. Puede variar el pase (tierra, aire, pecho, cabeza...)	
30 MIN.		Coordinación	EJERCICIO 2	Circuito de coordinación. 15 segundos de Carrera, 5 segundos con el balón (ida y vuelta) puis directamente conectados 10 segundos sin balón, 15 segundos de recuperación (marchando).	
30 MIN.		Fuerza y motricidad	EJERCICIO 3	1. Saltos laterales : saltos con los pies juntos sobre bancos en ida y vuelta. 2. Esfuerzo rápido en la escalera: 2 esfuerzos en el interior, 1 al exterior…). 3. Saltos de pantorrilla: saltos piernas tendidas pies unidos, cuerpo vainado, con pequeñas coberturas. 4. Saltos en muslos: salto piernas estiradas, con coberturas medias. 5. Sin perseguir en aros: el jugador se pone de lado. Al escuchar el silbato, comienza a pasar rápidamente entre os aros (carrera redonda) y hace lo mismo de regreso.	
30 MIN.		Técnica	JUEGO	Partido entre sí, evidenciando diferentes desplazamientos del balón.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimenta ción	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación: Hacemos una retroalimentación sobre los desplazamientos que el jugador y el balón deben hacer durante los encuentros deportivos. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se asigna una rutina de estiramiento para antes de dormir y deben ir consiguiendo pelotas de tenis para trabajar el control, agilidad y reacción.	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	Fútbol De Salón	VALOR	Honestidad	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	25/11/2023	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Promover la igualdad buscando reducir todas las formas de discriminación de los más jovenes de nuestro entorno, trabajo de velocidad de reacción y cambios de ritmo.			SESION	11

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "El curioso caso de la mujer que no podía mentir". Luciana, de adulta, se convirtió en una famosa y prestigiosa crítica de restaurantes a nivel internacional, aunque una que otra vez siguió metiéndose en problemas, aprendió a tomárselo con mucho humor y a estar orgullosa de ser la mujer que no podía mentir.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Entrada en calor con saltos en lazo, individual, en parejas o grupos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Reacción y manejo del ritmo	EJERCICIO 1	Circuitos con estaciónes a corta distancia, presentando cambios de ritmo al sonido del silbato.	
30 MIN.		Resistencia	EJERCICIO 2	Rutina corta para mejorar la flexibilidad de los deportistas. Ejercicios de resistencia, con repeticiones de 15 segundos en parejas, explicandoles la técnica de respiración en momentos de ahogo, en diferentes ritmos, haciendo el ejercicio y controlando sus pulsaciones individualmente.	
30 MIN.		Conceptos Básicos	EJERCICIO 3	Fundamentación sobre los conceptos del pase, la parada y finalización.	
30 MIN.		Táctica	JUEGO	Trabajo de localización del balón durante marcaciónes individuales. Partido entre sí, con equipos mixtos.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación: Retomamos la conversación sobre la igualdad y les pregunto como se sintieron al jugar con equipos mixtos, siempre de manera respetuosa. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se deben aprender el nombre de sus compañeros, con el fin de que en los siguientes entrenamientos los saluden de la mano y con nombre propio, de lo contrario, tendrán que colaborar recogiendo el materialal final de los entrenamientos.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:

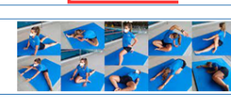
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol De Salón	VALOR	Determinación	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	26/11/2023	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Mejorar la movilidad y orinetación de los deportistas según la posición en el campo de juego, y del balón según la situación que se presente durante un encuentro.			SESION	12

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "El gran concierto" El momento esperado llegó, y a pesar de los nervios, el improvisto y el instrumento improvisado, todo fue un éxito. Los demás niños de la escuela y sus padres disfrutaron mucho del concierto. El profesor Teo felicitó a los cuatro niños. A partir de ese día Pablo comenzó a tomar lecciones de bajo con el profesor Teo, y este se convirtió en su instrumento favorito y el que tocó en adelante con la banda.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Entrada en calor con conducción de balón sin obstaculos, en linea y en distintas direcciones.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Técnica	EJERCICIO 1	Circuito de conducción de balón con obstaculos, manejando el Zig-Zag, pases a corta distancia, pases en diagonales, 1 v.s 1.	
30 MIN.		Potencia	EJERCICIO 2	Circuito físico a baja intensidad con remate final sin obstaculo.	
30 MIN.		Tácnica	EJERCICIO 3	Trabajo en grupos con balón, manejando la trenza de 3 y de 4, a corta distancia y sin límite de toques al realizar el pase.	
30 MIN.		A la práctica	JUEGO	Partido entre sí con aplicación de conceptos.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación: Recordatorio sobre algunas de las rotaciones vistas en clase, tanto de las posiciónes de cada jugador, como de la direccionalidad que se le debe dar al balón según la situación que se presente. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se asigna una rutina de estiramiento para antes de dormir y deben ir consiguiendo pelotas de tenis para trabajar el control, agilidad y reacción.	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	Fútbol De Salón	VALOR	Respeto	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	30/11/2023	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Mejorar las precisión en los pases, trabajando desde los pases cortos y cambios de dirección con el manejo de la respiración.			SESION	13

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "Rampete, el duende". Rampete abrazó a la ardilla. Era tan peluda y tan blandita como un juguete de peluche. Eso hizo que se sintiera un poco mejor. —A partir de ahora os ayudaré en vez de molestaros —dijo Rampete. Y a partir de entonces, todo fue mucho mejor.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Entrada en calor con balón, realizando dominadas estáticas y desplazamiento con borde interno.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Resistencia anaeróbica	EJERCICIO 1	Se divide el terreno de juego en 3 zonas, dentro de cada zona se sitúan 2 jugadores ofensivos y 1 jugador defensivo. El objetivo será realizar cambios de orientación continuos obligando a que el balón pase por ambas bandas. Cada vez que se consiga un cambio de orientación completo se conseguirá un punto.	
30 MIN.		Cambio de orientación diagonal	EJERCICIO 2	Dos jugadores se sitúan en la zona central como organizadores del juego para realizar los cambios de orientación. Otros 4 jugadores se situarán en las 4 esquinas del terreno y realizarán acciones de incorporación en sprint y controles a los cambios de orientación que en dirección a las porterías realicen sus compañeros. El jugador central recibe un pase corto de una banda y realiza un pase largo hacia la otra banda.	
30 MIN.		Conducción y pases cortos	EJERCICIO 3	Se delimitan dos cuadros con conos (uno más pequeño en el interior del ótro). Dos jugadores se sitúan en paralelo fuera del recuadro grande y 2 centrocampistas se sitúan en el interior del pequeño. El objetivo que persegirán los centrocampistas será combinar con el jugador del lado contrario al que recibió el balón.	
30 MIN.		Poner en Práctica	JUEGO	Se divide la cancha en 4 rectángulos iguales, en cada uno se jugaran pequeños partidos de 2 v.s 2, donde se irán rotando los equipos hacia la derecha ya que al hacerle un gol a un equipo, va saliendo a esperar nuevamente una oportunidad.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación: Se les habla sobre la confianza y tranquilidad que deben ir adquiriendo antes los restos que se vienen en este proceso. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se deben aprender el nombre de sus compañeros, con el fin de que en los siguientes entrenamientos los saluden de la mano y con nombre propio, de lo contrario, tendrán que colaborar recogiendo el materialal final de los entrenamientos.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:

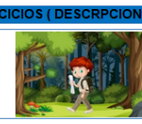
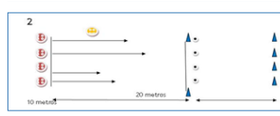
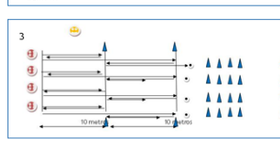
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol De Salón	VALOR	Honestidad	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	2/08/2023	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	Aumentar el control del balón, la precisión en los pases y los remates para lograr la finalización en gol.			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "Las grandes aventuras del pequeño Tino". Cuando los demás vieron que ya no era el niño enclenque y debilucho de antes, empezaron a tratarlo con respeto y a tomarle en serio. La historia de Tino pasó de generación en generación, para recordar a todos que puedes ser todo lo grande que quieras ser.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de la lleva con balón C/u, cada participante tiene un balón, a la voz de la formadora el seleccionado sale a tocar a un compañero, sin perder el control del balon y poco a poco se va limitando el espacio. - Estiramiento Dinámico.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Reacción	EJERCICIO 1	A la señal del silbato del entrenador, los jugadores con un balón, sentados mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible conduciendo el balón hacía la meta, situada a mitad del campo. Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.	
30 MIN.		Definición	EJERCICIO 2	Los jugadores, tumbados boca arriba, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible hacía el medio campo, a partir de la señal del silbato del entrenador. Una vez se encuentren con el balón lo deberán chutar lo más rápido y fuerte posible a un cono situado a 10 metros. Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.	
30 MIN.		Velocidad de reacción	EJERCICIO 3	Los jugadores, sentados, saldrán lo más rápido posible al oír el silbato del entrenador. Irán hacía la primera línea situada a 10 metros, la pisarán y volverán hacia la salida, pisarán la línea de salida e irán hacia la segunda línea, la pisarán y volverán hacia la primera línea, la pisarán y terminarán a mitad del campo controlando un balón y conduciéndolo entre los conos en forma de "slalom", para terminar chutando el balón a un cono. Realizar el ejercicio 5- 7 veces al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.	
30 MIN.		Poner en práctica	JUEGO	Partido entre sí aplicando lo aprendido en clase.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación, se debe mejorar la precisión en los pases, fortalecer la coordinación, el equilibrio y seguir trabajando en equipo. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se deben aprender el nombre de sus compañeros, con el fin de que en los siguientes entrenamientos los saluden de la mano y con nombre propio, de lo contrario, tendrán que colaborar recogiendo el materialal final de los entrenamientos.	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	Fútbol De Salón	VALOR	Determinación	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	3/08/2023	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	Mejorar el equilibrio, coordinación y trabajar la precisión en los pases.			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "Alfonsina y la bicicleta". Pues yo también quiero montar en bicicleta y competir en el Giro de Italia —dijo Alfonsina. —Tendremos que quitarte los ruedines entonces, ¿no? —dijo su madre. —Vale, quítame los ruedines —dijo Alfonsina—. Así podré ir más rápido. Tan rápido como Alfonsina Strada.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de la lleva con balón C/u, cada participante tiene un balón, a la voz de la formadora el seleccionado sale a tocar a un compañero, sin perder el control del balon y poco a poco se va limitando el espacio. - Estiramiento Dinámico.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Pases en parejas, grupos de tres, cuatro y cinco (Estático y dinámico) - Borde interno, borde externo, manejando derecha e izquierda. - Desplazamientos a baja velocidad.	
30 MIN.		Circuito Físico Técnico	EJERCICIO 2	Se demarca la zona con un triangulo a distancia de 5 metros, con grupos de tres personas en cada esquina, se trabaja a dos fases: - Evitar la mayor cantidad de errores posibles. - Evitar filas y conglomeraciones.	1- Pases más acción de remat 2- Pase + salto de vallas. 3- Conducción en zig-zag.  
30 MIN.		Equilibrio y coordinción.	EJERCICIO 3	Ejercicios de equilibrio y coordinación: -Caminata en Talones y punta de pies. -Caminar sobre una línea con cambios de intesidad. -Equilibrio sobre cada una de las piernas con manejo de tiempo.	
30 MIN.		Poner en práctica	JUEGO	Partido entre sí aplicando lo aprendido en clase.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación, se debe mejorar la precisión en los pases, fortalecer la coordinación, el equilibrio y seguir trabajando en equipo. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se deben aprender el nombre de sus compañeros, con el fin de que en los siguientes entrenamientos los saluden de la mano y con nombre propio, de lo contrario, tendrán que colaborar recogiendo el materialal final de los entrenamientos.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:

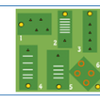
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol De Salón	VALOR	Respeto	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	7/08/2023	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	Fortalecer el valor de la amistad, la responsabilidad del autocuidado, la velocidad de reacción y así mismo mejorar la técnica de juego.			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "La semilla de aguacate". Pero, ¿qué pasó con el heredero? El príncipe y su compañera están ideando una manera de elegir a los herederos o herederas más apropiados. Y algo tienen en mente ya. Pero esa es otra historia.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Entrada en Calor mediante juegos de persecución, (La lleva. Congelados, cadenita).	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Flexibilidad y autocuidado	EJERCICIO 1	Rutina para fortalecer las articulaciones, evitar lesiones y mejorar la postura.	
30 MIN.		Agilidad	EJERCICIO 2	Circuitos para fortalecer la velocidad de reacción, velocidad gestual con y sin balón, y la toma de decisiones.	
30 MIN.		Técnica	EJERCICIO 3	Ejercicios de busqueda de la mejora de acciones como el pasar y recibir (pared), apoyo y rotura, cortes, desdoblamiento, pase y va, diagonales, paralelas.	
30 MIN.		Liderazgo	JUEGO	Práctica de situaciones técnicas y estratégicas donde ejecuto mi decisión y capacidad de percepción.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación: Les recuerdo la importancia del cuidado de la postura del cuerpo, la confianza que se debe tener cada uno y así poco a poco general niños, niñas y jóvenes líderes. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se asigna una rutina de estiramiento para antes de dormir y deben ir consiguiendo pelotas de tenis para trabajar el control, agilidad y reacción.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:

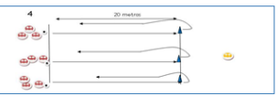
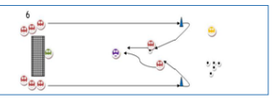
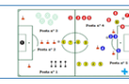
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol De Salón	VALOR	Perseverancia	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	9/08/2023	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	Fortalecer el trabajo en equipo, trabajando la reacción, velocidad y dominio del balón.			SESION	4

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento "La Bella y la Bestia". Gracias Bella. Habéis roto el hechizo. Un hada me condenó a vivir con esta forma hasta que encontrase a una joven capaz de amarme y casarse conmigo y vos lo habéis hecho. El príncipe se casó con Bella y ambos vivieron juntos y felices durante muchos muchos años.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Entrada en calor mediante actividades de baile, los deportistas tendrán que hacer parejas, grupos o de forma individual según la dirección de la formadora.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Conducción	EJERCICIO 1	A partir de la señal del silbato del entrenador los jugadores saldrán lo más rápido posible hacía el medio campo conduciendo el balón, realizarán un giro en el cono y volverán a la salida, pasarán el balón al compañero de su fila. Realizar el ejercicio de relevos al 100%, 3 veces x 6 recorridos por pareja. Cada 6 recorridos (3 x jugador) recuperación 1 minuto de stretching en cada repetición.	
30 MIN.		Reacción	EJERCICIO 2	Salen dos jugadores a la señal del entrenador hacia el cono situado a 20 metros, giran e intentan poseer el balón. El jugador que lo posee tiene derecho a chute, el otro pasa a ser defensa junto con el portero. Realizar el ejercicio 5 veces cada jugador al 100%.	
30 MIN.		Circuito de velocidad	EJERCICIO 3	Salen dos jugadores a la señal del entrenador hacia un cono situado a 20 metros, giran y marchan hacia otro cono para realizar una finta, fintan, mientras, otro compañero, desde la esquina pasa el balón para que lo puedan chutar de primeras a portería los que realizan el ejercicio. Se intercambian los papeles. Se intercambian los lados. Realizar el ejercicio 5-10 veces cada jugador al 100%.	
30 MIN.		Toma de decisiónes	JUEGO	Práctica de situaciones reales, tácticas y estrategias donde intervienen la decisión y creación de jugadas claves a fin de gol.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación: Se habla sobre la importancia de la honestidad en la vida cotidiana. Les explico que aunque practiquemos un deporte que utiliza en su mayoria el tren inferior, tambien se debe fortalecer el tren superior en la misma medida. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se asigna una rutina de estiramiento para antes de dormir y deben ir consiguiendo pelotas de tenis para trabajar el control, agilidad y reacción.	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	Fútbol De Salón	VALOR	Honestidad	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	10/08/2023	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	Potenciar la comunicación y fortalecer el compañerismo, buscando que esto se refleje en la cancha, mejorar la resistencia y manejo de la respiración.			SESION	5

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "Patososo y los gansos del estanque". Y yo seré tu mejor amigo y cuidaré de ti, pequeñajo —dijo Gansolope, abrazando a su salvador. Así fue como Patososo se ganó un sitio de honor en el estanque: nada menos que cuidador de gansitos.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Entrada en calor con juegos de imitación, en donde los deportistas tengan que coordinar 2 o más movimientos a la vez.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Resistencia	EJERCICIO 1	En parejas y/o grupos, hacer sikipping bajo, a la señal el deportista que tenga el balón tendrá que hacerle un pase a media distancia al compañero que él decida.	
30 MIN.		Flexibilidad	EJERCICIO 2	Rutina para evitar lesiones y mejorar la postura.	
30 MIN.		Reacción	EJERCICIO 3	Circuito de coordinación con el juego "semáforo", en donde los deportistas tendrán que realizar los ejercicios hasta que la formadora grite "!Rojo¡".	
30 MIN.		Compañerismo	JUEGO	Partido entre sí, dandole la libertad a los deportistas de que ellos mismo escojan a los compañeros que deseen para hacer parte de su equipo.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación, donde se evidenció un gran progreso en el trabajo en equipo y compañerismo con los niños, niñas y jóvenes de las diferentes edades. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se deben aprender el nombre de sus compañeros, con el fin de que en los siguientes entrenamientos los saluden de la mano y con nombre propio, de lo contrario, tendrán que colaborar recogiendo el materialal final de los entrenamientos.	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	Fútbol De Salón	VALOR	Determinación	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	14/08/2023	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	Fortalecer la responsabilidad en el trabajo individual, para lograr un mayor nivel en el equipo uniendo las diferentes fortalezas.			SESION	6

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexiópn del cuento corto "El robot que solo sabía sonreír". No, tú ya sabías hacer algo antes, algo que ningún robot puede hacer y que muy pocas personas logran —dijo el profesor Tuercas. —¿Qué es? —preguntó el robot. —Sabes hacer a la gente feliz. Y esa es la mejor habilidad de todas.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Entrada en calor mediante ejercicios de conducción del balón, control y recepción del balón.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamien tos	EJERCICIO 1	Trabajo de 1 v.s 1, 1 v.s 2, haciendo cambios de frente, de dirección, diagonales, cortes, paredes.	
30 MIN.		Resistencia	EJERCICIO 2	Ejercicios con saltos en lazo, individual y en parejas, uno y a dos pies.	
30 MIN.		Técnica	EJERCICIO 3	Repeticíon de saques laterales para corregir posturas y evitar saltos o errores comunes.	
30 MIN.		Integración	JUEGO	Partido entre sí en espacio reducido y equipos mixtos.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimenta ción	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación: El trabajo de ésta sesion de clase fue manejada de manera más individual, se les pregunta ¿Cómo se sintieron?, ¿Creen que tiene algo que reforzar?, y se busca que tengan claro que de la responsabilidad del trabajo individual, cuando se úne, forma un buen equipo. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se asigna una rutina de estiramiento para antes de dormir y deben ir consiguiendo pelotas de tenis para trabajar el control, agilidad y reacción.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

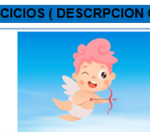
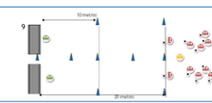
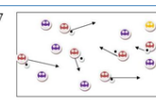
FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol De Salón	VALOR	Respeto	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	16/08/2023	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	Reforzar el trabajo en equipo mediante circuitos de velocidad de reacción, enfocandose en la conducción del balón.			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "Cupido equivocado". La sonrisa volvió al rostro de Bluma, que tomó nuevamente su listado, su arco y flecha para regresar a su tarea. Bluma se convirtió en una gran ayudante de Cupido, siempre recordando la importante lección que aprendió en su primer día.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Entrada en calor con trabajo de control clásico (Parada, semi-parada y amortiguamiento), Controles orientados, en pareja.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Trabajo en equipo	EJERCICIO 1	Salen dos jugadores con balón a la señal del entrenador hacia la portería con intención de marcar, deben conducir el balón lo más rápido posible y chutar a 10 metros. Nada más chutar salen otros dos. Gana el equipo que primero llegue a marcar 12 goles o el primer jugador que marque 5, puede haber otras alternativas…El ejercicio de debe realizar al 100% de intensidad.	
30 MIN.		Conducción	EJERCICIO 2	A la señal del entrenador salen dos jugadores conduciendo el balón hacia un cono situado a 10 metros delante suyo, giran y nada más salir del giro chute directo portería. Los otros jugadores preparados con un balón para continuar el ejercicio. Realizar el ejercicio 5-7 veces cada jugador al 100% de intensidad.	
30 MIN.		Velocidad de reacción	EJERCICIO 3	Trabajando en un espacio reducido, la mitad de jugadores conducen el balón, la otra mitad están parados en "stop", a la señal sonora del entrenador, los parados intentan realizar un toque o un golpeo al balón del jugador más cercano a ellos para sacarlo del terreno y vuelven a quedarse parados. Una vez parados todos de nuevo se inicia el ejercicio. Realizar el ejercicio 5 -7 veces cada jugador al 100% y se intercambian los papeles.	
30 MIN.		Desplazamien tos	JUEGO	Juego de balón mano, buscando generar espacios, hacer paredes, diagonales, y ocupar las posiciones reales de un encuentro deportivo.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimenta ción	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación: Les vuelvo a explicar y mostrar como se deben realizar los encares, siempre buscando la opción de gol. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se asigna una rutina de estiramiento para antes de dormir y deben ir consiguiendo pelotas de tenis para trabajar el control, agilidad y reacción.	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	Fútbol De Salón	VALOR	Perseverancia	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	17/08/2023	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	Incentivar la disciplina y responsabilidad en los niños, niñas y jóvenes, haciendo que ellos "se metan más en el papel" y vayan quitando el miedo al balón, trabajo de resistencia anaeróbica.			SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "Adir y el espejo encantado". El espejo encantado respondió a sus deseos y mostró la tienda de su tío Faisal. Al tocar la superficie del espejo, Adir regresó al lugar donde comenzó su aventura. Suspiró: —¡Wow! ¡Qué aventura! Ese día, Adir aprendió a apreciar la diversidad y la belleza del mundo. También entendió que, aunque la aventura es emocionante, no hay lugar como el hogar.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Entrada en calor juegos de canto y baile.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Resistencia anaeróbica	EJERCICIO 1	Abdominales, sentadillas, carreras cortas, burpees, flexiones, tijeras.	
30 MIN.		Ritmo	EJERCICIO 2	Circuito de pliometría. Ejercicios en línea, skipping en línea, kneeling jump, lateral bound, saltos 1+1, 2+2, 4+4, jump lunges, squat jumps.	
30 MIN.		Acoplamiento	EJERCICIO 3	Trabajo de coordinación mediante juegos en conjunto y breve explicación sobre la postura correcta al momento de realizar cada ejercicio.	
30 MIN.		Trabajo técnico	JUEGO	Técnica de cabeceo. Saber manejar el parietal derecho e izquierdo, el deportista tiene que buscar el balón para evitar golpes fuertes, cabeceo con salto, estático.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación: Se les resalta a los deportistas la importancia de los estiramientos y trabajos de flexibilidad, mejorar la postura y la responsabilidad con su cuerpo. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se deben aprender el nombre de sus compañeros, con el fin de que en los siguientes entrenamientos los saluden de la mano y con nombre propio, de lo contrario, tendrán que colaborar recogiendo el materialal final de los entrenamientos.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:

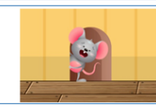
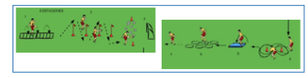
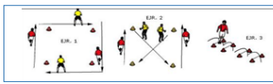
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol De Salón	VALOR	Honestidad	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	21/08/2023	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	Trabajar en los deportistas las ubicaciones en el campo de juego y los desplazamientos que se deben hacer en cada una de las posiciónes.			SESION	9

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "Ratontito, un ratón muy pequeñito". El gato aceptó y Ratontito cumplió su palabra. Desde entonces, todos viven paz en la casa y ya nadie ha vuelto a meterse con Ratontito. Todos le escuchan y le tienen en cuenta. Porque ser pequeñito y tener poca voz no está reñido con tener una gran inteligencia y un gran corazón.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego "los congelados", con variaciones al momento de "descongelar", tocar los brazos, rodillas, tobillos, pasar por debajo, por encima.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ritmo	EJERCICIO 1	Circuito de coordinación de 6 estaciónes con cambios de velocidad.	
30 MIN.		Potencia	EJERCICIO 2	Saltos a un pie y a dos pies por encima de varios elementos.	
30 MIN.		Desplazamientos	EJERCICIO 3	Circuitos de movilidad con balón.	
30 MIN.		Táctica	JUEGO	Partido entre sí por categorías, teniendo en cuanta los movimientos de la posición de cada jugador.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación: Hacemos una retroalimentación sobre los movimientos que hace el jugador en las diferentes posiciónes dentro del campo de juego. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se asigna una rutina de estiramiento para antes de dormir y deben ir consiguiendo pelotas de tenis para trabajar el control, agilidad y reacción.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:

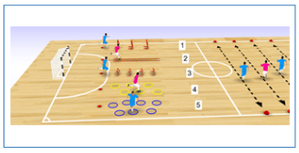
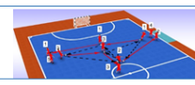
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol De Salón	VALOR	Determinación	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	23/08/2023	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	Desarrollar la fuerza mediante trabajos de coordinación, reacción, velocidad y resistencia, buscando que los deportistas fortalezcan el cuerpo y sus habilidades.			SESION	10

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "El niño del espacio". Guion no solo convirtió sus sueños en realidad. También demostró al mundo que los sueños pueden hacerse realidad si trabajas duro por ellos. ¿Tú también quieres viajar a la Luna? ¿O, tal vez, más allá?	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego "La lleva", con variaciones en la cantidad de personas que atrapan.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Intermitente con motricidad + balón	EJERCICIO 1	Trabajo de esfuerzo + al final de la carrera el jugador debe hacer un pase (objetivo : precisión, pase aplicado a pesar de la velocidad y del cansancio), 2 grupo: cuando un grupo corra, el segundo recupera y hace el pase a los que están terminando la carrera. Puede variar el pase (tierra, aire, pecho, cabeza...)	
30 MIN.		Coordinación	EJERCICIO 2	Circuito de coordinación. 15 segundos de Carrera, 5 segundos con el balón (ida y vuelta) puis directamente conectados 10 segundos sin balón, 15 segundos de recuperación (marchando).	
30 MIN.		Fuerza y motricidad	EJERCICIO 3	1. Saltos laterales : saltos con los pies juntos sobre bancos en ida y vuelta. 2. Esfuerzo rápido en la escalera: 2 esfuerzos en el interior, 1 al exterior...). 3. Saltos de pantorrilla: saltos piernas tendidas pies unidos, cuerpo vainado, con pequeñas coberturas. 4. Saltos en muslos: salto piernas estiradas, con coberturas medias. 5. Sin perseguir en aros: el jugador se pone de lado. Al escuchar el silbato, comienza a pasar rápidamente entre os aros (carrera redonda) y hace lo mismo de regreso.	
30 MIN.		Técnica	JUEGO	Partido entre sí, evidenciando diferentes desplazamientos del balón.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación: Hacemos una retroalimentación sobre los desplazamientos que el jugador y el balón deben hacer durante los encuentros deportivos. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se asigna una rutina de estiramiento para antes de dormir y deben ir consiguiendo pelotas de tenis para trabajar el control, agilidad y reacción.	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	Fútbol De Salón	VALOR	Respeto	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	24/08/2023	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	Promover la igualdad buscando reducir todas las formas de discriminación de los más jovenes de nuestro entorno, trabajo de velocidad de reacción y cambios de ritmo.			SESION	11

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "El curioso caso de la mujer que no podía mentir". Luciana, de adulta, se convirtió en una famosa y prestigiosa crítica de restaurantes a nivel internacional, aunque una que otra vez siguió metiéndose en problemas, aprendió a tomárselo con mucho humor y a estar orgullosa de ser la mujer que no podía mentir.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Entrada en calor con saltos en lazo, individual, en parejas o grupos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Reacción y manejo del ritmo	EJERCICIO 1	Circuitos con estaciónes a corta distancia, presentando cambios de ritmo al sonido del silbato.	
30 MIN.		Resistencia	EJERCICIO 2	Rutina corta para mejorar la flexibilidad de los deportistas. Ejercicios de resistencia, con repeticiones de 15 segundos en parejas, explicandoles la técnica de respiración en momentos de ahogo, en diferentes ritmos, haciendo el ejercicio y controlando sus pulsaciones individualmente.	
30 MIN.		Conceptos Básicos	EJERCICIO 3	Fundamentación sobre los conceptos del pase, la parada y finalización.	
30 MIN.		Táctica	JUEGO	Trabajo de localización del balón durante marcaciónes individuales. Partido entre sí, con equipos mixtos.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación: Retomamos la conversación sobre la igualdad y les pregunto como se sintieron al jugar con equipos mixtos, siempre de manera respetuosa. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se deben aprender el nombre de sus compañeros, con el fin de que en los siguientes entrenamientos los saluden de la mano y con nombre propio, de lo contrario, tendrán que colaborar recogiendo el materialal final de los entrenamientos.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:

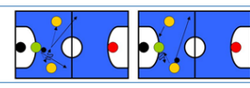
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol De Salón	VALOR	Perseverancia	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	28/08/2023	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	Mejorar la movilidad y orinetación de los deportistas según la posición en el campo de juego, y del balón según la situación que se presente durante un encuentro.			SESION	12

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "El gran concierto" El momento esperado llegó, y a pesar de los nervios, el improvisto y el instrumento improvisado, todo fue un éxito. Los demás niños de la escuela y sus padres disfrutaron mucho del concierto. El profesor Teo felicitó a los cuatro niños. A partir de ese día Pablo comenzó a tomar lecciones de bajo con el profesor Teo, y este se convirtió en su instrumento favorito y el que tocó en adelante con la banda.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Entrada en calor con conducción de balón sin obstaculos, en linea y en distintas direcciones.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Técnica	EJERCICIO 1	Circuito de conducción de balón con obstaculos, manejando el Zig-Zag, pases a corta distancia, pases en diagonales, 1 v.s 1.	
30 MIN.		Potencia	EJERCICIO 2	Circuito físico a baja intensidad con remate final sin obstaculo.	
30 MIN.		Tácnica	EJERCICIO 3	Trabajo en grupos con balón, manejando la trenza de 3 y de 4, a corta distancia y sin límite de toques al realizar el pase.	
30 MIN.		A la práctica	JUEGO	Partido entre sí con aplicación de conceptos.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación: Recordatorio sobre algunas de las rotaciones vistas en clase, tanto de las posiciónes de cada jugador, como de la direccionalidad que se le debe dar al balón según la situación que se presente. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se asigna una rutina de estiramiento para antes de dormir y deben ir consiguiendo pelotas de tenis para trabajar el control, agilidad y reacción.	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	Fútbol De Salón	VALOR	Honestidad	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	30/08/2023	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	Mejorar las precisión en los pases, trabajando desde los pases cortos y cambios de dirección con el manejo de la respiración.			SESION	13

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "Rampete, el duende". Rampete abrazó a la ardilla. Era tan peluda y tan blandita como un juguete de peluche. Eso hizo que se sintiera un poco mejor. —A partir de ahora os ayudaré en vez de molestaros —dijo Rampete. Y a partir de entonces, todo fue mucho mejor.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Entrada en calor con balón, realizando dominadas estáticas y desplazamiento con borde interno.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Resistencia anaeróbica	EJERCICIO 1	Se divide el terreno de juego en 3 zonas, dentro de cada zona se sitúan 2 jugadores ofensivos y 1 jugador defensivo. El objetivo será realizar cambios de orientación continuos obligando a que el balón pase por ambas bandas. Cada vez que se consiga un cambio de orientación completo se conseguirá un punto.	
30 MIN.		Cambio de orientación diagonal	EJERCICIO 2	Dos jugadores se sitúan en la zona central como organizadores del juego para realizar los cambios de orientación. Otros 4 jugadores se situarán en las 4 esquinas del terreno y realizarán acciones de incorporación en sprint y controles a los cambios de orientación que en dirección a las porterías realicen sus compañeros. El jugador central recibe un pase corto de una banda y realiza un pase largo hacia la otra banda.	
30 MIN.		Conducción y pases cortos	EJERCICIO 3	Se delimitan dos cuadros con conos (uno más pequeño en el interior del ótro). Dos jugadores se sitúan en paralelo fuera del recuadro grande y 2 centrocampistas se sitúan en el interior del pequeño. El objetivo que persegirán los centrocampistas será combinar con el jugador del lado contrario al que recibió el balón.	
30 MIN.		Poner en Práctica	JUEGO	Se divide la cancha en 4 rectángulos iguales, en cada uno se jugaran pequeños partidos de 2 v.s 2, donde se irán rotando los equipos hacia la derecha ya que al hacerle un gol a un equipo, va saliendo a esperar nuevamente una oportunidad.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación: Se les habla sobre la confianza y tranquilidad que deben ir adquiriendo antes los restos que se vienen en este proceso. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se deben aprender el nombre de sus compañeros, con el fin de que en los siguientes entrenamientos los saluden de la mano y con nombre propio, de lo contrario, tendrán que colaborar recogiendo el materialal final de los entrenamientos.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:

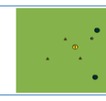
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol De Salón	VALOR	Determinación	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	31/08/2023	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	Trabajar la técnica y tácnica de juego en espacios reducidos, con le fin de aplicar lo aprendido en las dimensiones reales.			SESION	14

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "En la Calle Cerezuela". Desde aquel día, la Calle Cerezuela cambió. Los ruidos de la construcción llenaron el aire, pero esta vez, Pedro no tembló. En cambio, él y su familia esperaron con ansias cada día, viendo cómo su amado vecindario se transformaba, uniendo más a la comunidad.	
20 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego "los congelados", con variaciones al momento de "descongelar", tocar los brazos, rodillas, tobillos, pasar por debajo, por encima.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Desmarques	EJERCICIO 1	Se delimita una zona triangular en el terreno marcada mediante conos. El jugador defensor deberá defender las tres porterías resultantes pudiendo para ello atravesar el triángulo por el interior, 2 jugadores atacantes a través de combinaciones, conducciones... intentarán penetrar dentro del triángulo con balón. Posteriormente se cambian las funciones.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Posesión / Ritmo de juego	EJERCICIO 2	Se delimita un terreno de juego en forma de cuadro. Dentro se sitúan 3 atacantes contra 2 defensores. Los defensores deben realizar 5 recuperaciones de balón para pasarselos a los atacantes. Cada vez que recuperan un balón o provocan una pérdida uno de los defensores se relevará con el tercer compañero que se encuentra fuera del cuadro descansando.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Técnica	EJERCICIO 3	Realizar un rondo con el portero. El portero en el centro trata de interceptar los pases de sus compañeros lanzándose a por el balón. Lógicamente puede y debe usar las manos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Poner en Práctica	JUEGO	Se divide la cancha en 4 rectángulos iguales, en cada uno se jugaran pequeños partidos de 2 v.s 2, donde se irán rotando los equipos hacia la derecha ya que al hacerle un gol a un equipo, va saliendo a esperar nuevamente una oportunidad.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación: Se les habla sobre la confianza y tranquilidad que deben ir adquiriendo antes los restos que se vienen en este proceso. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
	FASE FINAL	Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se deben aprender el nombre de sus compañeros, con el fin de que en los siguientes entrenamientos los saluden de la mano y con nombre propio, de lo contrario, tendrán que colaborar recogiendo el materialal final de los entrenamientos.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:

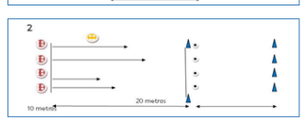
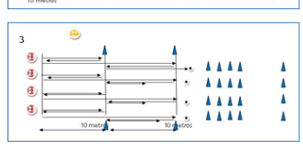
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol De Salón	VALOR	Respeto	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	2/08/2023	NIVEL	Fundamentación
OBJETIVO:	Aumentar el control del balón, la precisión en los pases y los remates para lograr la finalización en gol.			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "Las grandes aventuras del pequeño Tino". Cuando los demás vieron que ya no era el niño enclenque y debilucho de antes, empezaron a tratarlo con respeto y a tomarle en serio. La historia de Tino pasó de generación en generación, para recordar a todos que puedes ser todo lo grande que quieras ser.	
20 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de la rueda con balón C/u, cada participante tiene un balón, a la voz de la formadora el seleccionado sale a tocar a un compañero, sin perder el control del balon y poco a poco se va limitando el espacio. - Estiramiento Dinámico.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Reacción	EJERCICIO 1	A la señal del silbato del entrenador, los jugadores con un balón, sentados mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible conduciendo el balón hacía la meta, situada a mitad del campo. Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Definición	EJERCICIO 2	Los jugadores, tumbados boca arriba, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible hacía el medio campo, a partir de la señal del silbato del entrenador. Una vez se encuentren con el balón lo deberán chutar lo más rápido y fuerte posible a un cono situado a 10 metros. Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Velocidad de reacción	EJERCICIO 3	Los jugadores, sentados, saldrán lo más rápido posible al oír el silbato del entrenador. Irán hacía la primera línea situada a 10 metros, la pisarán y volverán hacia la salida, pisarán la línea de salida e irán hacia la segunda línea, la pisarán y volverán hacia la primera línea, la pisarán y terminarán a mitad del campo controlando un balón y conduciéndolo entre los conos en forma de "slalom", para terminar chutando el balón a un cono. Realizar el ejercicio 5- 7 veces al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Poner en práctica	JUEGO	Partido entre sí aplicando lo aprendido en clase.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación, se debe mejorar la precisión en los pases, fortalecer la coordinación, el equilibrio y seguir trabajando en equipo. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
	FASE FINAL	Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se deben aprender el nombre de sus compañeros, con el fin de que en los siguientes entrenamientos los saluden de la mano y con nombre propio, de lo contrario, tendrán que colaborar recogiendo el materialal final de los entrenamientos.	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	Fútbol De Salón	VALOR	Perseverancia	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	3/08/2023	NIVEL	Fundamentación
OBJETIVO:	Mejorar el equilibrio, coordinación y trabajar la precisión en los pases.			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "Alfonsina y la bicicleta". Pues yo también quiero montar en bicicleta y competir en el Giro de Italia —dijo Alfonsina. —Tendremos que quitarte los ruedines entonces, ¿no? —dijo su madre. —Vale, quítame los ruedines —dijo Alfonsina—. Así podré ir más rápido. Tan rápido como Alfonsina Strada.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de la lleva con balón C/u, cada participante tiene un balón, a la voz de la formadora el seleccionado sale a tocar a un compañero, sin perder el control del balon y poco a poco se va limitando el espacio. - Estiramiento Dinámico.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Pases en parejas, grupos de tres, cuatro y cinco (Estático y dinámico) - Borde interno, borde externo, manejando derecha e izquierda. - Desplazamientos a baja velocidad.	
30 MIN.		Circuito Físico Técnico	EJERCICIO 2	Se demarca la zona con un triangulo a distancia de 5 metros, con grupos de tres personas en cada esquina, se trabaja a dos fases: - Evitar la mayor cantidad de errores posibles. - Evitar filas y conglomeraciones.	1- Pases más acción de remat 2- Pase + salto de vallas. 3- Conducción en zig-zag.  
30 MIN.		Equilibrio y coordinción.	EJERCICIO 3	Ejercicios de equilibrio y coordinación: -Caminata en Talones y punta de pies. -Caminar sobre una línea con cambios de intesidad. -Equilibrio sobre cada una de las piernas con manejo de tiempo.	
30 MIN.		Poner en práctica	JUEGO	Partido entre sí aplicando lo aprendido en clase.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación, se debe mejorar la precisión en los pases, fortalecer la coordinación, el equilibrio y seguir trabajando en equipo. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se deben aprender el nombre de sus compañeros, con el fin de que en los siguientes entrenamientos los saluden de la mano y con nombre propio, de lo contrario, tendrán que colaborar recogiendo el materialal final de los entrenamientos.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:

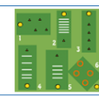
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol De Salón	VALOR	Honestidad	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	7/08/2023	NIVEL	Fundamentación
OBJETIVO:	Fortalecer el valor de la amistad, la responsabilidad del autocuidado, la velocidad de reacción y así mismo mejorar la técnica de juego.			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "La semilla de aguacate". Pero, ¿qué pasó con el heredero? El príncipe y su compañera están ideando una manera de elegir a los herederos o herederas más apropiados. Y algo tienen en mente ya. Pero esa es otra historia.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Entrada en Calor mediante juegos de persecución, (La lleva. Congelados, cadenita).	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Flexibilidad y autocuidado	EJERCICIO 1	Rutina para fortalecer las articulaciones, evitar lesiones y mejorar la postura.	
30 MIN.		Agilidad	EJERCICIO 2	Circuitos para fortalecer la velocidad de reacción, velocidad gestual con y sin balón, y la toma de decisiones.	
30 MIN.		Técnica	EJERCICIO 3	Ejercicios de busqueda de la mejora de acciones como el pasar y recibir (pared), apoyo y rotura, cortes, desdoblamiento, pase y va, diagonales, paralelas.	
30 MIN.		Liderazgo	JUEGO	Práctica de situaciones técnicas y estratégicas donde ejecuto mi decisión y capacidad de percepción.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación: Les recuerdo la importancia del cuidado de la postura del cuerpo, la confianza que se debe tener cada uno y así poco a poco general niños, niñas y jóvenes líderes. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se asigna una rutina de estiramiento para antes de dormir y deben ir consiguiendo pelotas de tenis para trabajar el control, agilidad y reacción.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:

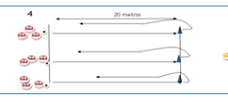
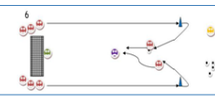
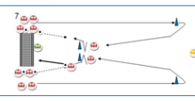
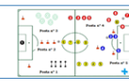
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol De Salón	VALOR	Determinación	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	9/08/2023	NIVEL	Fundamentación
OBJETIVO:	Fortalecer el trabajo en equipo, trabajando la reacción, velocidad y dominio del balón.			SESION	4

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento "La Bella y la Bestia". Gracias Bella. Habéis roto el hechizo. Un hada me condenó a vivir con esta forma hasta que encontrase a una joven capaz de amarme y casarse conmigo y vos lo habéis hecho. El príncipe se casó con Bella y ambos vivieron juntos y felices durante muchos muchos años.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Entrada en calor mediante actividades de baile, los deportistas tendrán que hacer parejas, grupos o de forma individual según la dirección de la formadora.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Conducción	EJERCICIO 1	A partir de la señal del silbato del entrenador los jugadores saldrán lo más rápido posible hacía el medio campo conduciendo el balón, realizarán un giro en el cono y volverán a la salida, pasarán el balón al compañero de su fila. Realizar el ejercicio de relevos al 100%, 3 veces x 6 recorridos por pareja. Cada 6 recorridos (3 x jugador) recuperación 1 minuto de stretching en cada repetición.	
30 MIN.		Reacción	EJERCICIO 2	Salen dos jugadores a la señal del entrenador hacia el cono situado a 20 metros, giran e intentan poseer el balón. El jugador que lo posee tiene derecho a chute, el otro pasa a ser defensa junto con el portero. Realizar el ejercicio 5 veces cada jugador al 100%.	
30 MIN.		Circuito de velocidad	EJERCICIO 3	Salen dos jugadores a la señal del entrenador hacia un cono situado a 20 metros, giran y marchan hacia otro cono para realizar una finta, fintan, mientras, otro compañero, desde la esquina pasa el balón para que lo puedan chutar de primeras a portería los que realizan el ejercicio. Se intercambian los papeles. Se intercambian los lados. Realizar el ejercicio 5-10 veces cada jugador al 100%.	
30 MIN.		Toma de decisiónes	JUEGO	Práctica de situaciones reales, tácticas y estrategias donde intervienen la decisión y creación de jugadas claves a fin de gol.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación: Se habla sobre la importancia de la honestidad en la vida cotidiana. Les explico que aunque practiquemos un deporte que utiliza en su mayoria el tren inferior, tambien se debe fortalecer el tren superior en la misma medida. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se asigna una rutina de estiramiento para antes de dormir y deben ir consiguiendo pelotas de tenis para trabajar el control, agilidad y reacción.	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	Fútbol De Salón	VALOR	Respeto	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	10/08/2023	NIVEL	Fundamentación
OBJETIVO:	Potenciar la comunicación y fortalecer el compañerismo, buscando que esto se refleje en la cancha, mejorar la resistencia y manejo de la respiración.			SESION	5

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "Patososo y los gansos del estanque". Y yo seré tu mejor amigo y cuidaré de ti, pequeñajo —dijo Gansolope, abrazando a su salvador. Así fue como Patososo se ganó un sitio de honor en el estanque: nada menos que cuidador de gansitos.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Entrada en calor con juegos de imitación, en donde los deportistas tengan que coordinar 2 o más movimientos a la vez.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Resistencia	EJERCICIO 1	En parejas y/o grupos, hacer sikipping bajo, a la señal el deportista que tenga el balón tendrá que hacerle un pase a media distancia al compañero que él decida.	
30 MIN.		Flexibilidad	EJERCICIO 2	Rutina para evitar lesiones y mejorar la postura.	
30 MIN.		Reacción	EJERCICIO 3	Circuito de coordinación con el juego "semáforo", en donde los deportistas tendrán que realizar los ejercicios hasta que la formadora grite "!Rojo¡".	
30 MIN.		Compañerismo	JUEGO	Partido entre sí, dandole la libertad a los deportistas de que ellos mismo escojan a los compañeros que deseen para hacer parte de su equipo.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación, donde se evidenció un gran progreso en el trabajo en equipo y compañerismo con los niños, niñas y jóvenes de las diferentes edades. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se deben aprender el nombre de sus compañeros, con el fin de que en los siguientes entrenamientos los saluden de la mano y con nombre propio, de lo contrario, tendrán que colaborar recogiendo el materialal final de los entrenamientos.	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	Fútbol De Salón	VALOR	Perseverancia	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	14/08/2023	NIVEL	Fundamentación
OBJETIVO:	Fortalecer la responsabilidad en el trabajo individual, para lograr un mayor nivel en el equipo uniendo las diferentes fortalezas.			SESION	6

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexiópn del cuento corto "El robot que solo sabía sonreír". No, tú ya sabías hacer algo antes, algo que ningún robot puede hacer y que muy pocas personas logran —dijo el profesor Tuercas. —¿Qué es? —preguntó el robot. —Sabes hacer a la gente feliz. Y esa es la mejor habilidad de todas.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Entrada en calor mediante ejercicios de conducción del balón, control y recepción del balón.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamien tos	EJERCICIO 1	Trabajo de 1 v.s 1, 1 v.s 2, haciendo cambios de frente, de dirección, diagonales, cortes, paredes.	
30 MIN.		Resistencia	EJERCICIO 2	Ejercicios con saltos en lazo, individual y en parejas, uno y a dos pies.	
30 MIN.		Técnica	EJERCICIO 3	Repeticíon de saques laterales para corregir posturas y evitar saltos o errores comunes.	
30 MIN.		Integración	JUEGO	Partido entre sí en espacio reducido y equipos mixtos.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimenta ción	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación: El trabajo de ésta sesion de clase fue manejada de manera más individual, se les pregunta ¿Cómo se sintieron?, ¿Creen que tiene algo que reforzar?, y se busca que tengan claro que de la responsabilidad del trabajo individual, cuando se úne, forma un buen equipo. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se asigna una rutina de estiramiento para antes de dormir y deben ir consiguiendo pelotas de tenis para trabajar el control, agilidad y reacción.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

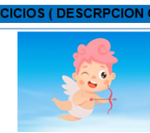
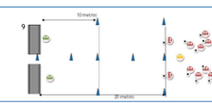
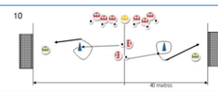
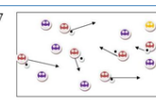
FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol De Salón	VALOR	Honestidad	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	16/08/2023	NIVEL	Fundamentación
OBJETIVO:	Reforzar el trabajo en equipo mediante circuitos de velocidad de reacción, enfocandose en la conducción del balón.			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "Cupido equivocado". La sonrisa volvió al rostro de Bluma, que tomó nuevamente su listado, su arco y flecha para regresar a su tarea. Bluma se convirtió en una gran ayudante de Cupido, siempre recordando la importante lección que aprendió en su primer día.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Entrada en calor con trabajo de control clásico (Parada, semi-parada y amortiguamiento), Controles orientados, en pareja.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Trabajo en equipo	EJERCICIO 1	Salen dos jugadores con balón a la señal del entrenador hacia la portería con intención de marcar, deben conducir el balón lo más rápido posible y chutar a 10 metros. Nada más chutar salen otros dos. Gana el equipo que primero llegue a marcar 12 goles o el primer jugador que marque 5, puede haber otras alternativas…El ejercicio de debe realizar al 100% de intensidad.	
30 MIN.		Conducción	EJERCICIO 2	A la señal del entrenador salen dos jugadores conduciendo el balón hacia un cono situado a 10 metros delante suyo, giran y nada más salir del giro chute directo portería. Los otros jugadores preparados con un balón para continuar el ejercicio. Realizar el ejercicio 5-7 veces cada jugador al 100% de intensidad.	
30 MIN.		Velocidad de reacción	EJERCICIO 3	Trabajando en un espacio reducido, la mitad de jugadores conducen el balón, la otra mitad están parados en "stop", a la señal sonora del entrenador, los parados intentan realizar un toque o un golpeo al balón del jugador más cercano a ellos para sacarlo del terreno y vuelven a quedarse parados. Una vez parados todos de nuevo se inicia el ejercicio. Realizar el ejercicio 5 -7 veces cada jugador al 100% y se intercambian los papeles.	
30 MIN.		Desplazamien tos	JUEGO	Juego de balón mano, buscando generar espacios, hacer paredes, diagonales, y ocupar las posiciones reales de un encuentro deportivo.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimenta ción	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación: Les vuelvo a explicar y mostrar como se deben realizar los encares, siempre buscando la opción de gol. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se asigna una rutina de estiramiento para antes de dormir y deben ir consiguiendo pelotas de tenis para trabajar el control, agilidad y reacción.	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	Fútbol De Salón	VALOR	Determinación	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	17/08/2023	NIVEL	Fundamentación
OBJETIVO:	Incentivar la disciplina y responsabilidad en los niños, niñas y jóvenes, haciendo que ellos "se metan más en el papel" y vayan quitando el miedo al balón, trabajo de resistencia anaeróbica.			SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "Adir y el espejo encantado". El espejo encantado respondió a sus deseos y mostró la tienda de su tío Faisal. Al tocar la superficie del espejo, Adir regresó al lugar donde comenzó su aventura. Suspiró: —¡Wow! ¡Qué aventura!. Ese día, Adir aprendió a apreciar la diversidad y la belleza del mundo. También entendió que, aunque la aventura es emocionante, no hay lugar como el hogar.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Entrada en calor juegos de canto y baile.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Resistencia anaeróbica	EJERCICIO 1	Abdominales, sentadillas, carreras cortas, burpees, flexiones, tijeras.	
30 MIN.		Ritmo	EJERCICIO 2	Circuito de pliometría. Ejercicios en línea, skipping en línea, kneeling jump, lateral bound, saltos 1+1, 2+2, 4+4, jump lunges, squat jumps.	
30 MIN.		Acoplamiento	EJERCICIO 3	Trabajo de coordinación mediante juegos en conjunto y breve explicación sobre la postura correcta al momento de realizar cada ejercicio.	
30 MIN.		Trabajo técnico	JUEGO	Técnica de cabeceo. Saber manejar el parietal derecho e izquierdo, el deportista tiene que buscar el balón para evitar golpes fuertes, cabeceo con salto, estático.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación: Se les resalta a los deportistas la importancia de los estiramientos y trabajos de flexibilidad, mejorar la postura y la responsabilidad con su cuerpo. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se deben aprender el nombre de sus compañeros, con el fin de que en los siguientes entrenamientos los saluden de la mano y con nombre propio, de lo contrario, tendrán que colaborar recogiendo el materialal final de los entrenamientos.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:

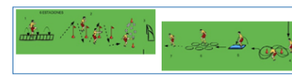
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol De Salón	VALOR	Respeto	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	21/08/2023	NIVEL	Fundamentación
OBJETIVO:	Trabajar en los deportistas las ubicaciones en el campo de juego y los desplazamientos que se deben hacer en cada una de las posiciónes.			SESION	9

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "Ratontito, un ratón muy pequeñito". El gato aceptó y Ratontito cumplió su palabra. Desde entonces, todos viven paz en la casa y ya nadie ha vuelto a meterse con Ratontito. Todos le escuchan y le tienen en cuenta. Porque ser pequeñito y tener poca voz no está reñiido con tener una gran inteligencia y un gran corazón.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego "los congelados", con variaciones al momento de "descongelar", tocar los brazos, rodillas, tobillos, pasar por debajo, por encima.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ritmo	EJERCICIO 1	Circuito de coordinación de 6 estaciónes con cambios de velocidad.	
30 MIN.		Potencia	EJERCICIO 2	Saltos a un pie y a dos pies por encima de varios elementos.	
30 MIN.		Desplazamientos	EJERCICIO 3	Circuitos de movilidad con balón.	
30 MIN.		Táctica	JUEGO	Partido entre sí por categorías, teniendo en cuanta los movimientos de la posición de cada jugador.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación: Hacemos una retroalimentación sobre los movimientos que hace el jugador en las diferentes posiciónes dentro del campo de juego. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se asigna una rutina de estiramiento para antes de dormir y deben ir consiguiendo pelotas de tenis para trabajar el control, agilidad y reacción.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:

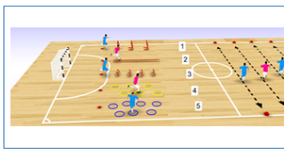
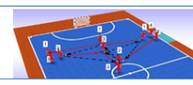
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol De Salón	VALOR	Perseverancia	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	23/08/2023	NIVEL	Fundamentación
OBJETIVO:	Desarrollar la fuerza mediante trabajos de coordinación, reacción, velocidad y resistencia, buscando que los deportistas fortalezcan el cuerpo y sus habilidades.			SESION	10

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "El niño del espacio". Guion no solo convirtió sus sueños en realidad. También demostró al mundo que los sueños pueden hacerse realidad si trabajas duro por ellos. ¿Tú también quieres viajar a la Luna? ¿O, tal vez, más allá?	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego "La lleva", con variaciones en la cantidad de personas que atrapan.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Intermitente con motricidad + balón	EJERCICIO 1	Trabajo de esfuerzo + al final de la carrera el jugador debe hacer un pase (objetivo : precisión, pase aplicado a pesar de la velocidad y del cansancio), 2 grupo: cuando un grupo corra, el segundo recupera y hace el pase a los que están terminando la carrera. Puede variar el pase (tierra, aire, pecho, cabeza...)	
30 MIN.		Coordinación	EJERCICIO 2	Circuito de coordinación. 15 segundos de Carrera, 5 segundos con el balón (ida y vuelta) puis directamente conectados 10 segundos sin balón, 15 segundos de recuperación (marchando).	
30 MIN.		Fuerza y motricidad	EJERCICIO 3	1. Saltos laterales : saltos con los pies juntos sobre bancos en ida y vuelta. 2. Esfuerzo rápido en la escalera: 2 esfuerzos en el interior, 1 al exterior...). 3. Saltos de pantorrilla: saltos piernas tendidas pies unidos, cuerpo vainado, con pequeñas coberturas. 4. Saltos en muslos: salto piernas estiradas, con coberturas medias. 5. Sin perseguir en aros: el jugador se pone de lado. Al escuchar el silbato, comienza a pasar rápidamente entre os aros (carrera redonda) y hace lo mismo de regreso.	
30 MIN.		Técnica	JUEGO	Partido entre sí, evidenciando diferentes desplazamientos del balón.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación: Hacemos una retroalimentación sobre los desplazamientos que el jugador y el balón deben hacer durante los encuentros deportivos. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se asigna una rutina de estiramiento para antes de dormir y deben ir consiguiendo pelotas de tenis para trabajar el control, agilidad y reacción.	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	Fútbol De Salón	VALOR	Honestidad	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	24/08/2023	NIVEL	Fundamentación
OBJETIVO:	Promover la igualdad buscando reducir todas las formas de discriminación de los más jovenes de nuestro entorno, trabajo de velocidad de reacción y cambios de ritmo.			SESION	11

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "El curioso caso de la mujer que no podía mentir". Luciana, de adulta, se convirtió en una famosa y prestigiosa crítica de restaurantes a nivel internacional, aunque una que otra vez siguió metiéndose en problemas, aprendió a tomárselo con mucho humor y a estar orgullosa de ser la mujer que no podía mentir.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Entrada en calor con saltos en lazo, individual, en parejas o grupos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Reacción y manejo del ritmo	EJERCICIO 1	Circuitos con estaciónes a corta distancia, presentando cambios de ritmo al sonido del silbato.	
30 MIN.		Resistencia	EJERCICIO 2	Rutina corta para mejorar la flexibilidad de los deportistas. Ejercicios de resistencia, con repeticiones de 15 segundos en parejas, explicandoles la técnica de respiración en momentos de ahogo, en diferentes ritmos, haciendo el ejercicio y controlando sus pulsaciones individualmente.	
30 MIN.		Conceptos Básicos	EJERCICIO 3	Fundamentación sobre los conceptos del pase, la parada y finalización.	
30 MIN.		Táctica	JUEGO	Trabajo de localización del balón durante marcaciónes individuales. Partido entre sí, con equipos mixtos.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación: Retomamos la conversación sobre la igualdad y les pregunto como se sintieron al jugar con equipos mixtos, siempre de manera respetuosa. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se deben aprender el nombre de sus compañeros, con el fin de que en los siguientes entrenamientos los saluden de la mano y con nombre propio, de lo contrario, tendrán que colaborar recogiendo el materialal final de los entrenamientos.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:

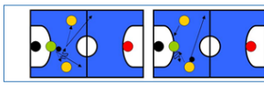
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol De Salón	VALOR	Determinación	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	28/08/2023	NIVEL	Fundamentación
OBJETIVO:	Mejorar la movilidad y orinetación de los deportistas según la posición en el campo de juego, y del balón según la situación que se presente durante un encuentro.			SESION	12

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "El gran concierto" El momento esperado llegó, y a pesar de los nervios, el improvisto y el instrumento improvisado, todo fue un éxito. Los demás niños de la escuela y sus padres disfrutaron mucho del concierto. El profesor Teo felicitó a los cuatro niños. A partir de ese día Pablo comenzó a tomar lecciones de bajo con el profesor Teo, y este se convirtió en su instrumento favorito y el que tocó en adelante con la banda.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Entrada en calor con conducción de balón sin obstaculos, en linea y en distintas direcciones.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Técnica	EJERCICIO 1	Circuito de conducción de balón con obstaculos, manejando el Zig-Zag, pases a corta distancia, pases en diagonales, 1 v.s 1.	
30 MIN.		Potencia	EJERCICIO 2	Circuito físico a baja intensidad con remate final sin obstaculo.	
30 MIN.		Tácnica	EJERCICIO 3	Trabajo en grupos con balón, manejando la trenza de 3 y de 4, a corta distancia y sin límite de toques al realizar el pase.	
30 MIN.		A la práctica	JUEGO	Partido entre sí con aplicación de conceptos.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación: Recordatorio sobre algunas de las rotaciones vistas en clase, tanto de las posiciónes de cada jugador, como de la direccionalidad que se le debe dar al balón según la situación que se presente. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se asigna una rutina de estiramiento para antes de dormir y deben ir consiguiendo pelotas de tenis para trabajar el control, agilidad y reacción.	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	Fútbol De Salón	VALOR	Respeto	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	30/08/2023	NIVEL	Fundamentación
OBJETIVO:	Mejorar las precisión en los pases, trabajando desde los pases cortos y cambios de dirección con el manejo de la respiración.			SESION	13

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "Rampete, el duende". Rampete abrazó a la ardilla. Era tan peluda y tan blandita como un juguete de peluche. Eso hizo que se sintiera un poco mejor. —A partir de ahora os ayudaré en vez de molestaros —dijo Rampete. Y a partir de entonces, todo fue mucho mejor.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Entrada en calor con balón, realizando dominadas estáticas y desplazamiento con borde interno.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Resistencia anaeróbica	EJERCICIO 1	Se divide el terreno de juego en 3 zonas, dentro de cada zona se sitúan 2 jugadores ofensivos y 1 jugador defensivo. El objetivo será realizar cambios de orientación continuos obligando a que el balón pase por ambas bandas. Cada vez que se consiga un cambio de orientación completo se conseguirá un punto.	
30 MIN.		Cambio de orientación diagonal	EJERCICIO 2	Dos jugadores se sitúan en la zona central como organizadores del juego para realizar los cambios de orientación. Otros 4 jugadores se situarán en las 4 esquinas del terreno y realizarán acciones de incorporación en sprint y controles a los cambios de orientación que en dirección a las porterías realicen sus compañeros. El jugador central recibe un pase corto de una banda y realiza un pase largo hacia la otra banda.	
30 MIN.		Conducción y pases cortos	EJERCICIO 3	Se delimitan dos cuadros con conos (uno más pequeño en el interior del ótro). Dos jugadores se sitúan en paralelo fuera del recuadro grande y 2 centrocampistas se sitúan en el interior del pequeño. El objetivo que persegirán los centrocampistas será combinar con el jugador del lado contrario al que recibió el balón.	
30 MIN.		Poner en Práctica	JUEGO	Se divide la cancha en 4 rectángulos iguales, en cada uno se jugaran pequeños partidos de 2 v.s 2, donde se irán rotando los equipos hacia la derecha ya que al hacerle un gol a un equipo, va saliendo a esperar nuevamente una oportunidad.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación: Se les habla sobre la confianza y tranquilidad que deben ir adquiriendo antes los restos que se vienen en este proceso. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se deben aprender el nombre de sus compañeros, con el fin de que en los siguientes entrenamientos los saluden de la mano y con nombre propio, de lo contrario, tendrán que colaborar recogiendo el materialal final de los entrenamientos.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:

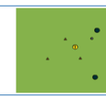
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol De Salón	VALOR	Perseverancia	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	31/08/2023	NIVEL	Fundamentación
OBJETIVO:	Trabajar la técnica y tácnica de juego en espacios reducidos, con le fin de aplicar lo aprendido en las dimensiones reales.			SESION	14

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "En la Calle Cerezuela". Desde aquel día, la Calle Cerezuela cambió. Los ruidos de la construcción llenaron el aire, pero esta vez, Pedro no tembló. En cambio, él y su familia esperaron con ansias cada día, viendo cómo su amado vecindario se transformaba, uniendo más a la comunidad.	
20 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego "los congelados", con variaciones al momento de "descongelar", tocar los brazos, rodillas, tobillos, pasar por debajo, por encima.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Desmarques	EJERCICIO 1	Se delimita una zona triangular en el terreno marcada mediante conos. El jugador defensor deberá defender las tres porterías resultantes pudiendo para ello atravesar el triángulo por el interior, 2 jugadores atacantes a través de combinaciones, conducciones... intentarán penetrar dentro del triángulo con balón. Posteriormente se cambian las funciones.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Posesión / Ritmo de juego	EJERCICIO 2	Se delimita un terreno de juego en forma de cuadro. Dentro se sitúan 3 atacantes contra 2 defensores. Los defensores deben realizar 5 recuperaciones de balón para pasarselos a los atacantes. Cada vez que recuperan un balón o provocan una pérdida uno de los defensores se relevará con el tercer compañero que se encuentra fuera del cuadro descansando.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Técnica	EJERCICIO 3	Realizar un rondo con el portero. El portero en el centro trata de interceptar los pases de sus compañeros lanzándose a por el balón. Lógicamente puede y debe usar las manos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Poner en Práctica	JUEGO	Se divide la cancha en 4 rectángulos iguales, en cada uno se jugaran pequeños partidos de 2 v.s 2, donde se irán rotando los equipos hacia la derecha ya que al hacerle un gol a un equipo, va saliendo a esperar nuevamente una oportunidad.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación: Se les habla sobre la confianza y tranquilidad que deben ir adquiriendo antes los restos que se vienen en este proceso. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
	FASE FINAL	Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se deben aprender el nombre de sus compañeros, con el fin de que en los siguientes entrenamientos los saluden de la mano y con nombre propio, de lo contrario, tendrán que colaborar recogiendo el materialal final de los entrenamientos.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:

OBSERVACIONES:

OBLIGACIÓN 8

Durante el mes de noviembre se actualizó la información de la escuela de fútbol de salón en la plataforma drive.

1. Fichas de inscripción: https://drive.google.com/drive/folders/1rtFSD8NqA7pYrx192W8TiBssT4oZOzUl?usp=share_link
2. Horario: https://docs.google.com/spreadsheets/d/1UMKZuJHX2M23qEZSDtkrypPV6DvLceQ8/edit?usp=share_link&ouid=102802306968521005926&rtpof=true&sd=true
3. Seg. Operación de beneficiarios: https://drive.google.com/drive/folders/1C_1kEF9hGBCMc-shiKPc6SGw8dpS7-kq?usp=share_link
4. Evaluaciones a deportistas: https://drive.google.com/drive/folders/14y-fWbKuTL4qXfGfcLKlUbBrb6Ld4hyX?usp=drive_link
5. Festivales deportivos: https://drive.google.com/drive/folders/146A2iC8KvWm1AyaEzmu79bOA2NdEROLq?usp=share_link
6. Presentación de informes: https://drive.google.com/drive/folders/17WHnN-7qhklsvLS6yqlh6OcjuVCoIni4?usp=drive_link
7. Planes diarios y mensuales: https://drive.google.com/drive/folders/19A-i2L2so8I-YYF_m_76O7jzvLQ5w9ET?usp=drive_link
8. Plan y malla pedagógica: https://drive.google.com/drive/folders/1jr0ePA1fJPtH3qPAmDN3AKqbki24lO8h?usp=share_link
1. Asistencia: https://drive.google.com/drive/folders/1P3VyFGh4hpW2cCUyikJWb15_EhrQ4A7k?usp=drive_link
2. Cobertura poblacional: https://docs.google.com/spreadsheets/d/1Siawctu5hOC6e0ilAFadO2CxLshfnaTd/edit?usp=drive_link&ouid=102802306968521005926&rtpof=true&sd=true

OBLIGACIÓN 9

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

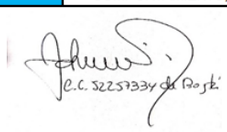
INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				**NOVIEMBRE**		**MUNICIPIO:** ZIPAQUIRÁ	
LUGAR:				SAN GABRIEL		**HORARIO DE PRACTICA:** DE 2:00 PM A 4:00 PM, DE 4:00 PM A 6:00 PM Y DE 6:00 PM A 8:00 PM.	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**
CLASES				**NOVIEMBRE**		**NOVIEMBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	AXIOLOGICO	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X	
			RESPONSABILIDAD				
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA				
			PAZ				
			AMISTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			HONESTIDAD	X		X	
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÓN				
			PERSEVERANCIA	X		X	
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA				
		VALORES DEL OLIMPISMO	EXCELENCIA				
			RESPETO	X		X	
			CORAJE				
			AMISTAD				
			IGUALDAD				
			DETERMINACION	X		X	
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X		X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X	
			CALENTAMIENTO	X		X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				
			RITMO	X		X	
			EQUILIBRIO				
			ORIENTACION	X		X	
			DIFERENCIACION	X			
			REACCIÓN				
			DESPLAZAMIENTO			X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X	
			VELOCIDAD	X			
			FLEXIBILIDAD	X		X	
			RESISTENCIA				
		ELEMENTOS TECNICOS	CONTROL				
			PASE	X		X	
			CABECEO	X		X	
			REGATES				
		ELEMENTOS TACTICOS	PASAR Y CORTAR				
			JUEGO SIN BALÓN	X		X	
			SALIDAS				
			ROTACIONES	X		X	
			TIROS LIBRES				
			DIAGONALES			X	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X	
			JUEGOS TRADICIONALES				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS	X		X	
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X	

FIRMA FORMADOR:



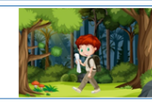
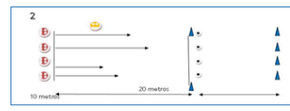
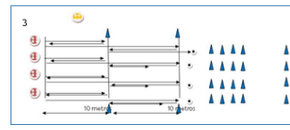
Página 1

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol De Salón	VALOR	Respeto	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	2/11/2023	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Aumentar el control del balón, la precisión en los pases y los remates para lograr la finalización en gol.			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "Las grandes aventuras del pequeño Tino". Cuando los demás vieron que ya no era el niño enclenque y debilucho de antes, empezaron a tratarlo con respeto y a tomarle en serio. La historia de Tino pasó de generación en generación, para recordar a todos que puedes ser todo lo grande que quieras ser.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de la lleva con balón C/u, cada participante tiene un balón, a la voz de la formadora el seleccionado sale a tocar a un compañero, sin perder el control del balon y poco a poco se va limitando el espacio. - Estiramiento Dinámico.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Reacción	EJERCICIO 1	A la señal del silbato del entrenador, los jugadores con un balón, sentados mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible conduciendo el balón hacía la meta, situada a mitad del campo. Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.	
30 MIN.		Definición	EJERCICIO 2	Los jugadores, tumbados boca arriba, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible hacía el medio campo, a partir de la señal del silbato del entrenador. Una vez se encuentren con el balón lo deberán chutar lo más rápido y fuerte posible a un cono situado a 10 metros. Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.	
30 MIN.		Velocidad de reacción	EJERCICIO 3	Los jugadores, sentados, saldrán lo más rápido posible al oír el silbato del entrenador. Irán hacía la primera línea situada a 10 metros, la pisarán y volverán hacia la salida, pisarán la línea de salida e irán hacia la segunda línea, la pisarán y volverán hacia la primera línea, la pisarán y terminarán a mitad del campo controlando un balón y conduciéndolo entre los conos en forma de "slalom", para terminar chutando el balón a un cono. Realizar el ejercicio 5- 7 veces al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.	
30 MIN.		Poner en práctica	JUEGO	Partido entre sí aplicando lo aprendido en clase.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación, se debe mejorar la precisión en los pases, fortalecer la coordinación, el equilibrio y seguir trabajando en equipo. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se deben aprender el nombre de sus compañeros, con el fin de que en los siguientes entrenamientos los saluden de la mano y con nombre propio, de lo contrario, tendrán que colaborar recogiendo el materialal final de los entrenamientos.	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	Fútbol De Salón	VALOR	Perseverancia	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	4/11/2023	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Mejorar el equilibrio, coordinación y trabajar la precisión en los pases.			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "Alfonsina y la bicicleta". Pues yo también quiero montar en bicicleta y competir en el Giro de Italia —dijo Alfonsina. —Tendremos que quitarte los ruedines entonces, ¿no? —dijo su madre. —Vale, quitame los ruedines —dijo Alfonsina—. Así podré ir más rápido. Tan rápido como Alfonsina Strada.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de la lleva con balón C/u, cada participante tiene un balón, a la voz de la formadora el seleccionado sale a tocar a un compañero, sin perder el control del balon y poco a poco se va limitando el espacio. - Estiramiento Dinámico.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Pases en parejas, grupos de tres, cuatro y cinco (Estático y dinámico) - Borde interno, borde externo, manejando derecha e izquierda. - Desplazamientos a baja velocidad.	
30 MIN.		Circuito Físico Técnico	EJERCICIO 2	Se demarca la zona con un triangulo a distancia de 5 metros, con grupos de tres personas en cada esquina, se trabaja a dos fases: - Evitar la mayor cantidad de errores posibles. - Evitar filas y conglomeraciones.	1- Pases más acción de remat 2- Pase + salto de vallas. 3- Conducción en zig-zag. 
30 MIN.		Equilibrio y coordinción.	EJERCICIO 3	Ejercicios de equilibrio y coordinación: -Caminata en Talones y punta de pies. -Caminar sobre una línea con cambios de intesidad. -Equilibrio sobre cada una de las piernas con manejo de tiempo.	
30 MIN.		Poner en práctica	JUEGO	Partido entre sí aplicando lo aprendido en clase.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación, se debe mejorar la precisión en los pases, fortalecer la coordinación, el equilibrio y seguir trabajando en equipo. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se deben aprender el nombre de sus compañeros, con el fin de que en los siguientes entrenamientos los saluden de la mano y con nombre propio, de lo contrario, tendrán que colaborar recogiendo el materialal final de los entrenamientos.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:

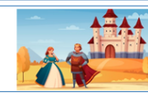
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol De Salón	VALOR	Honestidad	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	5/11/2023	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Fortalecer el valor de la amistad, la responsabilidad del autocuidado, la velocidad de reacción y así mismo mejorar la técnica de juego.			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "La semilla de aguacate". Pero, ¿qué pasó con el heredero? El príncipe y su compañera están ideando una manera de elegir a los herederos o herederas más apropiados. Y algo tienen en mente ya. Pero esa es otra historia.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Entrada en Calor mediante juegos de persecución, (La lleva. Congelados, cadenita).	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Flexibilidad y autocuidado	EJERCICIO 1	Rutina para fortalecer las articulaciones, evitar lesiones y mejorar la postura.	
30 MIN.		Agilidad	EJERCICIO 2	Circuitos para fortalecer la velocidad de reacción, velocidad gestual con y sin balón, y la toma de decisiones.	
30 MIN.		Técnica	EJERCICIO 3	Ejercicios de busqueda de la mejora de acciones como el pasar y recibir (pared), apoyo y rotura, cortes, desdoblamiento, pase y va, diagonales, paralelas.	
30 MIN.		Liderazgo	JUEGO	Práctica de situaciones técnicas y estratégicas donde ejecuto mi decisión y capacidad de percepción.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación: Les recuerdo la importancia del cuidado de la postura del cuerpo, la confianza que se debe tener cada uno y así poco a poco general niños, niñas y jóvenes líderes. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se asigna una rutina de estiramiento para antes de dormir y deben ir consiguiendo pelotas de tenis para trabajar el control, agilidad y reacción.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:

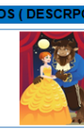
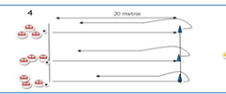
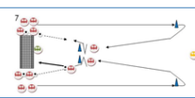
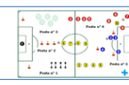
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol De Salón	VALOR	Determinación	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	9/11/2023	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Fortalecer el trabajo en equipo, trabajando la reacción, velocidad y dominio del balón.			SESION	4

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento "La Bella y la Bestia". Gracias Bella. Habéis roto el hechizo. Un hada me condenó a vivir con esta forma hasta que encontrase a una joven capaz de amarme y casarse conmigo y vos lo habéis hecho. El príncipe se casó con Bella y ambos vivieron juntos y felices durante muchos muchos años.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Entrada en calor mediante actividades de baile, los deportistas tendrán que hacer parejas, grupos o de forma individual según la dirección de la formadora.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Conducción	EJERCICIO 1	A partir de la señal del silbato del entrenador los jugadores saldrán lo más rápido posible hacía el medio campo conduciendo el balón, realizarán un giro en el cono y volverán a la salida, pasarán el balón al compañero de su fila. Realizar el ejercicio de relevos al 100%, 3 veces x 6 recorridos por pareja. Cada 6 recorridos (3 x jugador) recuperación 1 minuto de stretching en cada repetición.	
30 MIN.		Reacción	EJERCICIO 2	Salen dos jugadores a la señal del entrenador hacia el cono situado a 20 metros, giran e intentan poseer el balón. El jugador que lo posee tiene derecho a chute, el otro pasa a ser defensa junto con el portero. Realizar el ejercicio 5 veces cada jugador al 100%.	
30 MIN.		Circuito de velocidad	EJERCICIO 3	Salen dos jugadores a la señal del entrenador hacia un cono situado a 20 metros, giran y marchan hacia otro cono para realizar una finta, fintan, mientras, otro compañero, desde la esquina pasa el balón para que lo puedan chutar de primeras a portería los que realizan el ejercicio. Se intercambian los papeles. Se intercambian los lados. Realizar el ejercicio 5-10 veces cada jugador al 100%.	
30 MIN.		Toma de decisiónes	JUEGO	Práctica de situaciones reales, tácticas y estrategias donde intervienen la decisión y creación de jugadas claves a fin de gol.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación: Se habla sobre la importancia de la honestidad en la vida cotidiana. Les explico que aunque practiquemos un deporte que utiliza en su mayoría el tren inferior, tambien se debe fortalecer el tren superior en la misma medida. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se asigna una rutina de estiramiento para antes de dormir y deben ir consiguiendo pelotas de tenis para trabajar el control, agilidad y reacción.	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	Fútbol De Salón	VALOR	Respeto	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	11/11/2023	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Potenciar la comunicación y fortalecer el compañerismo, buscando que esto se refleje en la cancha, mejorar la resistencia y manejo de la respiración.			SESION	5

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "Patososo y los gansos del estanque". Y yo seré tu mejor amigo y cuidaré de ti, pequeñajo —dijo Gansolope, abrazando a su salvador. Así fue como Patososo se ganó un sitio de honor en el estanque: nada menos que cuidador de gansitos.	
20 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Entrada en calor con juegos de imitación, en donde los deportistas tengan que coordinar 2 o más movimientos a la vez.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Resistencia	EJERCICIO 1	En parejas y/o grupos, hacer sikipping bajo, a la señal el deportista que tenga el balón tendrá que hacerle un pase a media distancia al compañero que él decida.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Flexibilidad	EJERCICIO 2	Rutina para evitar lesiones y mejorar la postura.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Reacción	EJERCICIO 3	Circuito de coordinación con el juego "semáforo", en donde los deportistas tendrán que realizar los ejercicios hasta que la formadora grite "!Rojo¡".	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Compañerismo	JUEGO	Partido entre sí, dandole la libertad a los deportistas de que ellos mismo escojan a los compañeros que deseen para hacer parte de su equipo.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación, donde se evidenció un gran progreso en el trabajo en equipo y compañerismo con los niños, niñas y jóvenes de las diferentes edades. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
	FASE FINAL	Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se deben aprender el nombre de sus compañeros, con el fin de que en los siguientes entrenamientos los saluden de la mano y con nombre propio, de lo contrario, tendrán que colaborar recogiendo el materialal final de los entrenamientos.	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	Fútbol De Salón	VALOR	Perseverancia	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	12/11/2023	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Fortalecer la responsabilidad en el trabajo individual, para lograr un mayor nivel en el equipo uniendo las diferentes fortalezas.			SESION	6

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexiópn del cuento corto "El robot que solo sabía sonreír". No, tú ya sabías hacer algo antes, algo que ningún robot puede hacer y que muy pocas personas logran —dijo el profesor Tuercas. —¿Qué es? —preguntó el robot. —Sabes hacer a la gente feliz. Y esa es la mejor habilidad de todas.	
20 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Entrada en calor mediante ejercicios de conducción del balón, control y recepción del balón.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamientos	EJERCICIO 1	Trabajo de 1 v.s 1, 1 v.s 2, haciendo cambios de frente, de dirección, diagonales, cortes, paredes.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Resistencia	EJERCICIO 2	Ejercicios con saltos en lazo, individual y en parejas, uno y a dos pies.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Técnica	EJERCICIO 3	Repeticíon de saques laterales para corregir posturas y evitar saltos o errores comunes.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Integración	JUEGO	Partido entre sí en espacio reducido y equipos mixtos.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación: El trabajo de ésta sesion de clase fue manejada de manera más individual, se les pregunta ¿Cómo se sintieron?, ¿Creen que tiene algo que reforzar?, y se busca que tengan claro que de la responsabilidad del trabajo individual, cuando se úne, forma un buen equipo. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
	FASE FINAL	Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se asigna una rutina de estiramiento para antes de dormir y deben ir consiguiendo pelotas de tenis para trabajar el control, agilidad y reacción.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:

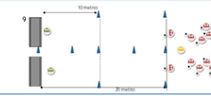
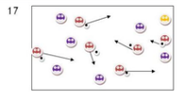
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol De Salón	VALOR	Honestidad	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	16/11/2023	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Reforzar el trabajo en equipo mediante circuitos de velocidad de reacción, enfocandose en la conducción del balón.			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "Cupido equivocado". La sonrisa volvió al rostro de Bluma, que tomó nuevamente su listado, su arco y flecha para regresar a su tarea. Bluma se convirtió en una gran ayudante de Cupido, siempre recordando la importante lección que aprendió en su primer día.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Entrada en calor con trabajo de control clásico (Parada, semi-parada y amortiguamiento), Controles orientados, en pareja.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Trabajo en equipo	EJERCICIO 1	Salen dos jugadores con balón a la señal del entrenador hacia la portería con intención de marcar, deben conducir el balón lo más rápido posible y chutar a 10 metros. Nada más chutar salen otros dos. Gana el equipo que primero llegue a marcar 12 goles o el primer jugador que marque 5, puede haber otras alternativas…El ejercicio de debe realizar al 100% de intensidad.	
30 MIN.		Conducción	EJERCICIO 2	A la señal del entrenador salen dos jugadores conduciendo el balón hacia un cono situado a 10 metros delante suyo, giran y nada más salir del giro chute directo portería. Los otros jugadores preparados con un balón para continuar el ejercicio. Realizar el ejercicio 5-7 veces cada jugador al 100% de intensidad.	
30 MIN.		Velocidad de reacción	EJERCICIO 3	Trabajando en un espacio reducido, la mitad de jugadores conducen el balón, la otra mitad están parados en "stop", a la señal sonora del entrenador, los parados intentan realizar un toque o un golpeo al balón del jugador más cercano a ellos para sacarlo del terreno y vuelven a quedarse parados. Una vez parados todos de nuevo se inicia el ejercicio. Realizar el ejercicio 5 -7 veces cada jugador al 100% y se intercambian los papeles.	
30 MIN.		Desplazamientos	JUEGO	Juego de balón mano, buscando generar espacios, hacer paredes, diagonales, y ocupar las posiciones reales de un encuentro deportivo.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación: Les vuelvo a explicar y mostrar como se deben realizar los encares, siempre buscando la opción de gol. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se asigna una rutina de estiramiento para antes de dormir y deben ir consiguiendo pelotas de tenis para trabajar el control, agilidad y reacción.	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	Fútbol De Salón	VALOR	Determinación	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	18/11/2023	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Incentivar la disciplina y responsabilidad en los niños, niñas y jóvenes, haciendo que ellos "se metan más en el papel" y vayan quitando el miedo al balón, trabajo de resistencia anaeróbica.			SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "Adir y el espejo encantado". El espejo encantado respondió a sus deseos y mostró la tienda de su tío Faisal. Al tocar la superficie del espejo, Adir regresó al lugar donde comenzó su aventura. Suspiró: —¡Wow! ¡Qué aventura!. Ese día, Adir aprendió a apreciar la diversidad y la belleza del mundo. También entendió que, aunque la aventura es emocionante, no hay lugar como el hogar.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Entrada en calor juegos de canto y baile.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Resistencia anaeróbica	EJERCICIO 1	Abdominales, sentadillas, carreras cortas, burpees, flexiones, tijeras.	
30 MIN.		Ritmo	EJERCICIO 2	Circuito de pliometría. Ejercicios en línea, skipping en línea, kneeling jump, lateral bound, saltos 1+1, 2+2, 4+4, jump lunges, squat jumps.	
30 MIN.		Acoplamiento	EJERCICIO 3	Trabajo de coordinación mediante juegos en conjunto y breve explicación sobre la postura correcta al momento de realizar cada ejercicio.	
30 MIN.		Trabajo técnico	JUEGO	Técnica de cabeceo. Saber manejar el parietal derecho e izquierdo, el deportista tiene que buscar el balón para evitar golpes fuertes, cabeceo con salto, estático.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación: Se les resalta a los deportistas la importancia de los estiramientos y trabajos de flexibilidad, mejorar la postura y la responsabilidad con su cuerpo. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se deben aprender el nombre de sus compañeros, con el fin de que en los siguientes entrenamientos los saluden de la mano y con nombre propio, de lo contrario, tendrán que colaborar recogiendo el materialal final de los entrenamientos.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:

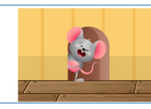
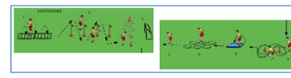
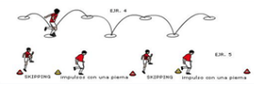
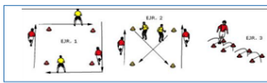
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol De Salón	VALOR	Respeto	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	19/11/2023	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Trabajar en los deportistas las ubicaciones en el campo de juego y los desplazamientos que se deben hacer en cada una de las posiciónes.			SESION	9

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "Ratontito, un ratón muy pequeñito". El gato aceptó y Ratontito cumplió su palabra. Desde entonces, todos viven paz en la casa y ya nadie ha vuelto a meterse con Ratontito. Todos le escuchan y le tienen en cuenta. Porque ser pequeñito y tener poca voz no está reñido con tener una gran inteligencia y un gran corazón.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego "los congelados", con variaciones al momento de "descongelar", tocar los brazos, rodillas, tobillos, pasar por debajo, por encima.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ritmo	EJERCICIO 1	Circuito de coordinación de 6 estaciónes con cambios de velocidad.	
30 MIN.		Potencia	EJERCICIO 2	Saltos a un pie y a dos pies por encima de varios elementos.	
30 MIN.		Desplazamien tos	EJERCICIO 3	Circuitos de movilidad con balón.	
30 MIN.		Táctica	JUEGO	Partido entre sí por categorías, teniendo en cuanta los movimientos de la posición de cada jugador.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimenta ción	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación: Hacemos una retroalimentación sobre los movimientos que hace el jugador en las diferentes posiciónes dentro del campo de juego. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se asigna una rutina de estiramiento para antes de dormir y deben ir consiguiendo pelotas de tenis para trabajar el control, agilidad y reacción.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:

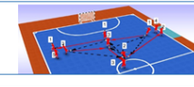
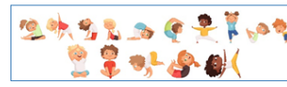
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol De Salón	VALOR	Perseverancia	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	23/11/2023	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Desarrollar la fuerza mediante trabajos de coordinación, reacción, velocidad y resistencia, buscando que los deportistas fortalezcan el cuerpo y sus habilidades.			SESION	10

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "El niño del espacio". Guion no solo convirtió sus sueños en realidad. También demostró al mundo que los sueños pueden hacerse realidad si trabajas duro por ellos. ¿Tú también quieres viajar a la Luna? ¿O, tal vez, más allá?	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego "La lleva", con variaciones en la cantidad de personas que atrapan.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Intermitente con motricidad + balón	EJERCICIO 1	Trabajo de esfuerzo + al final de la carrera el jugador debe hacer un pase (objetivo : precisión, pase aplicado a pesar de la velocidad y del cansancio), 2 grupo: cuando un grupo corra, el segundo recupera y hace el pase a los que están terminando la carrera. Puede variar el pase (tierra, aire, pecho, cabeza...)	
30 MIN.		Coordinación	EJERCICIO 2	Circuito de coordinación. 15 segundos de Carrera, 5 segundos con el balón (ida y vuelta) puis directamente conectados 10 segundos sin balón, 15 segundos de recuperación (marchando).	
30 MIN.		Fuerza y motricidad	EJERCICIO 3	1. Saltos laterales : saltos con los pies juntos sobre bancos en ida y vuelta. 2. Esfuerzo rápido en la escalera: 2 esfuerzos en el interior, 1 al exterior…). 3. Saltos de pantorrilla: saltos piernas tendidas pies unidos, cuerpo vainado, con pequeñas coberturas. 4. Saltos en muslos: salto piernas estiradas, con coberturas medias. 5. Sin perseguir en aros: el jugador se pone de lado. Al escuchar el silbato, comienza a pasar rápidamente entre os aros (carrera redonda) y hace lo mismo de regreso.	
30 MIN.		Técnica	JUEGO	Partido entre sí, evidenciando diferentes desplazamientos del balón.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimenta ción	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación: Hacemos una retroalimentación sobre los desplazamientos que el jugador y el balón deben hacer durante los encuentros deportivos. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se asigna una rutina de estiramiento para antes de dormir y deben ir consiguiendo pelotas de tenis para trabajar el control, agilidad y reacción.	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	Fútbol De Salón	VALOR	Honestidad	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	25/11/2023	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Promover la igualdad buscando reducir todas las formas de discriminación de los más jovenes de nuestro entorno, trabajo de velocidad de reacción y cambios de ritmo.			SESION	11

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "El curioso caso de la mujer que no podía mentir". Luciana, de adulta, se convirtió en una famosa y prestigiosa crítica de restaurantes a nivel internacional, aunque una que otra vez siguió metiéndose en problemas, aprendió a tomárselo con mucho humor y a estar orgullosa de ser la mujer que no podía mentir.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Entrada en calor con saltos en lazo, individual, en parejas o grupos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Reacción y manejo del ritmo	EJERCICIO 1	Circuitos con estaciónes a corta distancia, presentando cambios de ritmo al sonido del silbato.	
30 MIN.		Resistencia	EJERCICIO 2	Rutina corta para mejorar la flexibilidad de los deportistas. Ejercicios de resistencia, con repeticiones de 15 segundos en parejas, explicandoles la técnica de respiración en momentos de ahogo, en diferentes ritmos, haciendo el ejercicio y controlando sus pulsaciones individualmente.	
30 MIN.		Conceptos Básicos	EJERCICIO 3	Fundamentación sobre los conceptos del pase, la parada y finalización.	
30 MIN.		Táctica	JUEGO	Trabajo de localización del balón durante marcaciónes individuales. Partido entre sí, con equipos mixtos.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación: Retomamos la conversación sobre la igualdad y les pregunto como se sintieron al jugar con equipos mixtos, siempre de manera respetuosa. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se deben aprender el nombre de sus compañeros, con el fin de que en los siguientes entrenamientos los saluden de la mano y con nombre propio, de lo contrario, tendrán que colaborar recogiendo el materialal final de los entrenamientos.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:

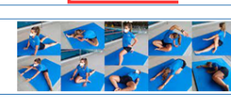
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol De Salón	VALOR	Determinación	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	26/11/2023	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Mejorar la movilidad y orinetación de los deportistas según la posición en el campo de juego, y del balón según la situación que se presente durante un encuentro.			SESION	12

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "El gran concierto" El momento esperado llegó, y a pesar de los nervios, el improvisto y el instrumento improvisado, todo fue un éxito. Los demás niños de la escuela y sus padres disfrutaron mucho del concierto. El profesor Teo felicitó a los cuatro niños. A partir de ese día Pablo comenzó a tomar lecciones de bajo con el profesor Teo, y este se convirtió en su instrumento favorito y el que tocó en adelante con la banda.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Entrada en calor con conducción de balón sin obstaculos, en linea y en distintas direcciones.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Técnica	EJERCICIO 1	Circuito de conducción de balón con obstaculos, manejando el Zig-Zag, pases a corta distancia, pases en diagonales, 1 v.s 1.	
30 MIN.		Potencia	EJERCICIO 2	Circuito físico a baja intensidad con remate final sin obstaculo.	
30 MIN.		Tácnica	EJERCICIO 3	Trabajo en grupos con balón, manejando la trenza de 3 y de 4, a corta distancia y sin límite de toques al realizar el pase.	
30 MIN.		A la práctica	JUEGO	Partido entre sí con aplicación de conceptos.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación: Recordatorio sobre algunas de las rotaciones vistas en clase, tanto de las posiciónes de cada jugador, como de la direccionalidad que se le debe dar al balón según la situación que se presente. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se asigna una rutina de estiramiento para antes de dormir y deben ir consiguiendo pelotas de tenis para trabajar el control, agilidad y reacción.	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	Fútbol De Salón	VALOR	Respeto	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	30/11/2023	NIVEL	Iniciación 1
OBJETIVO:	Mejorar las precisión en los pases, trabajando desde los pases cortos y cambios de dirección con el manejo de la respiración.			SESION	13

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "Rampete, el duende". Rampete abrazó a la ardilla. Era tan peluda y tan blandita como un juguete de peluche. Eso hizo que se sintiera un poco mejor. —A partir de ahora os ayudaré en vez de molestaros —dijo Rampete. Y a partir de entonces, todo fue mucho mejor.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Entrada en calor con balón, realizando dominadas estáticas y desplazamiento con borde interno.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Resistencia anaeróbica	EJERCICIO 1	Se divide el terreno de juego en 3 zonas, dentro de cada zona se sitúan 2 jugadores ofensivos y 1 jugador defensivo. El objetivo será realizar cambios de orientación continuos obligando a que el balón pase por ambas bandas. Cada vez que se consiga un cambio de orientación completo se conseguirá un punto.	
30 MIN.		Cambio de orientación diagonal	EJERCICIO 2	Dos jugadores se sitúan en la zona central como organizadores del juego para realizar los cambios de orientación. Otros 4 jugadores se situarán en las 4 esquinas del terreno y realizarán acciones de incorporación en sprint y controles a los cambios de orientación que en dirección a las porterías realicen sus compañeros. El jugador central recibe un pase corto de una banda y realiza un pase largo hacia la otra banda.	
30 MIN.		Conducción y pases cortos	EJERCICIO 3	Se delimitan dos cuadros con conos (uno más pequeño en el interior del ótro). Dos jugadores se sitúan en paralelo fuera del recuadro grande y 2 centrocampistas se sitúan en el interior del pequeño. El objetivo que persegirán los centrocampistas será combinar con el jugador del lado contrario al que recibió el balón.	
30 MIN.		Poner en Práctica	JUEGO	Se divide la cancha en 4 rectángulos iguales, en cada uno se jugaran pequeños partidos de 2 v.s 2, donde se irán rotando los equipos hacia la derecha ya que al hacerle un gol a un equipo, va saliendo a esperar nuevamente una oportunidad.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación: Se les habla sobre la confianza y tranquilidad que deben ir adquiriendo antes los restos que se vienen en este proceso. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se deben aprender el nombre de sus compañeros, con el fin de que en los siguientes entrenamientos los saluden de la mano y con nombre propio, de lo contrario, tendrán que colaborar recogiendo el materialal final de los entrenamientos.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:

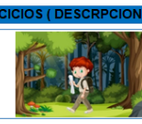
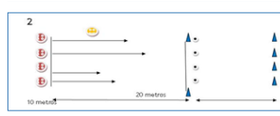
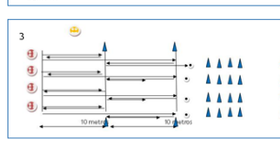
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol De Salón	VALOR	Honestidad	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	2/08/2023	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	Aumentar el control del balón, la precisión en los pases y los remates para lograr la finalización en gol.			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "Las grandes aventuras del pequeño Tino". Cuando los demás vieron que ya no era el niño enclenque y debilucho de antes, empezaron a tratarlo con respeto y a tomarle en serio. La historia de Tino pasó de generación en generación, para recordar a todos que puedes ser todo lo grande que quieras ser.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de la lleva con balón C/u, cada participante tiene un balón, a la voz de la formadora el seleccionado sale a tocar a un compañero, sin perder el control del balon y poco a poco se va limitando el espacio. - Estiramiento Dinámico.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Reacción	EJERCICIO 1	A la señal del silbato del entrenador, los jugadores con un balón, sentados mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible conduciendo el balón hacía la meta, situada a mitad del campo. Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.	
30 MIN.		Definición	EJERCICIO 2	Los jugadores, tumbados boca arriba, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible hacía el medio campo, a partir de la señal del silbato del entrenador. Una vez se encuentren con el balón lo deberán chutar lo más rápido y fuerte posible a un cono situado a 10 metros. Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.	
30 MIN.		Velocidad de reacción	EJERCICIO 3	Los jugadores, sentados, saldrán lo más rápido posible al oír el silbato del entrenador. Irán hacía la primera línea situada a 10 metros, la pisarán y volverán hacia la salida, pisarán la línea de salida e irán hacia la segunda línea, la pisarán y volverán hacia la primera línea, la pisarán y terminarán a mitad del campo controlando un balón y conduciéndolo entre los conos en forma de "slalom", para terminar chutando el balón a un cono. Realizar el ejercicio 5- 7 veces al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.	
30 MIN.		Poner en práctica	JUEGO	Partido entre sí aplicando lo aprendido en clase.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación, se debe mejorar la precisión en los pases, fortalecer la coordinación, el equilibrio y seguir trabajando en equipo. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se deben aprender el nombre de sus compañeros, con el fin de que en los siguientes entrenamientos los saluden de la mano y con nombre propio, de lo contrario, tendrán que colaborar recogiendo el materialal final de los entrenamientos.	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	Fútbol De Salón	VALOR	Determinación	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	3/08/2023	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	Mejorar el equilibrio, coordinación y trabajar la precisión en los pases.			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "Alfonsina y la bicicleta". Pues yo también quiero montar en bicicleta y competir en el Giro de Italia —dijo Alfonsina. —Tendremos que quitarte los ruedines entonces, ¿no? —dijo su madre. —Vale, quítame los ruedines —dijo Alfonsina—. Así podré ir más rápido. Tan rápido como Alfonsina Strada.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de la lleva con balón C/u, cada participante tiene un balón, a la voz de la formadora el seleccionado sale a tocar a un compañero, sin perder el control del balon y poco a poco se va limitando el espacio. - Estiramiento Dinámico.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Pases en parejas, grupos de tres, cuatro y cinco (Estático y dinámico) - Borde interno, borde externo, manejando derecha e izquierda. - Desplazamientos a baja velocidad.	
30 MIN.		Circuito Físico Técnico	EJERCICIO 2	Se demarca la zona con un triangulo a distancia de 5 metros, con grupos de tres personas en cada esquina, se trabaja a dos fases: - Evitar la mayor cantidad de errores posibles. - Evitar filas y conglomeraciones.	1- Pases más acción de remat 2- Pase + salto de vallas. 3- Conducción en zig-zag.  
30 MIN.		Equilibrio y coordinción.	EJERCICIO 3	Ejercicios de equilibrio y coordinación: -Caminata en Talones y punta de pies. -Caminar sobre una línea con cambios de intesidad. -Equilibrio sobre cada una de las piernas con manejo de tiempo.	
30 MIN.		Poner en práctica	JUEGO	Partido entre sí aplicando lo aprendido en clase.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación, se debe mejorar la precisión en los pases, fortalecer la coordinación, el equilibrio y seguir trabajando en equipo. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se deben aprender el nombre de sus compañeros, con el fin de que en los siguientes entrenamientos los saluden de la mano y con nombre propio, de lo contrario, tendrán que colaborar recogiendo el materialal final de los entrenamientos.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:

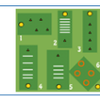
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol De Salón	VALOR	Respeto	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	7/08/2023	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	Fortalecer el valor de la amistad, la responsabilidad del autocuidado, la velocidad de reacción y así mismo mejorar la técnica de juego.			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "La semilla de aguacate". Pero, ¿qué pasó con el heredero? El príncipe y su compañera están ideando una manera de elegir a los herederos o herederas más apropiados. Y algo tienen en mente ya. Pero esa es otra historia.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Entrada en Calor mediante juegos de persecución, (La lleva. Congelados, cadenita).	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Flexibilidad y autocuidado	EJERCICIO 1	Rutina para fortalecer las articulaciones, evitar lesiones y mejorar la postura.	
30 MIN.		Agilidad	EJERCICIO 2	Circuitos para fortalecer la velocidad de reacción, velocidad gestual con y sin balón, y la toma de decisiones.	
30 MIN.		Técnica	EJERCICIO 3	Ejercicios de busqueda de la mejora de acciones como el pasar y recibir (pared), apoyo y rotura, cortes, desdoblamiento, pase y va, diagonales, paralelas.	
30 MIN.		Liderazgo	JUEGO	Práctica de situaciones técnicas y estratégicas donde ejecuto mi decisión y capacidad de percepción.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación: Les recuerdo la importancia del cuidado de la postura del cuerpo, la confianza que se debe tener cada uno y así poco a poco general niños, niñas y jóvenes líderes. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se asigna una rutina de estiramiento para antes de dormir y deben ir consiguiendo pelotas de tenis para trabajar el control, agilidad y reacción.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:

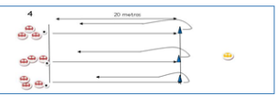
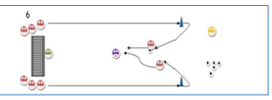
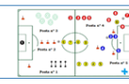
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol De Salón	VALOR	Perseverancia	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	9/08/2023	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	Fortalecer el trabajo en equipo, trabajando la reacción, velocidad y dominio del balón.			SESION	4

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento "La Bella y la Bestia". Gracias Bella. Habéis roto el hechizo. Un hada me condenó a vivir con esta forma hasta que encontrase a una joven capaz de amarme y casarse conmigo y vos lo habéis hecho. El príncipe se casó con Bella y ambos vivieron juntos y felices durante muchos muchos años.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Entrada en calor mediante actividades de baile, los deportistas tendrán que hacer parejas, grupos o de forma individual según la dirección de la formadora.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Conducción	EJERCICIO 1	A partir de la señal del silbato del entrenador los jugadores saldrán lo más rápido posible hacía el medio campo conduciendo el balón, realizarán un giro en el cono y volverán a la salida, pasarán el balón al compañero de su fila. Realizar el ejercicio de relevos al 100%, 3 veces x 6 recorridos por pareja. Cada 6 recorridos (3 x jugador) recuperación 1 minuto de stretching en cada repetición.	
30 MIN.		Reacción	EJERCICIO 2	Salen dos jugadores a la señal del entrenador hacia el cono situado a 20 metros, giran e intentan poseer el balón. El jugador que lo posee tiene derecho a chute, el otro pasa a ser defensa junto con el portero. Realizar el ejercicio 5 veces cada jugador al 100%.	
30 MIN.		Circuito de velocidad	EJERCICIO 3	Salen dos jugadores a la señal del entrenador hacia un cono situado a 20 metros, giran y marchan hacia otro cono para realizar una finta, fintan, mientras, otro compañero, desde la esquina pasa el balón para que lo puedan chutar de primeras a portería los que realizan el ejercicio. Se intercambian los papeles. Se intercambian los lados. Realizar el ejercicio 5-10 veces cada jugador al 100%.	
30 MIN.		Toma de decisiónes	JUEGO	Práctica de situaciones reales, tácticas y estrategias donde intervienen la decisión y creación de jugadas claves a fin de gol.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación: Se habla sobre la importancia de la honestidad en la vida cotidiana. Les explico que aunque practiquemos un deporte que utiliza en su mayoria el tren inferior, tambien se debe fortalecer el tren superior en la misma medida. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se asigna una rutina de estiramiento para antes de dormir y deben ir consiguiendo pelotas de tenis para trabajar el control, agilidad y reacción.	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	Fútbol De Salón	VALOR	Honestidad	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	10/08/2023	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	Potenciar la comunicación y fortalecer el compañerismo, buscando que esto se refleje en la cancha, mejorar la resistencia y manejo de la respiración.			SESION	5

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "Patososo y los gansos del estanque". Y yo seré tu mejor amigo y cuidaré de ti, pequeñajo —dijo Gansolope, abrazando a su salvador. Así fue como Patososo se ganó un sitio de honor en el estanque: nada menos que cuidador de gansitos.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Entrada en calor con juegos de imitación, en donde los deportistas tengan que coordinar 2 o más movimientos a la vez.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Resistencia	EJERCICIO 1	En parejas y/o grupos, hacer sikipping bajo, a la señal el deportista que tenga el balón tendrá que hacerle un pase a media distancia al compañero que él decida.	
30 MIN.		Flexibilidad	EJERCICIO 2	Rutina para evitar lesiones y mejorar la postura.	
30 MIN.		Reacción	EJERCICIO 3	Circuito de coordinación con el juego "semáforo", en donde los deportistas tendrán que realizar los ejercicios hasta que la formadora grite "!Rojo¡".	
30 MIN.		Compañerismo	JUEGO	Partido entre sí, dandole la libertad a los deportistas de que ellos mismo escojan a los compañeros que deseen para hacer parte de su equipo.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación, donde se evidenció un gran progreso en el trabajo en equipo y compañerismo con los niños, niñas y jóvenes de las diferentes edades. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se deben aprender el nombre de sus compañeros, con el fin de que en los siguientes entrenamientos los saluden de la mano y con nombre propio, de lo contrario, tendrán que colaborar recogiendo el materialal final de los entrenamientos.	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	Fútbol De Salón	VALOR	Determinación	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	14/08/2023	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	Fortalecer la responsabilidad en el trabajo individual, para lograr un mayor nivel en el equipo uniendo las diferentes fortalezas.			SESION	6

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexiópn del cuento corto "El robot que solo sabía sonreír". No, tú ya sabías hacer algo antes, algo que ningún robot puede hacer y que muy pocas personas logran —dijo el profesor Tuercas. —¿Qué es? —preguntó el robot. —Sabes hacer a la gente feliz. Y esa es la mejor habilidad de todas.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Entrada en calor mediante ejercicios de conducción del balón, control y recepción del balón.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamien tos	EJERCICIO 1	Trabajo de 1 v.s 1, 1 v.s 2, haciendo cambios de frente, de dirección, diagonales, cortes, paredes.	
30 MIN.		Resistencia	EJERCICIO 2	Ejercicios con saltos en lazo, individual y en parejas, uno y a dos pies.	
30 MIN.		Técnica	EJERCICIO 3	Repeticíon de saques laterales para corregir posturas y evitar saltos o errores comunes.	
30 MIN.		Integración	JUEGO	Partido entre sí en espacio reducido y equipos mixtos.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimenta ción	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación: El trabajo de ésta sesion de clase fue manejada de manera más individual, se les pregunta ¿Cómo se sintieron?, ¿Creen que tiene algo que reforzar?, y se busca que tengan claro que de la responsabilidad del trabajo individual, cuando se úne, forma un buen equipo. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se asigna una rutina de estiramiento para antes de dormir y deben ir consiguiendo pelotas de tenis para trabajar el control, agilidad y reacción.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

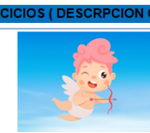
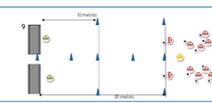
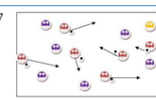
FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol De Salón	VALOR	Respeto	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	16/08/2023	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	Reforzar el trabajo en equipo mediante circuitos de velocidad de reacción, enfocandose en la conducción del balón.			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "Cupido equivocado". La sonrisa volvió al rostro de Bluma, que tomó nuevamente su listado, su arco y flecha para regresar a su tarea. Bluma se convirtió en una gran ayudante de Cupido, siempre recordando la importante lección que aprendió en su primer día.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Entrada en calor con trabajo de control clásico (Parada, semi-parada y amortiguamiento), Controles orientados, en pareja.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Trabajo en equipo	EJERCICIO 1	Salen dos jugadores con balón a la señal del entrenador hacia la portería con intención de marcar, deben conducir el balón lo más rápido posible y chutar a 10 metros. Nada más chutar salen otros dos. Gana el equipo que primero llegue a marcar 12 goles o el primer jugador que marque 5, puede haber otras alternativas…El ejercicio de debe realizar al 100% de intensidad.	
30 MIN.		Conducción	EJERCICIO 2	A la señal del entrenador salen dos jugadores conduciendo el balón hacia un cono situado a 10 metros delante suyo, giran y nada más salir del giro chute directo portería. Los otros jugadores preparados con un balón para continuar el ejercicio. Realizar el ejercicio 5-7 veces cada jugador al 100% de intensidad.	
30 MIN.		Velocidad de reacción	EJERCICIO 3	Trabajando en un espacio reducido, la mitad de jugadores conducen el balón, la otra mitad están parados en "stop", a la señal sonora del entrenador, los parados intentan realizar un toque o un golpeo al balón del jugador más cercano a ellos para sacarlo del terreno y vuelven a quedarse parados. Una vez parados todos de nuevo se inicia el ejercicio. Realizar el ejercicio 5 -7 veces cada jugador al 100% y se intercambian los papeles.	
30 MIN.		Desplazamien tos	JUEGO	Juego de balón mano, buscando generar espacios, hacer paredes, diagonales, y ocupar las posiciones reales de un encuentro deportivo.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimenta ción	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación: Les vuelvo a explicar y mostrar como se deben realizar los encares, siempre buscando la opción de gol. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se asigna una rutina de estiramiento para antes de dormir y deben ir consiguiendo pelotas de tenis para trabajar el control, agilidad y reacción.	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	Fútbol De Salón	VALOR	Perseverancia	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	17/08/2023	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	Incentivar la disciplina y responsabilidad en los niños, niñas y jóvenes, haciendo que ellos "se metan más en el papel" y vayan quitando el miedo al balón, trabajo de resistencia anaeróbica.			SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "Adir y el espejo encantado". El espejo encantado respondió a sus deseos y mostró la tienda de su tío Faisal. Al tocar la superficie del espejo, Adir regresó al lugar donde comenzó su aventura. Suspiró: —¡Wow! ¡Qué aventura! Ese día, Adir aprendió a apreciar la diversidad y la belleza del mundo. También entendió que, aunque la aventura es emocionante, no hay lugar como el hogar.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Entrada en calor juegos de canto y baile.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Resistencia anaeróbica	EJERCICIO 1	Abdominales, sentadillas, carreras cortas, burpees, flexiones, tijeras.	
30 MIN.		Ritmo	EJERCICIO 2	Circuito de pliometría. Ejercicios en línea, skipping en línea, kneeling jump, lateral bound, saltos 1+1, 2+2, 4+4, jump lunges, squat jumps.	
30 MIN.		Acoplamiento	EJERCICIO 3	Trabajo de coordinación mediante juegos en conjunto y breve explicación sobre la postura correcta al momento de realizar cada ejercicio.	
30 MIN.		Trabajo técnico	JUEGO	Técnica de cabeceo. Saber manejar el parietal derecho e izquierdo, el deportista tiene que buscar el balón para evitar golpes fuertes, cabeceo con salto, estático.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación: Se les resalta a los deportistas la importancia de los estiramientos y trabajos de flexibilidad, mejorar la postura y la responsabilidad con su cuerpo. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se deben aprender el nombre de sus compañeros, con el fin de que en los siguientes entrenamientos los saluden de la mano y con nombre propio, de lo contrario, tendrán que colaborar recogiendo el materialal final de los entrenamientos.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:

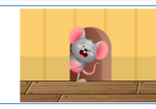
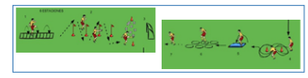
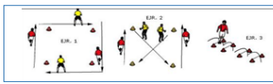
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol De Salón	VALOR	Honestidad	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	21/08/2023	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	Trabajar en los deportistas las ubicaciones en el campo de juego y los desplazamientos que se deben hacer en cada una de las posiciónes.			SESION	9

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "Ratontito, un ratón muy pequeñito". El gato aceptó y Ratontito cumplió su palabra. Desde entonces, todos viven paz en la casa y ya nadie ha vuelto a meterse con Ratontito. Todos le escuchan y le tienen en cuenta. Porque ser pequeñito y tener poca voz no está reñido con tener una gran inteligencia y un gran corazón.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego "los congelados", con variaciones al momento de "descongelar", tocar los brazos, rodillas, tobillos, pasar por debajo, por encima.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ritmo	EJERCICIO 1	Circuito de coordinación de 6 estaciónes con cambios de velocidad.	
30 MIN.		Potencia	EJERCICIO 2	Saltos a un pie y a dos pies por encima de varios elementos.	
30 MIN.		Desplazamientos	EJERCICIO 3	Circuitos de movilidad con balón.	
30 MIN.		Táctica	JUEGO	Partido entre sí por categorías, teniendo en cuanta los movimientos de la posición de cada jugador.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación: Hacemos una retroalimentación sobre los movimientos que hace el jugador en las diferentes posiciónes dentro del campo de juego. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se asigna una rutina de estiramiento para antes de dormir y deben ir consiguiendo pelotas de tenis para trabajar el control, agilidad y reacción.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:

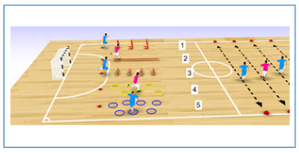
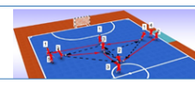
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol De Salón	VALOR	Determinación	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	23/08/2023	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	Desarrollar la fuerza mediante trabajos de coordinación, reacción, velocidad y resistencia, buscando que los deportistas fortalezcan el cuerpo y sus habilidades.			SESION	10

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "El niño del espacio". Guion no solo convirtió sus sueños en realidad. También demostró al mundo que los sueños pueden hacerse realidad si trabajas duro por ellos. ¿Tú también quieres viajar a la Luna? ¿O, tal vez, más allá?	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego "La lleva", con variaciones en la cantidad de personas que atrapan.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Intermitente con motricidad + balón	EJERCICIO 1	Trabajo de esfuerzo + al final de la carrera el jugador debe hacer un pase (objetivo : precisión, pase aplicado a pesar de la velocidad y del cansancio), 2 grupo: cuando un grupo corra, el segundo recupera y hace el pase a los que están terminando la carrera. Puede variar el pase (tierra, aire, pecho, cabeza...)	
30 MIN.		Coordinación	EJERCICIO 2	Circuito de coordinación. 15 segundos de Carrera, 5 segundos con el balón (ida y vuelta) puis directamente conectados 10 segundos sin balón, 15 segundos de recuperación (marchando).	
30 MIN.		Fuerza y motricidad	EJERCICIO 3	1. Saltos laterales : saltos con los pies juntos sobre bancos en ida y vuelta. 2. Esfuerzo rápido en la escalera: 2 esfuerzos en el interior, 1 al exterior...). 3. Saltos de pantorrilla: saltos piernas tendidas pies unidos, cuerpo vainado, con pequeñas coberturas. 4. Saltos en muslos: salto piernas estiradas, con coberturas medias. 5. Sin perseguir en aros: el jugador se pone de lado. Al escuchar el silbato, comienza a pasar rápidamente entre os aros (carrera redonda) y hace lo mismo de regreso.	
30 MIN.		Técnica	JUEGO	Partido entre sí, evidenciando diferentes desplazamientos del balón.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación: Hacemos una retroalimentación sobre los desplazamientos que el jugador y el balón deben hacer durante los encuentros deportivos. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se asigna una rutina de estiramiento para antes de dormir y deben ir consiguiendo pelotas de tenis para trabajar el control, agilidad y reacción.	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	Fútbol De Salón	VALOR	Respeto	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	24/08/2023	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	Promover la igualdad buscando reducir todas las formas de discriminación de los más jovenes de nuestro entorno, trabajo de velocidad de reacción y cambios de ritmo.			SESION	11

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "El curioso caso de la mujer que no podía mentir". Luciana, de adulta, se convirtió en una famosa y prestigiosa crítica de restaurantes a nivel internacional, aunque una que otra vez siguió metiéndose en problemas, aprendió a tomárselo con mucho humor y a estar orgullosa de ser la mujer que no podía mentir.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Entrada en calor con saltos en lazo, individual, en parejas o grupos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Reacción y manejo del ritmo	EJERCICIO 1	Circuitos con estaciónes a corta distancia, presentando cambios de ritmo al sonido del silbato.	
30 MIN.		Resistencia	EJERCICIO 2	Rutina corta para mejorar la flexibilidad de los deportistas. Ejercicios de resistencia, con repeticiones de 15 segundos en parejas, explicandoles la técnica de respiración en momentos de ahogo, en diferentes ritmos, haciendo el ejercicio y controlando sus pulsaciones individualmente.	
30 MIN.		Conceptos Básicos	EJERCICIO 3	Fundamentación sobre los conceptos del pase, la parada y finalización.	
30 MIN.		Táctica	JUEGO	Trabajo de localización del balón durante marcaciónes individuales. Partido entre sí, con equipos mixtos.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación: Retomamos la conversación sobre la igualdad y les pregunto como se sintieron al jugar con equipos mixtos, siempre de manera respetuosa. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se deben aprender el nombre de sus compañeros, con el fin de que en los siguientes entrenamientos los saluden de la mano y con nombre propio, de lo contrario, tendrán que colaborar recogiendo el materialal final de los entrenamientos.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:

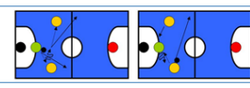
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol De Salón	VALOR	Perseverancia	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	28/08/2023	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	Mejorar la movilidad y orinetación de los deportistas según la posición en el campo de juego, y del balón según la situación que se presente durante un encuentro.			SESION	12

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "El gran concierto" El momento esperado llegó, y a pesar de los nervios, el improvisto y el instrumento improvisado, todo fue un éxito. Los demás niños de la escuela y sus padres disfrutaron mucho del concierto. El profesor Teo felicitó a los cuatro niños. A partir de ese día Pablo comenzó a tomar lecciones de bajo con el profesor Teo, y este se convirtió en su instrumento favorito y el que tocó en adelante con la banda.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Entrada en calor con conducción de balón sin obstaculos, en linea y en distintas direcciones.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Técnica	EJERCICIO 1	Circuito de conducción de balón con obstaculos, manejando el Zig-Zag, pases a corta distancia, pases en diagonales, 1 v.s 1.	
30 MIN.		Potencia	EJERCICIO 2	Circuito físico a baja intensidad con remate final sin obstaculo.	
30 MIN.		Tácnica	EJERCICIO 3	Trabajo en grupos con balón, manejando la trenza de 3 y de 4, a corta distancia y sin límite de toques al realizar el pase.	
30 MIN.		A la práctica	JUEGO	Partido entre sí con aplicación de conceptos.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación: Recordatorio sobre algunas de las rotaciones vistas en clase, tanto de las posiciónes de cada jugador, como de la direccionalidad que se le debe dar al balón según la situación que se presente. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se asigna una rutina de estiramiento para antes de dormir y deben ir consiguiendo pelotas de tenis para trabajar el control, agilidad y reacción.	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	Fútbol De Salón	VALOR	Honestidad	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	30/08/2023	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	Mejorar las precisión en los pases, trabajando desde los pases cortos y cambios de dirección con el manejo de la respiración.			SESION	13

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "Rampete, el duende". Rampete abrazó a la ardilla. Era tan peluda y tan blandita como un juguete de peluche. Eso hizo que se sintiera un poco mejor. —A partir de ahora os ayudaré en vez de molestaros —dijo Rampete. Y a partir de entonces, todo fue mucho mejor.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Entrada en calor con balón, realizando dominadas estáticas y desplazamiento con borde interno.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Resistencia anaeróbica	EJERCICIO 1	Se divide el terreno de juego en 3 zonas, dentro de cada zona se sitúan 2 jugadores ofensivos y 1 jugador defensivo. El objetivo será realizar cambios de orientación continuos obligando a que el balón pase por ambas bandas. Cada vez que se consiga un cambio de orientación completo se conseguirá un punto.	
30 MIN.		Cambio de orientación diagonal	EJERCICIO 2	Dos jugadores se sitúan en la zona central como organizadores del juego para realizar los cambios de orientación. Otros 4 jugadores se situarán en las 4 esquinas del terreno y realizarán acciones de incorporación en sprint y controles a los cambios de orientación que en dirección a las porterías realicen sus compañeros. El jugador central recibe un pase corto de una banda y realiza un pase largo hacia la otra banda.	
30 MIN.		Conducción y pases cortos	EJERCICIO 3	Se delimitan dos cuadros con conos (uno más pequeño en el interior del ótro). Dos jugadores se sitúan en paralelo fuera del recuadro grande y 2 centrocampistas se sitúan en el interior del pequeño. El objetivo que persegirán los centrocampistas será combinar con el jugador del lado contrario al que recibió el balón.	
30 MIN.		Poner en Práctica	JUEGO	Se divide la cancha en 4 rectángulos iguales, en cada uno se jugaran pequeños partidos de 2 v.s 2, donde se irán rotando los equipos hacia la derecha ya que al hacerle un gol a un equipo, va saliendo a esperar nuevamente una oportunidad.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación: Se les habla sobre la confianza y tranquilidad que deben ir adquiriendo antes los restos que se vienen en este proceso. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se deben aprender el nombre de sus compañeros, con el fin de que en los siguientes entrenamientos los saluden de la mano y con nombre propio, de lo contrario, tendrán que colaborar recogiendo el materialal final de los entrenamientos.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:

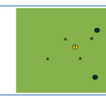
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol De Salón	VALOR	Determinación	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	31/08/2023	NIVEL	Iniciación 2
OBJETIVO:	Trabajar la técnica y tácnica de juego en espacios reducidos, con le fin de aplicar lo aprendido en las dimensiones reales.			SESION	14

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "En la Calle Cerezuela". Desde aquel día, la Calle Cerezuela cambió. Los ruidos de la construcción llenaron el aire, pero esta vez, Pedro no tembló. En cambio, él y su familia esperaron con ansias cada día, viendo cómo su amado vecindario se transformaba, uniendo más a la comunidad.	
20 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego "los congelados", con variaciones al momento de "descongelar", tocar los brazos, rodillas, tobillos, pasar por debajo, por encima.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Desmarques	EJERCICIO 1	Se delimita una zona triangular en el terreno marcada mediante conos. El jugador defensor deberá defender las tres porterías resultantes pudiendo para ello atravesar el triángulo por el interior, 2 jugadores atacantes a través de combinaciones, conducciones... intentarán penetrar dentro del triángulo con balón. Posteriormente se cambian las funciones.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Posesión / Ritmo de juego	EJERCICIO 2	Se delimita un terreno de juego en forma de cuadro. Dentro se sitúan 3 atacantes contra 2 defensores. Los defensores deben realizar 5 recuperaciones de balón para pasarselos a los atacantes. Cada vez que recuperan un balón o provocan una pérdida uno de los defensores se relevará con el tercer compañero que se encuentra fuera del cuadro descansando.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Técnica	EJERCICIO 3	Realizar un rondo con el portero. El portero en el centro trata de interceptar los pases de sus compañeros lanzándose a por el balón. Lógicamente puede y debe usar las manos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Poner en Práctica	JUEGO	Se divide la cancha en 4 rectángulos iguales, en cada uno se jugaran pequeños partidos de 2 v.s 2, donde se irán rotando los equipos hacia la derecha ya que al hacerle un gol a un equipo, va saliendo a esperar nuevamente una oportunidad.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación: Se les habla sobre la confianza y tranquilidad que deben ir adquiriendo antes los restos que se vienen en este proceso. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
	FASE FINAL	Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se deben aprender el nombre de sus compañeros, con el fin de que en los siguientes entrenamientos los saluden de la mano y con nombre propio, de lo contrario, tendrán que colaborar recogiendo el materialal final de los entrenamientos.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:

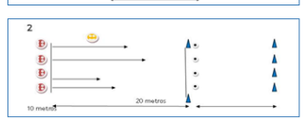
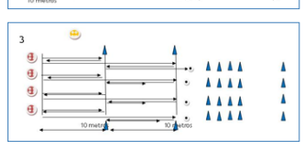
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol De Salón	VALOR	Respeto	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	2/08/2023	NIVEL	Fundamentación
OBJETIVO:	Aumentar el control del balón, la precisión en los pases y los remates para lograr la finalización en gol.			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "Las grandes aventuras del pequeño Tino". Cuando los demás vieron que ya no era el niño enclenque y debilucho de antes, empezaron a tratarlo con respeto y a tomarle en serio. La historia de Tino pasó de generación en generación, para recordar a todos que puedes ser todo lo grande que quieras ser.	
20 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de la rueda con balón C/u, cada participante tiene un balón, a la voz de la formadora el seleccionado sale a tocar a un compañero, sin perder el control del balon y poco a poco se va limitando el espacio. - Estiramiento Dinámico.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Reacción	EJERCICIO 1	A la señal del silbato del entrenador, los jugadores con un balón, sentados mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible conduciendo el balón hacía la meta, situada a mitad del campo. Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Definición	EJERCICIO 2	Los jugadores, tumbados boca arriba, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible hacía el medio campo, a partir de la señal del silbato del entrenador. Una vez se encuentren con el balón lo deberán chutar lo más rápido y fuerte posible a un cono situado a 10 metros. Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Velocidad de reacción	EJERCICIO 3	Los jugadores, sentados, saldrán lo más rápido posible al oír el silbato del entrenador. Irán hacía la primera línea situada a 10 metros, la pisarán y volverán hacia la salida, pisarán la línea de salida e irán hacia la segunda línea, la pisarán y volverán hacia la primera línea, la pisarán y terminarán a mitad del campo controlando un balón y conduciéndolo entre los conos en forma de "slalom", para terminar chutando el balón a un cono. Realizar el ejercicio 5- 7 veces al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Poner en práctica	JUEGO	Partido entre sí aplicando lo aprendido en clase.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación, se debe mejorar la precisión en los pases, fortalecer la coordinación, el equilibrio y seguir trabajando en equipo. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
	FASE FINAL	Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se deben aprender el nombre de sus compañeros, con el fin de que en los siguientes entrenamientos los saluden de la mano y con nombre propio, de lo contrario, tendrán que colaborar recogiendo el materialal final de los entrenamientos.	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	Fútbol De Salón	VALOR	Perseverancia	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	3/08/2023	NIVEL	Fundamentación
OBJETIVO:	Mejorar el equilibrio, coordinación y trabajar la precisión en los pases.			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "Alfonsina y la bicicleta". Pues yo también quiero montar en bicicleta y competir en el Giro de Italia —dijo Alfonsina. —Tendremos que quitarte los ruedines entonces, ¿no? —dijo su madre. —Vale, quítame los ruedines —dijo Alfonsina—. Así podré ir más rápido. Tan rápido como Alfonsina Strada.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de la lleva con balón C/u, cada participante tiene un balón, a la voz de la formadora el seleccionado sale a tocar a un compañero, sin perder el control del balon y poco a poco se va limitando el espacio. - Estiramiento Dinámico.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Pases en parejas, grupos de tres, cuatro y cinco (Estático y dinámico) - Borde interno, borde externo, manejando derecha e izquierda. - Desplazamientos a baja velocidad.	
30 MIN.		Circuito Físico Técnico	EJERCICIO 2	Se demarca la zona con un triangulo a distancia de 5 metros, con grupos de tres personas en cada esquina, se trabaja a dos fases: - Evitar la mayor cantidad de errores posibles. - Evitar filas y conglomeraciones.	1- Pases más acción de remat 2- Pase + salto de vallas. 3- Conducción en zig-zag.  
30 MIN.		Equilibrio y coordinción.	EJERCICIO 3	Ejercicios de equilibrio y coordinación: -Caminata en Talones y punta de pies. -Caminar sobre una línea con cambios de intesidad. -Equilibrio sobre cada una de las piernas con manejo de tiempo.	
30 MIN.		Poner en práctica	JUEGO	Partido entre sí aplicando lo aprendido en clase.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación, se debe mejorar la precisión en los pases, fortalecer la coordinación, el equilibrio y seguir trabajando en equipo. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se deben aprender el nombre de sus compañeros, con el fin de que en los siguientes entrenamientos los saluden de la mano y con nombre propio, de lo contrario, tendrán que colaborar recogiendo el materialal final de los entrenamientos.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:

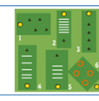
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol De Salón	VALOR	Honestidad	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	7/08/2023	NIVEL	Fundamentación
OBJETIVO:	Fortalecer el valor de la amistad, la responsabilidad del autocuidado, la velocidad de reacción y así mismo mejorar la técnica de juego.			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "La semilla de aguacate". Pero, ¿qué pasó con el heredero? El príncipe y su compañera están ideando una manera de elegir a los herederos o herederas más apropiados. Y algo tienen en mente ya. Pero esa es otra historia.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Entrada en Calor mediante juegos de persecución, (La lleva. Congelados, cadenita).	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Flexibilidad y autocuidado	EJERCICIO 1	Rutina para fortalecer las articulaciones, evitar lesiones y mejorar la postura.	
30 MIN.		Agilidad	EJERCICIO 2	Circuitos para fortalecer la velocidad de reacción, velocidad gestual con y sin balón, y la toma de decisiones.	
30 MIN.		Técnica	EJERCICIO 3	Ejercicios de busqueda de la mejora de acciones como el pasar y recibir (pared), apoyo y rotura, cortes, desdoblamiento, pase y va, diagonales, paralelas.	
30 MIN.		Liderazgo	JUEGO	Práctica de situaciones técnicas y estratégicas donde ejecuto mi decisión y capacidad de percepción.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación: Les recuerdo la importancia del cuidado de la postura del cuerpo, la confianza que se debe tener cada uno y así poco a poco general niños, niñas y jóvenes líderes. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se asigna una rutina de estiramiento para antes de dormir y deben ir consiguiendo pelotas de tenis para trabajar el control, agilidad y reacción.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:

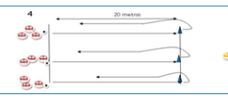
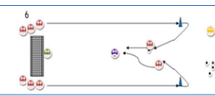
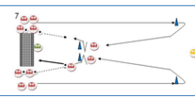
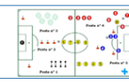
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol De Salón	VALOR	Determinación	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	9/08/2023	NIVEL	Fundamentación
OBJETIVO:	Fortalecer el trabajo en equipo, trabajando la reacción, velocidad y dominio del balón.			SESION	4

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento "La Bella y la Bestia". Gracias Bella. Habéis roto el hechizo. Un hada me condenó a vivir con esta forma hasta que encontrase a una joven capaz de amarme y casarse conmigo y vos lo habéis hecho. El príncipe se casó con Bella y ambos vivieron juntos y felices durante muchos muchos años.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Entrada en calor mediante actividades de baile, los deportistas tendrán que hacer parejas, grupos o de forma individual según la dirección de la formadora.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Conducción	EJERCICIO 1	A partir de la señal del silbato del entrenador los jugadores saldrán lo más rápido posible hacía el medio campo conduciendo el balón, realizarán un giro en el cono y volverán a la salida, pasarán el balón al compañero de su fila. Realizar el ejercicio de relevos al 100%, 3 veces x 6 recorridos por pareja. Cada 6 recorridos (3 x jugador) recuperación 1 minuto de stretching en cada repetición.	
30 MIN.		Reacción	EJERCICIO 2	Salen dos jugadores a la señal del entrenador hacia el cono situado a 20 metros, giran e intentan poseer el balón. El jugador que lo posee tiene derecho a chute, el otro pasa a ser defensa junto con el portero. Realizar el ejercicio 5 veces cada jugador al 100%.	
30 MIN.		Circuito de velocidad	EJERCICIO 3	Salen dos jugadores a la señal del entrenador hacia un cono situado a 20 metros, giran y marchan hacia otro cono para realizar una finta, fintan, mientras, otro compañero, desde la esquina pasa el balón para que lo puedan chutar de primeras a portería los que realizan el ejercicio. Se intercambian los papeles. Se intercambian los lados. Realizar el ejercicio 5-10 veces cada jugador al 100%.	
30 MIN.		Toma de decisiónes	JUEGO	Práctica de situaciones reales, tácticas y estrategias donde intervienen la decisión y creación de jugadas claves a fin de gol.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación: Se habla sobre la importancia de la honestidad en la vida cotidiana. Les explico que aunque practiquemos un deporte que utiliza en su mayoria el tren inferior, tambien se debe fortalecer el tren superior en la misma medida. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se asigna una rutina de estiramiento para antes de dormir y deben ir consiguiendo pelotas de tenis para trabajar el control, agilidad y reacción.	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	Fútbol De Salón	VALOR	Respeto	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	10/08/2023	NIVEL	Fundamentación
OBJETIVO:	Potenciar la comunicación y fortalecer el compañerismo, buscando que esto se refleje en la cancha, mejorar la resistencia y manejo de la respiración.			SESION	5

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "Patososo y los gansos del estanque". Y yo seré tu mejor amigo y cuidaré de ti, pequeñajo —dijo Gansolope, abrazando a su salvador. Así fue como Patososo se ganó un sitio de honor en el estanque: nada menos que cuidador de gansitos.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Entrada en calor con juegos de imitación, en donde los deportistas tengan que coordinar 2 o más movimientos a la vez.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Resistencia	EJERCICIO 1	En parejas y/o grupos, hacer sikipping bajo, a la señal el deportista que tenga el balón tendrá que hacerle un pase a media distancia al compañero que él decida.	
30 MIN.		Flexibilidad	EJERCICIO 2	Rutina para evitar lesiones y mejorar la postura.	
30 MIN.		Reacción	EJERCICIO 3	Circuito de coordinación con el juego "semáforo", en donde los deportistas tendrán que realizar los ejercicios hasta que la formadora grite "!Rojo¡".	
30 MIN.		Compañerismo	JUEGO	Partido entre sí, dandole la libertad a los deportistas de que ellos mismo escojan a los compañeros que deseen para hacer parte de su equipo.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación, donde se evidenció un gran progreso en el trabajo en equipo y compañerismo con los niños, niñas y jóvenes de las diferentes edades. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se deben aprender el nombre de sus compañeros, con el fin de que en los siguientes entrenamientos los saluden de la mano y con nombre propio, de lo contrario, tendrán que colaborar recogiendo el materialal final de los entrenamientos.	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	Fútbol De Salón	VALOR	Perseverancia	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	14/08/2023	NIVEL	Fundamentación
OBJETIVO:	Fortalecer la responsabilidad en el trabajo individual, para lograr un mayor nivel en el equipo uniendo las diferentes fortalezas.			SESION	6

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexiópn del cuento corto "El robot que solo sabía sonreír". No, tú ya sabías hacer algo antes, algo que ningún robot puede hacer y que muy pocas personas logran —dijo el profesor Tuercas. —¿Qué es? —preguntó el robot. —Sabes hacer a la gente feliz. Y esa es la mejor habilidad de todas.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Entrada en calor mediante ejercicios de conducción del balón, control y recepción del balón.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamien tos	EJERCICIO 1	Trabajo de 1 v.s 1, 1 v.s 2, haciendo cambios de frente, de dirección, diagonales, cortes, paredes.	
30 MIN.		Resistencia	EJERCICIO 2	Ejercicios con saltos en lazo, individual y en parejas, uno y a dos pies.	
30 MIN.		Técnica	EJERCICIO 3	Repeticíon de saques laterales para corregir posturas y evitar saltos o errores comunes.	
30 MIN.		Integración	JUEGO	Partido entre sí en espacio reducido y equipos mixtos.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimenta ción	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación: El trabajo de ésta sesion de clase fue manejada de manera más individual, se les pregunta ¿Cómo se sintieron?, ¿Creen que tiene algo que reforzar?, y se busca que tengan claro que de la responsabilidad del trabajo individual, cuando se úne, forma un buen equipo. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se asigna una rutina de estiramiento para antes de dormir y deben ir consiguiendo pelotas de tenis para trabajar el control, agilidad y reacción.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

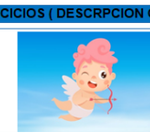
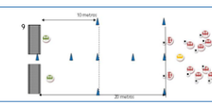
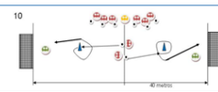
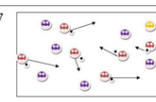
FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol De Salón	VALOR	Honestidad	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	16/08/2023	NIVEL	Fundamentación
OBJETIVO:	Reforzar el trabajo en equipo mediante circuitos de velocidad de reacción, enfocandose en la conducción del balón.			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "Cupido equivocado". La sonrisa volvió al rostro de Bluma, que tomó nuevamente su listado, su arco y flecha para regresar a su tarea. Bluma se convirtió en una gran ayudante de Cupido, siempre recordando la importante lección que aprendió en su primer día.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Entrada en calor con trabajo de control clásico (Parada, semi-parada y amortiguamiento), Controles orientados, en pareja.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Trabajo en equipo	EJERCICIO 1	Salen dos jugadores con balón a la señal del entrenador hacia la portería con intención de marcar, deben conducir el balón lo más rápido posible y chutar a 10 metros. Nada más chutar salen otros dos. Gana el equipo que primero llegue a marcar 12 goles o el primer jugador que marque 5, puede haber otras alternativas…El ejercicio de debe realizar al 100% de intensidad.	
30 MIN.		Conducción	EJERCICIO 2	A la señal del entrenador salen dos jugadores conduciendo el balón hacia un cono situado a 10 metros delante suyo, giran y nada más salir del giro chute directo portería. Los otros jugadores preparados con un balón para continuar el ejercicio. Realizar el ejercicio 5-7 veces cada jugador al 100% de intensidad.	
30 MIN.		Velocidad de reacción	EJERCICIO 3	Trabajando en un espacio reducido, la mitad de jugadores conducen el balón, la otra mitad están parados en "stop", a la señal sonora del entrenador, los parados intentan realizar un toque o un golpeo al balón del jugador más cercano a ellos para sacarlo del terreno y vuelven a quedarse parados. Una vez parados todos de nuevo se inicia el ejercicio. Realizar el ejercicio 5 -7 veces cada jugador al 100% y se intercambian los papeles.	
30 MIN.		Desplazamien tos	JUEGO	Juego de balón mano, buscando generar espacios, hacer paredes, diagonales, y ocupar las posiciones reales de un encuentro deportivo.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimenta ción	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación: Les vuelvo a explicar y mostrar como se deben realizar los encares, siempre buscando la opción de gol. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se asigna una rutina de estiramiento para antes de dormir y deben ir consiguiendo pelotas de tenis para trabajar el control, agilidad y reacción.	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	Fútbol De Salón	VALOR	Determinación	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	17/08/2023	NIVEL	Fundamentación
OBJETIVO:	Incentivar la disciplina y responsabilidad en los niños, niñas y jóvenes, haciendo que ellos "se metan más en el papel" y vayan quitando el miedo al balón, trabajo de resistencia anaeróbica.			SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "Adir y el espejo encantado". El espejo encantado respondió a sus deseos y mostró la tienda de su tío Faisal. Al tocar la superficie del espejo, Adir regresó al lugar donde comenzó su aventura. Suspiró: —¡Wow! ¡Qué aventura!. Ese día, Adir aprendió a apreciar la diversidad y la belleza del mundo. También entendió que, aunque la aventura es emocionante, no hay lugar como el hogar.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Entrada en calor juegos de canto y baile.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Resistencia anaeróbica	EJERCICIO 1	Abdominales, sentadillas, carreras cortas, burpees, flexiones, tijeras.	
30 MIN.		Ritmo	EJERCICIO 2	Circuito de pliometría. Ejercicios en línea, skipping en línea, kneeling jump, lateral bound, saltos 1+1, 2+2, 4+4, jump lunges, squat jumps.	
30 MIN.		Acoplamiento	EJERCICIO 3	Trabajo de coordinación mediante juegos en conjunto y breve explicación sobre la postura correcta al momento de realizar cada ejercicio.	
30 MIN.		Trabajo técnico	JUEGO	Técnica de cabeceo. Saber manejar el parietal derecho e izquierdo, el deportista tiene que buscar el balón para evitar golpes fuertes, cabeceo con salto, estático.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación: Se les resalta a los deportistas la importancia de los estiramientos y trabajos de flexibilidad, mejorar la postura y la responsabilidad con su cuerpo. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se deben aprender el nombre de sus compañeros, con el fin de que en los siguientes entrenamientos los saluden de la mano y con nombre propio, de lo contrario, tendrán que colaborar recogiendo el materialal final de los entrenamientos.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:

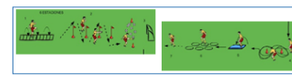
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol De Salón	VALOR	Respeto	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	21/08/2023	NIVEL	Fundamentación
OBJETIVO:	Trabajar en los deportistas las ubicaciones en el campo de juego y los desplazamientos que se deben hacer en cada una de las posiciónes.			SESION	9

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "Ratontito, un ratón muy pequeñito". El gato aceptó y Ratontito cumplió su palabra. Desde entonces, todos viven paz en la casa y ya nadie ha vuelto a meterse con Ratontito. Todos le escuchan y le tienen en cuenta. Porque ser pequeñito y tener poca voz no está reñiido con tener una gran inteligencia y un gran corazón.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego "los congelados", con variaciones al momento de "descongelar", tocar los brazos, rodillas, tobillos, pasar por debajo, por encima.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Ritmo	EJERCICIO 1	Circuito de coordinación de 6 estaciónes con cambios de velocidad.	
30 MIN.		Potencia	EJERCICIO 2	Saltos a un pie y a dos pies por encima de varios elementos.	
30 MIN.		Desplazamientos	EJERCICIO 3	Circuitos de movilidad con balón.	
30 MIN.		Táctica	JUEGO	Partido entre sí por categorías, teniendo en cuanta los movimientos de la posición de cada jugador.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación: Hacemos una retroalimentación sobre los movimientos que hace el jugador en las diferentes posiciónes dentro del campo de juego. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se asigna una rutina de estiramiento para antes de dormir y deben ir consiguiendo pelotas de tenis para trabajar el control, agilidad y reacción.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:

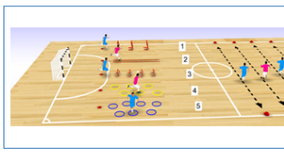
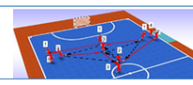
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol De Salón	VALOR	Perseverancia	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	23/08/2023	NIVEL	Fundamentación
OBJETIVO:	Desarrollar la fuerza mediante trabajos de coordinación, reacción, velocidad y resistencia, buscando que los deportistas fortalezcan el cuerpo y sus habilidades.			SESION	10

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "El niño del espacio". Guion no solo convirtió sus sueños en realidad. También demostró al mundo que los sueños pueden hacerse realidad si trabajas duro por ellos. ¿Tú también quieres viajar a la Luna? ¿O, tal vez, más allá?	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego "La lleva", con variaciones en la cantidad de personas que atrapan.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Intermitente con motricidad + balón	EJERCICIO 1	Trabajo de esfuerzo + al final de la carrera el jugador debe hacer un pase (objetivo : precisión, pase aplicado a pesar de la velocidad y del cansancio), 2 grupo: cuando un grupo corra, el segundo recupera y hace el pase a los que están terminando la carrera. Puede variar el pase (tierra, aire, pecho, cabeza...)	
30 MIN.		Coordinación	EJERCICIO 2	Circuito de coordinación. 15 segundos de Carrera, 5 segundos con el balón (ida y vuelta) puis directamente conectados 10 segundos sin balón, 15 segundos de recuperación (marchando).	
30 MIN.		Fuerza y motricidad	EJERCICIO 3	1. Saltos laterales : saltos con los pies juntos sobre bancos en ida y vuelta. 2. Esfuerzo rápido en la escalera: 2 esfuerzos en el interior, 1 al exterior...). 3. Saltos de pantorrilla: saltos piernas tendidas pies unidos, cuerpo vainado, con pequeñas coberturas. 4. Saltos en muslos: salto piernas estiradas, con coberturas medias. 5. Sin perseguir en aros: el jugador se pone de lado. Al escuchar el silbato, comienza a pasar rápidamente entre os aros (carrera redonda) y hace lo mismo de regreso.	
30 MIN.		Técnica	JUEGO	Partido entre sí, evidenciando diferentes desplazamientos del balón.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación: Hacemos una retroalimentación sobre los desplazamientos que el jugador y el balón deben hacer durante los encuentros deportivos. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se asigna una rutina de estiramiento para antes de dormir y deben ir consiguiendo pelotas de tenis para trabajar el control, agilidad y reacción.	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	Fútbol De Salón	VALOR	Honestidad	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	24/08/2023	NIVEL	Fundamentación
OBJETIVO:	Promover la igualdad buscando reducir todas las formas de discriminación de los más jovenes de nuestro entorno, trabajo de velocidad de reacción y cambios de ritmo.			SESION	11

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "El curioso caso de la mujer que no podía mentir". Luciana, de adulta, se convirtió en una famosa y prestigiosa crítica de restaurantes a nivel internacional, aunque una que otra vez siguió metiéndose en problemas, aprendió a tomárselo con mucho humor y a estar orgullosa de ser la mujer que no podía mentir.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Entrada en calor con saltos en lazo, individual, en parejas o grupos.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Reacción y manejo del ritmo	EJERCICIO 1	Circuitos con estaciónes a corta distancia, presentando cambios de ritmo al sonido del silbato.	
30 MIN.		Resistencia	EJERCICIO 2	Rutina corta para mejorar la flexibilidad de los deportistas. Ejercicios de resistencia, con repeticiones de 15 segundos en parejas, explicandoles la técnica de respiración en momentos de ahogo, en diferentes ritmos, haciendo el ejercicio y controlando sus pulsaciones individualmente.	
30 MIN.		Conceptos Básicos	EJERCICIO 3	Fundamentación sobre los conceptos del pase, la parada y finalización.	
30 MIN.		Táctica	JUEGO	Trabajo de localización del balón durante marcaciónes individuales. Partido entre sí, con equipos mixtos.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación: Retomamos la conversación sobre la igualdad y les pregunto como se sintieron al jugar con equipos mixtos, siempre de manera respetuosa. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se deben aprender el nombre de sus compañeros, con el fin de que en los siguientes entrenamientos los saluden de la mano y con nombre propio, de lo contrario, tendrán que colaborar recogiendo el materialal final de los entrenamientos.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:

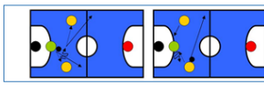
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol De Salón	VALOR	Determinación	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	28/08/2023	NIVEL	Fundamentación
OBJETIVO:	Mejorar la movilidad y orinetación de los deportistas según la posición en el campo de juego, y del balón según la situación que se presente durante un encuentro.			SESION	12

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "El gran concierto" El momento esperado llegó, y a pesar de los nervios, el improvisto y el instrumento improvisado, todo fue un éxito. Los demás niños de la escuela y sus padres disfrutaron mucho del concierto. El profesor Teo felicitó a los cuatro niños. A partir de ese día Pablo comenzó a tomar lecciones de bajo con el profesor Teo, y este se convirtió en su instrumento favorito y el que tocó en adelante con la banda.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Entrada en calor con conducción de balón sin obstaculos, en linea y en distintas direcciones.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Técnica	EJERCICIO 1	Circuito de conducción de balón con obstaculos, manejando el Zig-Zag, pases a corta distancia, pases en diagonales, 1 v.s 1.	
30 MIN.		Potencia	EJERCICIO 2	Circuito físico a baja intensidad con remate final sin obstaculo.	
30 MIN.		Tácnica	EJERCICIO 3	Trabajo en grupos con balón, manejando la trenza de 3 y de 4, a corta distancia y sin límite de toques al realizar el pase.	
30 MIN.		A la práctica	JUEGO	Partido entre sí con aplicación de conceptos.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación: Recordatorio sobre algunas de las rotaciones vistas en clase, tanto de las posiciónes de cada jugador, como de la direccionalidad que se le debe dar al balón según la situación que se presente. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se asigna una rutina de estiramiento para antes de dormir y deben ir consiguiendo pelotas de tenis para trabajar el control, agilidad y reacción.	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	Fútbol De Salón	VALOR	Respeto	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	30/08/2023	NIVEL	Fundamentación
OBJETIVO:	Mejorar las precisión en los pases, trabajando desde los pases cortos y cambios de dirección con el manejo de la respiración.			SESION	13

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "Rampete, el duende". Rampete abrazó a la ardilla. Era tan peluda y tan blandita como un juguete de peluche. Eso hizo que se sintiera un poco mejor. —A partir de ahora os ayudaré en vez de molestaros —dijo Rampete. Y a partir de entonces, todo fue mucho mejor.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Entrada en calor con balón, realizando dominadas estáticas y desplazamiento con borde interno.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Resistencia anaeróbica	EJERCICIO 1	Se divide el terreno de juego en 3 zonas, dentro de cada zona se sitúan 2 jugadores ofensivos y 1 jugador defensivo. El objetivo será realizar cambios de orientación continuos obligando a que el balón pase por ambas bandas. Cada vez que se consiga un cambio de orientación completo se conseguirá un punto.	
30 MIN.		Cambio de orientación diagonal	EJERCICIO 2	Dos jugadores se sitúan en la zona central como organizadores del juego para realizar los cambios de orientación. Otros 4 jugadores se situarán en las 4 esquinas del terreno y realizarán acciones de incorporación en sprint y controles a los cambios de orientación que en dirección a las porterías realicen sus compañeros. El jugador central recibe un pase corto de una banda y realiza un pase largo hacia la otra banda.	
30 MIN.		Conducción y pases cortos	EJERCICIO 3	Se delimitan dos cuadros con conos (uno más pequeño en el interior del ótro). Dos jugadores se sitúan en paralelo fuera del recuadro grande y 2 centrocampistas se sitúan en el interior del pequeño. El objetivo que persegirán los centrocampistas será combinar con el jugador del lado contrario al que recibió el balón.	
30 MIN.		Poner en Práctica	JUEGO	Se divide la cancha en 4 rectángulos iguales, en cada uno se jugaran pequeños partidos de 2 v.s 2, donde se irán rotando los equipos hacia la derecha ya que al hacerle un gol a un equipo, va saliendo a esperar nuevamente una oportunidad.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación: Se les habla sobre la confianza y tranquilidad que deben ir adquiriendo antes los restos que se vienen en este proceso. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se deben aprender el nombre de sus compañeros, con el fin de que en los siguientes entrenamientos los saluden de la mano y con nombre propio, de lo contrario, tendrán que colaborar recogiendo el materialal final de los entrenamientos.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:

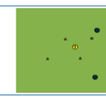
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	Fútbol De Salón	VALOR	Perseverancia	FORMADOR	Adriana Ruiz
MUNICIPIO	Zipaquirá	FECHA	31/08/2023	NIVEL	Fundamentación
OBJETIVO:	Trabajar la técnica y tácnica de juego en espacios reducidos, con le fin de aplicar lo aprendido en las dimensiones reales.			SESION	14

TIEMPO	FASE	TEMÁTICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Lectura Dinámica Reflexión	SENSIBILIZACION	Lectura y reflexión del cuento corto "En la Calle Cerezuela". Desde aquel día, la Calle Cerezuela cambió. Los ruidos de la construcción llenaron el aire, pero esta vez, Pedro no tembló. En cambio, él y su familia esperaron con ansias cada día, viendo cómo su amado vecindario se transformaba, uniendo más a la comunidad.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego "los congelados", con variaciones al momento de "descongelar", tocar los brazos, rodillas, tobillos, pasar por debajo, por encima.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Desmarques	EJERCICIO 1	Se delimita una zona triangular en el terreno marcada mediante conos. El jugador defensor deberá defender las tres porterías resultantes pudiendo para ello atravesar el triángulo por el interior, 2 jugadores atacantes a través de combinaciones, conducciones... intentarán penetrar dentro del triángulo con balón. Posteriormente se cambian las funciones.	
30 MIN.		Posesión / Ritmo de juego	EJERCICIO 2	Se delimita un terreno de juego en forma de cuadro. Dentro se sitúan 3 atacantes contra 2 defensores. Los defensores deben realizar 5 recuperaciones de balón para pasarselos a los atacantes. Cada vez que recuperan un balón o provocan una pérdida uno de los defensores se relevará con el tercer compañero que se encuentra fuera del cuadro descansando.	
30 MIN.		Técnica	EJERCICIO 3	Realizar un rondo con el portero. El portero en el centro trata de interceptar los pases de sus compañeros lanzándose a por el balón. Lógicamente puede y debe usar las manos.	
30 MIN.		Poner en Práctica	JUEGO	Se divide la cancha en 4 rectángulos iguales, en cada uno se jugaran pequeños partidos de 2 v.s 2, donde se irán rotando los equipos hacia la derecha ya que al hacerle un gol a un equipo, va saliendo a esperar nuevamente una oportunidad.	
20 MIN.	FASE FINAL	Retroalimentación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Charla de retroalimentación: Se les habla sobre la confianza y tranquilidad que deben ir adquiriendo antes los restos que se vienen en este proceso. -Se va relizando la vuelta a la calma.	
		Tarea	RETO PRÓXIMA SESION	Se deben aprender el nombre de sus compañeros, con el fin de que en los siguientes entrenamientos los saluden de la mano y con nombre propio, de lo contrario, tendrán que colaborar recogiendo el materialal final de los entrenamientos.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:

OBSERVACIONES:

OBLIGACIÓN 10

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	ISAAC BAYONA	8		FUTSAL	25	134	69	132	56
2	WILMAR DAMIAN	7		FUTSAL	27	128	67	128	64
3	MARI LUZ AMAYA	7		FUTSAL	22	121	61	120	56
4	KEVIN PORRAS	6		FUTSAL	21	118	59	118	54
5	MATIAS PEÑA	6		FUTSAL	20	118	62	119	55
6	VALERIA PIEDRAHITA	7		FUTSAL	19	120	59	120	58
7	FARID CAMILO PARRA ORTIZ	10		FUTSAL	29	139	69	137	65
8	DAMIAN ESTEBAN AREVALO ARIAS	11		FUTSAL	24	134	64	134	55
9	ANDRES FELIPE RANGEL CESPEDES	11		FUTSAL	31	145	71	144	63
10	JOSE DUVAN CHACON VALBUENA	10		FUTSAL	20	125	62	125	53
11	EDIXON JOSUE MORALES LEON	12		FUTSAL	33	147	70	147	59
12	DIANA SOFIA RODRIGUEZ OVIEDO	11		FUTSAL	31	135	69	135	66
13	SAMUEL ALEJANDRO DAZA RAMIREZ	12		FUTSAL	39	140	70	140	72
14	JEAN CARLOS HURTADO GAVIRIA	11		FUTSAL	28	143	70	143	59
15	JHOAN ALEXIS VICTORIA CARDENAS	10		FUTSAL	23	133	70	135	57
16	JUAN CAMILO OLAYA CABRERA	11		FUTSAL	26	142	70	142	58
17	SERGIO YARID AREVALO ARIAS	12		FUTSAL	25	136	69	136	58
18	SERGIO ANDRES MARIN	16		FUTSAL	50	157	82	155	72
19	BRAYAN ANDREY MELO	14		FUTSAL	39	153	76	146	65
20	WILFER ARVEY MAYORGA	15		FUTSAL	39	144	72	143	63
21	JOHAN SEBASTIAN CASTELLANOS	16		FUTSAL	55	169	89	167	72
22	JHON SEBASTIAN JIMENEZ	15		FUTSAL	61	168	80	169	81
23	SERGIO ALEXANDER POZO	16		FUTSAL	71	182	90	173	76
24	JEFFRY ALEXANDER MORENO	16		FUTSAL	72	171	88	177	77
25	BRANDON DANIEL VEGA	15		FUTSAL	53	170	81	166	71
26	YONKELVIN JAVIER RODRIGUEZ	16		FUTSAL	50	165	78	166	69
27	CRISTIAN ALFONSO CONTRERAS	16		FUTSAL	56	171	84	171	72
28	NICOLAS ESTIVEN ZAMORA	17		FUTSAL	50	175	87	175	72
29	YOINER YOSED FORERO	17		FUTSAL	51	164	84	157	78
30	CRISTIAN BALLEN NAVARRETE	16		FUTSAL	46	169	85	171	66
31	DIDIER FELIPE CHINCHILLA	17		FUTSAL	45	165	84	162	68
32	FELIPE PORRAS ZAMORA	17		FUTSAL	56	172	85	169	73
	MUNICIPIO EVALUADO:			**Zipaquira**					
	FORMADOR:			**Adriana Del pilar Ruiz Villamizar**					

Página 1

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

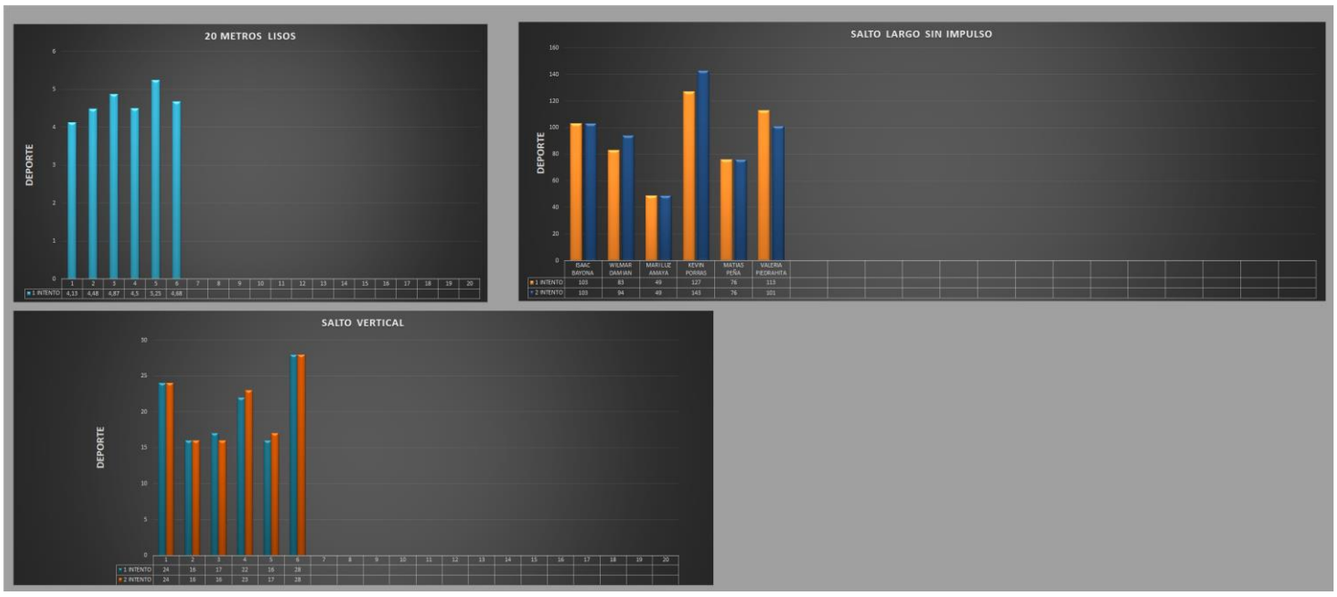
PRIMER SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO		
1	ISAAC BAYONA	8		FUTSAL	4,13	**4,13**	103	103		**103**	24	24		**24**
2	WILMAR DAMIAN	7		FUTSAL	4,48	**4,48**	83	94		**94**	16	16		**16**
3	MARI LUZ AMAYA	7		FUTSAL	4,87	**4,87**	49	49		**49**	17	16		**17**
4	KEVIN PORRAS	6		FUTSAL	4,5	**4,5**	127	143		**143**	22	23		**23**
5	MATIAS PEÑA	6		FUTSAL	5,25	**5,25**	76	76		**76**	16	17		**17**
6	VALERIA PIEDRAHITA	7		FUTSAL	4,68	**4,68**	113	101		**113**	28	28		**28**

Página 1



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

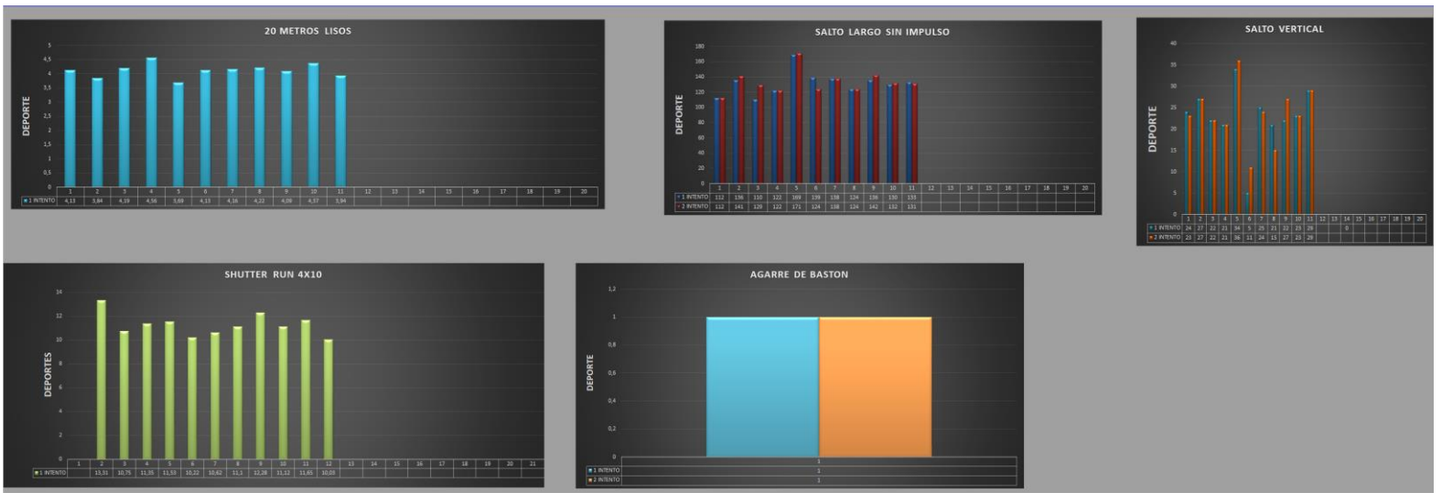
PRIMER SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 A 12 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	FARID CAMILO PARRA ORTIZ	10		FUTSAL	4,13	**4,13**	112	112		**112**	24	23		**24**	13,31	13,31
2	DAMIAN ESTEBAN AREVALO ARIAS	11		FUTSAL	3,84	**3,84**	136	141		**141**	27	27		**27**	10,75	10,75
3	ANDRES FELIPE RANGEL CESPEDES	11		FUTSAL	4,19	**4,19**	110	129		**129**	22	22		**22**	11,35	11,35
4	JOSE DUVAN CHACON VALBUENA	10		FUTSAL	4,56	**4,56**	122	122		**122**	21	21		**21**	11,53	11,53
5	EDIXON JOSUE MORALES LEON	12		FUTSAL	3,69	**3,69**	169	171		**171**	34	36		**36**	10,22	10,22
6	DIANA SOFIA RODRIGUEZ OVIEDO	11		FUTSAL	4,13	**4,13**	139	124		**139**	5	11		**11**	10,62	10,62
7	SAMUEL ALEJANDRO DAZA RAMIREZ	12		FUTSAL	4,16	**4,16**	138	138		**138**	25	24		**25**	11,1	11,1
8	JEAN CARLOS HURTADO GAVIRIA	11		FUTSAL	4,22	**4,22**	124	124		**124**	21	15		**21**	12,28	12,28
9	JHOAN ALEXIS VICTORIA CARDENAS	10		FUTSAL	4,09	**4,09**	136	142		**142**	22	27		**27**	11,12	11,12
10	JUAN CAMILO OLAYA CABRERA	11		FUTSAL	4,37	**4,37**	130	132		**132**	23	23		**23**	11,65	11,65
11	SERGIO YARID AREVALO ARIAS	12		FUTSAL	3,94	**3,94**	133	131		**133**	29	29		**29**	10,03	10,03

Página 1



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

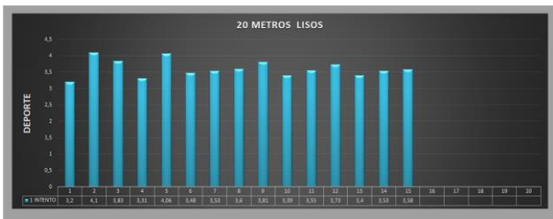
PRIMER SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

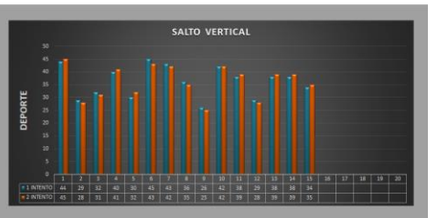
NIVEL: NIÑOS(AS) 13 A 17 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGUN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,6) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGUN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGUN LOS 2 INTENTOS
					1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	SERGIO ANDRES MARIN	16		FUTSAL	3,2	**3,2**	186	206		**206**	44	45		**45**	9,77	**9,77**
2	BRAYAN ANDREY MELO	14		FUTSAL	4,1	**4,1**	164	177		**177**	29	28		**29**	11,36	**11,36**
3	WILFER ARVEY MAYORGA	15		FUTSAL	3,83	**3,83**	169	179		**179**	32	31		**32**	11,11	**11,11**
4	JOHAN SEBASTIAN CASTELLANOS	16		FUTSAL	3,31	**3,31**	201	197		**201**	40	41		**41**	10,9	**10,9**
5	JHON SEBASTIAN JIMENEZ	15		FUTSAL	4,06	**4,06**	177	177		**177**	30	32		**32**	11,51	**11,51**
6	SERGIO ALEXANDER POZO	16		FUTSAL	3,48	**3,48**	176	175		**176**	45	43		**45**	11,2	**11,2**
7	JEFFRY ALEXANDER MORENO	16		FUTSAL	3,53	**3,53**	167	168		**168**	43	42		**43**	11,13	**11,13**
8	BRANDON DANIEL VEGA	15		FUTSAL	3,6	**3,6**	166	165		**166**	36	35		**36**	10,91	**10,91**
9	YONKELVIN JAVIER RODRIGUEZ	16		FUTSAL	3,81	**3,81**	168	177		**177**	26	25		**26**	10,61	**10,61**
10	CRISTIAN ALFONSO CONTRERAS	16		FUTSAL	3,39	**3,39**	174	233		**233**	42	42		**42**	11,22	**11,22**
11	NICOLAS ESTIVEN ZAMORA	17		FUTSAL	3,55	**3,55**	203	208		**208**	38	39		**39**	10,83	**10,83**
12	YOINER YOSED FORERO	17		FUTSAL	3,73	**3,73**	168	168		**168**	29	28		**29**	10,99	**10,99**
13	CRISTIAN BALLEN NAVARRETE	16		FUTSAL	3,4	**3,4**	191	193		**193**	38	39		**39**	11,08	**11,08**
14	DIDIER FELIPE CHINCHILLA	17		FUTSAL	3,53	**3,53**	188	194		**194**	38	39		**39**	10,52	**10,52**
15	FELIPE PORRAS ZAMORA	17		FUTSAL	3,58	**3,58**	179	181		**181**	34	35		**35**	11,24	**11,24**

Página 1





















OBLIGACIÓN 11

ZIPAQUIRÁ
CALIDAD DE VIDA

EL GERENTE GENERAL

HACE CONSTAR:

Que Adriana del Pilar Ruiz Villamizar, identificado con la Cédula de Ciudadanía No.52257334 expedida en Bogotá, ES FORMADORA DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA DE FÚTBOL DE SALON, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato No. 497 de 2023, durante el periodo comprendido entre el 01 de noviembre al 30 de noviembre de 2023

La presente se expide al cinco (05) días del mes de diciembre de 2023

Llc. FREDY ERNESTO ESPINOSA CACERES
Gerente General

laboró: Carlos Alberto Poveda Coordinador de Deportes (CP)
Revisó: Carlos Alberto Poveda Coordinador de Deportes (CP)
Aprobó: Fredy Espinosa Cáceres- Gerente General (FE)

CS Escaneado con CamScanner

OBLIGACIÓN 12

Se está a la espera del cronograma para desarrollar los festivales deportivos.

OBLIGACIÓN 13

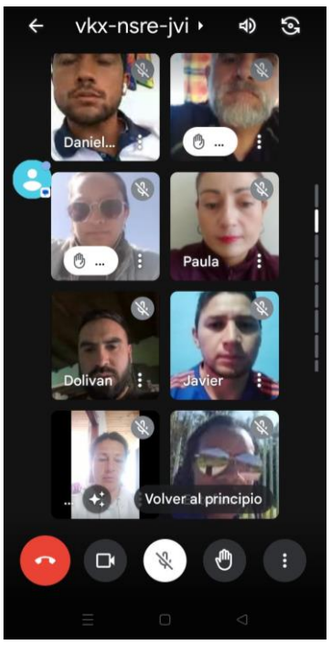
Asistí a las reuniones citadas para el mes:

*2 de noviembre: Capacitación presencial en el municipio de Cota, de 1:00 PM a 4:00 PM.





*17 de noviembre: Reunión Virtual, tema: Informe final, desde las 8:00 AM.



OBLIGACIÓN 14

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

OBLIGACIÓN 15

El día 30 de noviembre entregué el informe presencialmente al gestor provincial sabana centro para su respectiva revisión y aprobación para ser subidos a la plataforma Secop II con su respetiva cuenta de cobro, informe de gestión, evidencias fotográficas y planilla de seguridad social.

OBLIGACIÓN 16

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Angie Vivina Pozo Gutierrez. ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1.075.682.930 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Sergio Alejandro Cardenas Gutierrez. , con Tarjeta de identidad No 1.076. 245. 993 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Fusagasugá CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Futbol de Salón.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor; los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Fusagasugá, a los Veintitres (23) días del mes de Marzo del año dos mil veintitrés (2023)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1075682930

TELÉFONO 3016554841

DIRECCIÓN Calle 5 #37-50

Huella

REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NÚMERO 1.076.245.993

CARDENAS GUTIERREZ
APELLIDOS

SERGIO ALEJANDRO
NOMBRES

FIRMA





INDICE DERECHO

FECHA DE NACIMIENTO 30-OCT-2010

ZIPAQUIRA
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO

30-OCT-2028
FECHA DE VENCIMIENTO

O+
G.S. RH

M
SEXO

28-NOV-2017 CHIA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN

REGISTRADOR NACIONAL
JUAN CARLOS GALINDO VACHA

P-1505500-00983006-M-1076245993-20180303 0059721342A 1 1804725801

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FOTO

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: Microfutbol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Derek Leandro
APELLIDOS: Sanchez Avila
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 11 MES 07 AÑO 2016
Número de Identificación: 1076747099
Año que cursa: 2 Nombre de la Institución Educativa Britanico de Zipaquira
Edad: 6 Talla de Calzado: 30 Talla pantaloneta: 10 Talla Camiseta: 10
Dirección y Lugar de Domicilio: calle 5 #37-12
Nombres y Apellidos del padre: Cristian Alejandro Sanchez Salazar
Documento de identidad: 1075673851 de Zipaquira
Teléfono: 3123375030
Nombres y Apellidos de la madre: Jonny Alexandra Avila Moreno
Documento de identidad: 1075661981 de Zipaquira
Teléfono: 3132766070
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: María teresa Moreno
Teléfono en caso de emergencia: 3145584194

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino___ masculino X intersexual_____
Orientación Sexual: homosexual_____bisexual____heterosexual Y transexual_____
Identificación de Genero: cisgenero_____transgenero_____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento_____conflicto armado_____
en condición de discapacidad_____familia en emergencia social y catastrófica_____
minoria étnica_____repatriados____primera infancia____habitante de calle_____ninguna X
Discapacidad: fisica____visual____auditiva____intelectual____psicosocial_____
Sordoceguera_____múltiple_____ninguna X
Grupo Étnico: indígenas_____afrocolombianos/negritudes____palequero____room_____
raizal___otros X
Lenguas: castellano X indigena____criolla____romaní_____señas___lengua extranjera_____
Sector Residencial: urbano____rural Y

3.INFORMACIÓN MEDICA

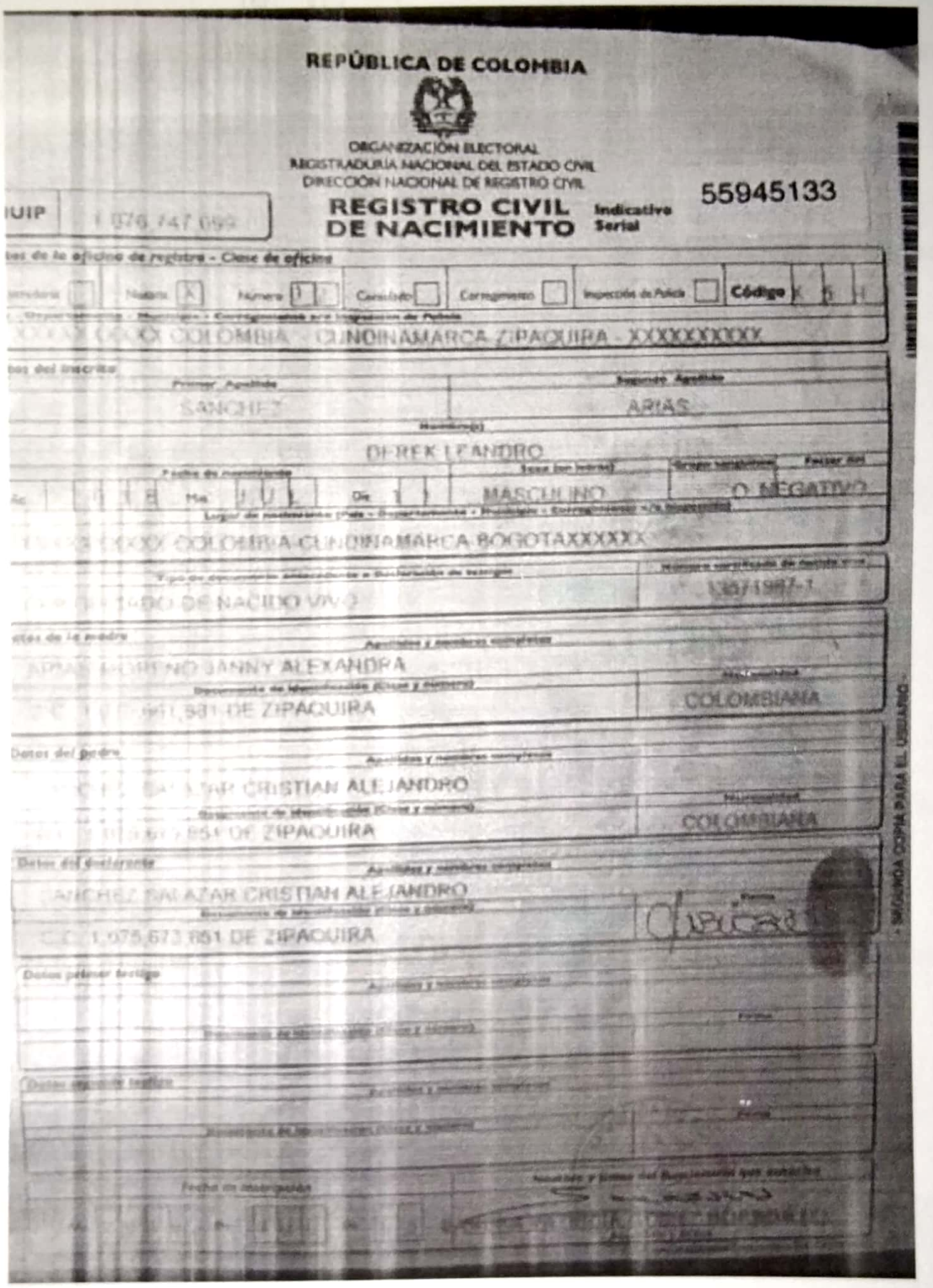
Ha tenido alguna fractura: SI _____NO X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____NO X Cual_____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI _____NO X Cual_____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: O-

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.

Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.



REPÚBLICA DE COLOMBIA

ORGANIZACIÓN ELECTORAL
REGISTRADURÍA NACIONAL DEL ESTADO CIVIL
DIRECCIÓN NACIONAL DE REGISTRO CIVIL

NUIP 1.076.747.099

REGISTRO CIVIL DE NACIMIENTO Indicativo Serial 55945133

Datos de la oficina de registro - Clase de oficina

Notaría [X] Número [1] Consulado [ ] Corregimiento [ ] Inspección de Policía [ ] Código [X 5 1]

XXXXX (XXX) COLOMBIA - CUNDINAMARCA - ZIPAQUIRA - XXXXXXXXXX

Datos del inscrito

Primer Apellido: SANCHEZ
Segundo Apellido: ARIAS
Nombre(s): DEREK LEANDRO
Fecha de nacimiento: Año [ ] Mes [JUL] Día [ ]
Sexo (en letras): MASCULINO
Grupo sanguíneo: O
Factor RH: NEGATIVO
Lugar de nacimiento (País - Departamento - Municipio - Corregimiento o Inspección): XXX (XXX) COLOMBIA-CUNDINAMARCA-BOGOTAXXXXX
Tipo de documento antecedente o Declaración de testigos: CERTIFICADO DE NACIDO VIVO
Número consecutivo de nacido vivo: U87198?-1

Datos de la madre

Apellidos y nombres completos: ARIAS MORENO JANNY ALEXANDRA
Documento de identificación (Clase y número): CC 1.075.681.581 DE ZIPAQUIRA
Nacionalidad: COLOMBIANA

Datos del padre

Apellidos y nombres completos: CRISTIAN ALEJANDRO
Documento de identificación (Clase y número): CC 1.075.673.851 DE ZIPAQUIRA
Nacionalidad: COLOMBIANA

Datos del declarante

Apellidos y nombres completos: SANCHEZ BALAZAR CRISTIAN ALEJANDRO
Documento de identificación (Clase y número): CC 1.075.673.851 DE ZIPAQUIRA
Firma

Datos primer testigo

Apellidos y nombres completos
Documento de identificación (Clase y número)
Firma

Datos segundo testigo

Apellidos y nombres completos
Documento de identificación (Clase y número)
Firma

Fecha de inscripción: Año [ ] Mes [ ] Día [ ]

Apellidos y firma del funcionario que autoriza

SEGUNDA COPIA PARA EL USUARIO

EPS

sura

CERTIFICADO DE AFILIACIÓN AL PBS DE EPS SURA

EPS Y MEDICINA PREPAGADA SURAMERICANA S.A en desarrollo de su programa especial para la garantía del Plan de Beneficios en Salud denominado **EPS SURA**

CERTIFICA

Que **DEREK LEANDRO SANCHEZ ARIAS** identificado(a) con **REGISTRO CIVIL** número **1076747099** está registrado(a) en el PBS EPS SURA con la siguiente información:

TIPO Y NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN	RC 1076747099
NOMBRES Y APELLIDOS	DEREK LEANDRO SANCHEZ ARIAS
TIPO DE AFILIADO	BENEFICIARIO
PARENTESCO	HIJO(A)
ESTADO DE AFILIACIÓN	TIENE DERECHO A COBERTURA INTEGRAL
CAUSA ESTADO DE LA AFILIACIÓN	COBERTURA INTEGRAL
FECHA DE INGRESO A EPS SURA	01/11/2019
FECHA RETIRO EPS SURA	ACTIVO(A)
SEMANAS COTIZADAS EN EPS SURA	165
SEMANAS COTIZADAS ÚLTIMO AÑO	48

DIRECCIÓN DE AFILIACIONES
Fecha de generación: 23/03/2023

ESTE DOCUMENTO NO ES VÁLIDO PARA LA PRESTACIÓN DEL SERVICIO, NI PARA TRASLADOS

EPS SURAMERICANA S.A
Medellín, Antioquia, Colombia. Líneas de atención: Barranquilla: 605 319 7901, **Cali:** 602 380 8941,
Medellín: 604 448 61 15, **Bogotá:** 601 448 7941
Línea Nacional: 01 8000 519 519
epssura.com

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Jannl Alexandra Arias Moreno ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1075661981 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Derek Leandro Sanchez Arias, con Tarjeta de identidad No 1076747099 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Zipaquira CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Microfutbol.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor; los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Zipaquira, a los 23 ( ) días del mes de Marzo del año dos mil veintitrés (2023)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1075661981

TELÉFONO 3132766070

DIRECCIÓN Calle 5 #37-12

Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

FOTO

Disciplina deportiva: _____

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Isaac
APELLIDOS: Bayona Victoria
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 01 MES 08 AÑO 2014
Número de Identificación: 1075680359
Año que cursa: 3 **Nombre de la Institución Educativa** Joselin Castillo (Industrial).
Edad: 8 **Talla de Calzado:** 35 **Talla pantaloneta:** _____ **Talla Camiseta:** _____
Dirección y Lugar de Domicilio: Calle 5A #37-52 San Gabriel.
Nombres y Apellidos del padre: Alfredo Luis Bayona Quintero
Documento de identidad: 93238366 **de** Ibague.
Teléfono: 316685170
Nombres y Apellidos de la madre: Hecenia Victoria Diaz
Documento de identidad: 1075653428 **de** Zipaquira
Teléfono: 3125950309
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Hecenia Victoria Diaz.
Teléfono en caso de emergencia: 3125950309

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino___ masculino X intersexual_____
Orientación Sexual: homosexual_____bisexual____heterosexual_____transexual_____
Identificación de Genero: cisgenero_____transgenero_____
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 X
Grupo Étnico: indígenas_____afrocolombianos/negritudes____palequero____room_____
raizal___otros_____
Lenguas: castellano X indígena____criolla____romaní_____señas___lengua extranjera_____
Sector Residencial: urbano X rural_____

3.INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____ NO X Cual_____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI _____ NO X Cual_____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: A positivo

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Isaac Bayona Victoria
Firma del Menor:
T.I: 1075680359
CELULAR 316685170-3125950309.

Hecenia Victoria Diaz
Firma del acudiente
C.C 1075653428
CELULAR 3125950309

INSTRUCTOR DEPORTIVO :
CC :
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Hecenia Victoria Diaz, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1075653428 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Isaac Bayona Victoria, con Tarjeta de identidad No 1075680359 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Zipaquirá CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de _____.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor; los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Zipaquira, a los Cuatro (4) días del mes de abril del año dos mil veintitrés (2023)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Hecenia Victoria Diaz.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1075653428

TELÉFONO 3125950309

DIRECCIÓN Calle 5A #37-52.


Huella

ADRES

MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL

ADMINISTRADORA DE LOS RECURSOS DEL SISTEMA GENERAL DE SEGURIDAD SOCIAL EN SALUD - ADRES

Información de Afiliados en la Base de Datos Única de Afiliados al Sistema de Seguridad Social en Salud

Resultados de la consulta

Información Básica del Afiliado :

COLUMNAS	DATOS
TIPO DE IDENTIFICACIÓN	TI
NÚMERO DE IDENTIFICACION	1075680359
NOMBRES	ISAAC
APELLIDOS	BAYONA VICTORIA
FECHA DE NACIMIENTO	**/**/**
DEPARTAMENTO	CUNDINAMARCA
MUNICIPIO	ZIPAQUIRA

Datos de afiliación :

ESTADO	ENTIDAD	REGIMEN	FECHA DE AFILIACIÓN EFECTIVA	FECHA DE FINALIZACIÓN DE AFILIACIÓN	TIPO DE AFILIADO
ACTIVO	ENTIDAD PROMOTORA DE SALUD SANITAS S.A.S.	CONTRIBUTIVO	01/07/2017	31/12/2999	BENEFICIARIO

Fecha de Impresión:	04/04/2023 17:15:33	Estación de origen:	192.168.70.220

La información registrada en esta página es reflejo de lo reportado por las Entidades en cumplimiento de la Resolución 4622 de 2016.

Respecto a las fechas de afiliación contenidas en esta consulta, se aclara que la **Fecha de Afiliación Efectiva** hace referencia a la fecha en la cual inicia la afiliación para el usuario, la cual fue reportada por la EPS o EOC, sin importar que haya estado en el Régimen Contributivo o en el Régimen Subsidiado en dicha entidad. Ahora bien, la **Fecha de Finalización de Afiliación**, establece el término de la afiliación a la entidad de acuerdo con la fecha de la novedad que haya presentado la EPS o EOC. A su vez se aclara que la fecha de 31/12/2999 determina que el afiliado se encuentra vinculado con la entidad que genera la consulta.

La responsabilidad por la calidad de los datos y la información reportada a la Base de Datos Única de Afiliados – BDUA, junto con el reporte oportuno de las novedades para actualizar la BDUA, corresponde directamente a su fuente de información; en este caso de las EPS, EOC y EPS-S.

Esta información se debe utilizar por parte de las entidades y los prestadores de servicios de salud, como complemento al marco legal y técnico definido y nunca como motivo para denegar la prestación de los servicios de salud a los usuarios.

Si usted encuentra una inconsistencia en la información publicada en ésta página, por favor remítase a la EPS en la cual se encuentre afiliado y solicite la corrección de la información inconsistente sobre su afiliación. Una vez realizada esta actividad, la EPS debe remitir la novedad correspondiente a la ADRES, conforme lo establece la normatividad vigente.

REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD



NÚMERO 1.075.680.359

BAYONA VICTORIA

APELLIDOS

ISAAC

NOMBRES

Isaac Bayona

FIRMA



FECHA DE NACIMIENTO 01-AGO-2014

ZIPAQUIRA
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO

01-AGO-2032 A+ M
FECHA DE VENCIMIENTO G S RH SEXO

17-NOV-2021 ZIPAQUIRA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN

REGISTRADOR NACIONAL
ALEXANDER VEGA ROCHA

ÍNDICE DERECHO

P-1534000-01273300-M-1075680359-20211220 0077475039A 1 8503429891

REPUBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACION PERSONAL
CEDULA DE CIUDADANIA

NUMERO **93.238.366**

BAYONA QUINTERO

APELLIDOS

ALFREDO LUIS

NOMBRES

FIRMA





INDICE DERECHO

FECHA DE NACIMIENTO **28-FEB-1985**

LA JAGUA DE IBIRICO
(CESAR)

LUGAR DE NACIMIENTO

1.70	**A+**	**M**
ESTATURA	G.S. RH	SEXO

17-MAR-2003 IBAGUE

FECHA Y LUGAR DE EXPEDICION

REGISTRADOR NACIONAL
CARLOS ARIEL SÁNCHEZ TORRES

A-2900100-00158044-M-0093238366-20090530 0011987002A 1 28428631

REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
CÉDULA DE CIUDADANÍA

NÚMERO **1.075.653.428**

VICTORIA DIAZ

APELLIDOS

LLECENIA

NOMBRES

Llecenia Victoria Diaz.

FIRMA





ÍNDICE IZQUIERDO

FECHA DE NACIMIENTO **12-MAR-1987**

SANTANDER DE QUILICHAO (CAUCA)

LUGAR DE NACIMIENTO

1.58 ESTATURA

O+ G.S. RH

F SEXO

28-MAR-2005 ZIPAQUIRA

FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN

REGISTRADOR NACIONAL
ALEXANDER VEGA ROCHA

A-1534000-01219317-F-1075653428-20210301 **0073**604761A 2 9914655077

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FOTO

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: Fubool

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Juan Esteban Vente Otero
APELLIDOS: Vente Otero
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 13 MES 03 AÑO 2012
Número de Identificación: 1014253021
Año que cursa: 5to Nombre de la Institución Educativa Tecnico Industrial
Edad: 11 Talla de Calzado: 34 Talla pantaloneta: 10 Talla Camiseta: 14
Dirección y Lugar de Domicilio: TV-32- #8-35 Villa Maria
Nombres y Apellidos del padre: _____
Documento de identidad: _____ de _____
Teléfono: _____
Nombres y Apellidos de la madre: Beatriz Elena Otero Monsalve
Documento de identidad: 1128048493 de Cartagena
Teléfono: 3197820438
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Beatriz Elena Otero
Teléfono en caso de emergencia: 3197820438 - 3102221420

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino___ masculino X intersexual_____
Orientación Sexual: homosexual_____bisexual____heterosexual_____transexual_____
Identificación de Genero: cisgenero_____transgenero_____
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 X
Discapacidad: física____visual____auditiva____intelectual____psicosocial_____
Sordoceguera_____múltiple_____ninguna X
Grupo Étnico: indígenas_____afrocolombianos/negritudes____palequero____room_____
raizal___otros_____
Lenguas: castellano____indígena____criolla____romaní_____señas___lengua extranjera_____
Sector Residencial: urbano X rural_____

3.INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____ NO X Cual_____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI _____ NO X Cual_____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Firma del Menor:
T.I: _____
CELULAR _____

Firma del acudiente
CELULAR 3197820438

INSTRUCTOR DEPORTIVO :
CC :
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NÚMERO 1.014.253.021
VENTE OTERO

APELLIDOS
JUAN ESTEBAN

NOMBRES

Juan esteban vente otero

FIRMA



FECHA DE NACIMIENTO 13-MAR-2012
BOGOTA D.C
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO

13-MAR-2030
FECHA DE VENCIMIENTO

O+
G S RH

M
SEXO

20-MAR-2019 ZIPAQUIRA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICION

REGISTRADOR NACIONAL
JUAN CARLOS GALINDO VACHA

ÍNDICE DERECHO

P-1534000-01070533-M-1014253021-20190401 0065019303A 1 1825398259

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Beatriz Elena Otero Monsalve ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1128048493 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Juan Esteban Vente Otero , con Tarjeta de identidad No 1014253021 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Zipaquira CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Fubol Salon .

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor; los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Zipaquira , a los 01 ( ) días del mes de Abril del año dos mil veintitrés (2023)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Beatriz

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1128048493

TELÉFONO 3197820438

DIRECCIÓN Tv. 32 # 8-35

Huella

ADMINISTRADORA DE LOS RECURSOS DEL SISTEMA GENERAL DE SEGURIDAD SOCIAL EN SALUD - ADRES

Información de Afiliados en la Base de Datos Única de Afiliados al Sistema de Seguridad Social en Salud

Resultados de la consulta

Información Básica del Afiliado :

COLUMNAS	DATOS
TIPO DE IDENTIFICACIÓN	TI
NÚMERO DE IDENTIFICACION	1014253021
NOMBRES	JUAN ESTEBAN
APELLIDOS	VENTE OTERO
FECHA DE NACIMIENTO	**/**/**
DEPARTAMENTO	CUNDINAMARCA
MUNICIPIO	ZIPAQUIRA

Datos de afiliación :

ESTADO	ENTIDAD	REGIMEN	FECHA DE AFILIACIÓN EFECTIVA	FECHA DE FINALIZACIÓN DE AFILIACIÓN	TIPO DE AFILIADO
ACTIVO	SALUD TOTAL ENTIDAD PROMOTORA DE SALUD DEL REGIMEN CONTRIBUTIVO Y DEL REGIMEN SUBSIDIADO S.A.	CONTRIBUTIVO	02/12/2019	31/12/2999	BENEFICIARIO

Fecha de Impresión: | 04/03/2023 16:23:28 | **Estación de origen:** | 192.168.70.220

La información registrada en esta página es reflejo de lo reportado por las Entidades en cumplimiento de la Resolución 4622 de 2016.

Respecto a las fechas de afiliación contenidas en esta consulta, se aclara que la **Fecha de Afiliación Efectiva** hace referencia a la fecha en la cual inicia la afiliación para el usuario, la cual fue reportada por la EPS o EOC, sin importar que haya estado en el Régimen Contributivo o en el Régimen Subsidiado en dicha entidad. Ahora bien, la **Fecha de Finalización de Afiliación**, establece el término de la afiliación a la entidad de acuerdo con la fecha de la novedad que haya presentado la EPS o EOC. A su vez se aclara que la fecha de 31/12/2999 determina que el afiliado se encuentra vinculado con la entidad que genera la consulta.

La responsabilidad por la calidad de los datos y la información reportada a la Base de Datos Única de Afiliados – BDUA, junto con el reporte oportuno de las novedades para actualizar la BDUA, corresponde directamente a su fuente de información; en este caso de las EPS, EOC y EPS-S.

Esta información se debe utilizar por parte de las entidades y los prestadores de servicios de salud, como complemento al marco legal y técnico definido y nunca como motivo para denegar la prestación de los servicios de salud a los usuarios.

Si usted encuentra una inconsistencia en la información publicada en ésta página, por favor remítase a la EPS en la cual se encuentre afiliado y solicite la corrección de la información inconsistente sobre su afiliación. Una vez realizada esta actividad, la EPS debe remitir la novedad correspondiente a la ADRES, conforme lo establece la normatividad vigente.

IMPRIMIR CERRAR VENTANA

Recuerde los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FOTO

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: Futbol sala

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Brandon Zaniel
APELLIDOS: Vega Pinzon
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 29 MES 12 AÑO 2008
Número de Identificación: 1076741480
Año que cursa: 9º **Nombre de la Institución Educativa** Instituto Tecnico Industrial
Edad: 1 **Talla de Calzado:** 40 **Talla pantaloneta:** M **Talla Camiseta:** M
Dirección y Lugar de Domicilio: Cra 37 N#5-11 zipaquira
Nombres y Apellidos del padre: Helberth Andres Vega Patiño
Documento de identidad: 80545214 **de** zipaquira
Teléfono: 3166242306
Nombres y Apellidos de la madre: Lupe Rocio Pinzon Pinzon
Documento de identidad: 20759850 **de** Nemocon
Teléfono: 3125635100
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Helbert Andres Vega
Teléfono en caso de emergencia: 3166242306

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino___ masculino _X_ intersexual_____
Orientación Sexual: homosexual_____bisexual____heterosexual__X__transexual_____
Identificación de Genero: cisgenero_X__transgenero_____
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_X___
Discapacidad: fisica____visual____auditiva____intelectual____psicosocial_____
Sordoceguera_____múltiple_____ninguna_X__
Grupo Étnico: indígenas_____afrocolombianos/negritudes____palequero____room_____
raizal___otros_____
Lenguas: castellano_X_indígena____criolla____romaní_____señas___lengua extranjera_____
Sector Residencial: urbano____rural_X__

3.INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____NO __X__
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____NO __X__ **Cual**_____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI _____NO __X__ **Cual**_____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: B+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Firma del Menor:
T.I: 1076741480
CELULAR 3125557944

Firma del acudiente
C.C 80545214
CELULAR 3166242306

INSTRUCTOR DEPORTIVO : Adriana Ruiz
CC :
Dirección:
Teléfono:
Email:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Helbert Andres Vega Patiño ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 80545214 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Brandon Daniel Vega Pinzon , con Tarjeta de identidad No 1076741480 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Zipaquira CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de futbol sala .

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor; los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Zipaquira , a los Treinta (30) dias del mes de Marzo del año dos mil veintitrés (2023)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Andres Vega
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 80545214

TELÉFONO 3166242306

DIRECCIÓN Cra 37 N#5-11

Huella



REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NUMERO 1.076.741.480
VEGA PINZON
APELLIDOS
BRANDON DANIEL
NOMBRES

Brandon Daniel vega.
FIRMA



FECHA DE NACIMIENTO 29-DIC-2008
ZIPAQUIRA
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO
29-DIC-2026 B+ M
FECHA DE VENCIMIENTO G.S. RH SEXO
05-ENE-2016 ZIPAQUIRA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN
REGISTRADOR NACIONAL
INDICE DERECHO

P-1534000-00823686-M-1076741480-20160510 0049684402A 1

Famisanar EPS

CERTIFICA QUE:

El(La) Señor(a) BRANDON DANIEL VEGA PINZON identificado(a) con TI. 1076741480 se encuentra afiliado(a) a la EPS en condición de BENEFICIARIO.

Fecha de Activación de Servicios:	**2013/01/17**
Estado de la Afiliación:	**ACTIVO**
IPS:	**CENTRO DE ATENCION EN SALUD CAFAM ZIPAQUIRA CENTRO**
Categoría:	**B**

La presente certificación se expide a solicitud del (de la) interesado(a) en Bogotá para **QUIEN INTERESE**, a los 30 días del mes de 03 del año 2023.

La certificación tiene validez de un mes con respecto a la fecha de generación.

Observaciones:

NO VÁLIDO PARA TRASLADO A OTRA EPS.

Cordialmente,

Fredy Alexander Caicedo Sierra

Director Operaciones Comerciales

EPS FAMISANAR S.A.S.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

FOTO

Disciplina deportiva: _____

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Sergio yaid.
APELLIDOS: Arevalo Arias
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 21 MES 04 AÑO 2011
Número de Identificación: 1075 669 430
Año que cursa: 7° **Nombre de la Institución Educativa** Tecnica Industrial sede P.
Edad: 11 **Talla de Calzado:** 34 **Talla pantaloneta:** 10 **Talla Camiseta:** 12
Dirección y Lugar de Domicilio: Calle 5 A # 37-10 san Gabriel.
Nombres y Apellidos del padre: Heison Harvey Arevalo Halogan
Documento de identidad: 1071 940 053 **de** San Calletano
Teléfono: 321 249 13 62
Nombres y Apellidos de la madre: Maria Emelina Arias Beina!
Documento de identidad: 1069 717 160 **de** Fusagasuga
Teléfono: 313 395 65 08
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Papá y Mamá
Teléfono en caso de emergencia: 3132772284 -

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino___ masculino X intersexual_____
Orientación Sexual: homosexual_____bisexual_X_heterosexual_____transexual_____
Identificación de Genero: cisgenero_X_transgenero_____
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_X_
Discapacidad: física____visual____auditiva____intelectual____psicosocial_____
Sordoceguera_____múltiple_____ninguna_X_
Grupo Étnico: indígenas_____afrocolombianos/negritudes____palequero____room_____
raizal___otros_____
Lenguas: castellano_X_indígena____criolla____romaní_____señas___lengua extranjera_____
Sector Residencial: urbano____rural_____

3.INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____NO ___X_____
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____NO_X_ Cual_____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI _____NO_X_ Cual_____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: A Negativo.

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Sergio Arevalo Arias
Firma del Menor:
T.I: 1075669430
CELULAR 323 242 8780

Emelina Arias
Firma del acudiente
C.C 1069717160
CELULAR 312 395 6508

INSTRUCTOR DEPORTIVO :
CC :
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Maria Emelina Arias Bernal, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1069717160 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Sergio Yarid Acuña Arias, con Tarjeta de identidad No 1075669430 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de San Gabriel CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de San Gabriel.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor; los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Zipaquira, a los 23 ( ) días del mes de Marzo del año dos mil veintitrés (2023)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Emelina Arias Bernal.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1069717160

TELÉFONO 312 395 6508 - 321249862

DIRECCIÓN cll 5A #37-10 San Gabriel.



Huella

REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD



NÚMERO **1.075.674.463**
AREVALO ARIAS

APELLIDOS
DAMIAN ESTEBAN

NOMBRES

Damian Esteban Arevalo Arias

FIRMA



FECHA DE NACIMIENTO **08-NOV-2012**
ZIPAQUIRA
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO
08-NOV-2030 **O-** **M**
FECHA DE VENCIMIENTO G S RH SEXO
26-NOV-2019 ZIPAQUIRA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN

REGISTRADOR NACIONAL
JUAN CARLOS GALINDO VACHA

ÍNDICE DERECHO

P-1534000-01117745-M-1075674463-20191204 0069177917A 1 1825759698

ADRES

MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL

ADMINISTRADORA DE LOS RECURSOS DEL SISTEMA GENERAL DE SEGURIDAD SOCIAL EN SALUD - ADRES

Información de Afiliados en la Base de Datos Única de Afiliados al Sistema de Seguridad Social en Salud

Resultados de la consulta

Información Básica del Afiliado :

COLUMNAS	DATOS
TIPO DE IDENTIFICACIÓN	TI
NÚMERO DE IDENTIFICACION	1075674463
NOMBRES	DAMIAN ESTEBAN
APELLIDOS	AREVALO ARIAS
FECHA DE NACIMIENTO	**/**/**
DEPARTAMENTO	CUNDINAMARCA
MUNICIPIO	ZIPAQUIRA

Datos de afiliación :

ESTADO	ENTIDAD	REGIMEN	FECHA DE AFILIACIÓN EFECTIVA	FECHA DE FINALIZACIÓN DE AFILIACIÓN	TIPO DE AFILIADO
ACTIVO	EPS FAMISANAR S.A.S.	CONTRIBUTIVO	01/07/2016	31/12/2999	BENEFICIARIO

Fecha de Impresión:	03/22/2023 18:02:35	Estación de origen:	192.168.70.220

La información registrada en esta página es reflejo de lo reportado por las Entidades en cumplimiento de la Resolución 4622 de 2016.

Respecto a las fechas de afiliación contenidas en esta consulta, se aclara que la **Fecha de Afiliación Efectiva** hace referencia a la fecha en la cual inicia la afiliación para el usuario, la cual fue reportada por la EPS o EOC, sin importar que haya estado en el Régimen Contributivo o en el Régimen Subsidiado en dicha entidad. Ahora bien, la **Fecha de Finalización de Afiliación**, establece el término de la afiliación a la entidad de acuerdo con la fecha de la novedad que haya presentado la EPS o EOC. A su vez se aclara que la fecha de 31/12/2999 determina que el afiliado se encuentra vinculado con la entidad que genera la consulta.

La responsabilidad por la calidad de los datos y la información reportada a la Base de Datos Única de Afiliados – BDUA, junto con el reporte oportuno de las novedades para actualizar la BDUA, corresponde directamente a su fuente de información; en este caso de las EPS, EOC y EPS-S.

Esta información se debe utilizar por parte de las entidades y los prestadores de servicios de salud, como complemento al marco legal y técnico definido y nunca como motivo para denegar la prestación de los servicios de salud a los usuarios.

Si usted encuentra una inconsistencia en la información publicada en ésta página, por favor remítase a la EPS en la cual se encuentre afiliado y solicite la corrección de la información inconsistente sobre su afiliación. Una vez realizada esta actividad, la EPS debe remitir la novedad correspondiente a la ADRES, conforme lo establece la normatividad vigente.

IMPRIMIR CERRAR VENTANA

ADRES

MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL

ADMINISTRADORA DE LOS RECURSOS DEL SISTEMA GENERAL DE SEGURIDAD SOCIAL EN SALUD - ADRES

Información de Afiliados en la Base de Datos Única de Afiliados al Sistema de Seguridad Social en Salud

Resultados de la consulta

Información Básica del Afiliado :

COLUMNAS	DATOS
TIPO DE IDENTIFICACIÓN	TI
NÚMERO DE IDENTIFICACION	1075669430
NOMBRES	SERGIO YARID
APELLIDOS	AREVALO ARIAS
FECHA DE NACIMIENTO	**/**/**
DEPARTAMENTO	CUNDINAMARCA
MUNICIPIO	ZIPAQUIRA

Datos de afiliación :

ESTADO	ENTIDAD	REGIMEN	FECHA DE AFILIACIÓN EFECTIVA	FECHA DE FINALIZACIÓN DE AFILIACIÓN	TIPO DE AFILIADO
ACTIVO	EPS FAMISANAR S.A.S.	CONTRIBUTIVO	01/07/2016	31/12/2999	BENEFICIARIO

Fecha de Impresión: 03/22/2023 18:04:42 | **Estación de origen:** 192.168.70.220

La información registrada en esta página es reflejo de lo reportado por las Entidades en cumplimiento de la Resolución 4622 de 2016.

Respecto a las fechas de afiliación contenidas en esta consulta, se aclara que la **Fecha de Afiliación Efectiva** hace referencia a la fecha en la cual inicia la afiliación para el usuario, la cual fue reportada por la EPS o EOC, sin importar que haya estado en el Régimen Contributivo o en el Régimen Subsidiado en dicha entidad. Ahora bien, la **Fecha de Finalización de Afiliación**, establece el término de la afiliación a la entidad de acuerdo con la fecha de la novedad que haya presentado la EPS o EOC. A su vez se aclara que la fecha de 31/12/2999 determina que el afiliado se encuentra vinculado con la entidad que genera la consulta.

La responsabilidad por la calidad de los datos y la información reportada a la Base de Datos Única de Afiliados – BDUA, junto con el reporte oportuno de las novedades para actualizar la BDUA, corresponde directamente a su fuente de información; en este caso de las EPS, EOC y EPS-S.

Esta información se debe utilizar por parte de las entidades y los prestadores de servicios de salud, como complemento al marco legal y técnico definido y nunca como motivo para denegar la prestación de los servicios de salud a los usuarios.

Si usted encuentra una inconsistencia en la información publicada en ésta página, por favor remítase a la EPS en la cual se encuentre afiliado y solicite la corrección de la información inconsistente sobre su afiliación. Una vez realizada esta actividad, la EPS debe remitir la novedad correspondiente a la ADRES, conforme lo establece la normatividad vigente.

IMPRIMIR CERRAR VENTANA

REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NUMERO **1.075.669.430**

AREVALO ARIAS

APELLIDOS

SERGIO YARID

NOMBRES

Sergio Yarid Arevalo Arias

FIRMA



FECHA DE NACIMIENTO **21-ABR-2011**

ZIPAQUIRA
(CUNDINAMARCA)

LUGAR DE NACIMIENTO

21-ABR-2029 **A-** **M**

FECHA DE VENCIMIENTO G S RH SEXO

17-AGO-2018 ZIPAQUIRA

FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN

REGISTRADOR NACIONAL
JUAN CARLOS GALINDO VACHA

ÍNDICE DERECHO

P-1534000-01042361-M-1075669430-20181026 0062845335A 1 1825095887

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: _____

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Andres Felipe.
APELLIDOS: Rangel Cespedes
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 19 MES 10 AÑO 2012
Número de Identificación: TI 1140925483
Año que cursa: 5º **Nombre de la Institución Educativa** Sede Joselin Castillo
Edad: 10 **Talla de Calzado:** 34 **Talla pantaloneta:** 16 **Talla Camiseta:** 16
Dirección y Lugar de Domicilio: Carrera 37 # 5A25
Nombres y Apellidos del padre: _____
Documento de identidad: _____ **de** _____
Teléfono: _____
Nombres y Apellidos de la madre: Alexandra Cespedes lopez
Documento de identidad: 24.713.828 **de** la Dorada
Teléfono: 3142850047 - 3102564959
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Alexandra Cespedes.
Teléfono en caso de emergencia: 3142850047

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino___ masculino _X_ intersexual_____
Orientación Sexual: homosexual_____bisexual____heterosexual_____transexual_____
Identificación de Genero: cisgenero_____transgenero_____
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 Étnico: indígenas_____afrocolombianos/negritudes____palequero____room_____
raizal___otros_____
Lenguas: castellano_x_indígena____criolla____romaní_____señas___lengua extranjera_____
Sector Residencial: urbano____rural_____

3.INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO _X_
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____ NO _X_ Cual_____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI _____ NO _X_ Cual_____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: A+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Andres Felipe Rangel
Firma del Menor:
T.I: 1140 9.25 483
CELULAR_____

Alexandra Cespedes lopez
Firma del acudiente
C.C 24.713.828.
CELULAR 3142850047.

INSTRUCTOR DEPORTIVO :
CC :
Dirección:
Teléfono: 3142850047
Email:

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

ADRES

MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL

ADMINISTRADORA DE LOS RECURSOS DEL SISTEMA GENERAL DE SEGURIDAD SOCIAL EN SALUD - ADRES

Información de Afiliados en la Base de Datos Única de Afiliados al Sistema de Seguridad Social en Salud

Resultados de la consulta

Información Básica del Afiliado :

COLUMNAS	DATOS
TIPO DE IDENTIFICACIÓN	TI
NÚMERO DE IDENTIFICACION	1140925483
NOMBRES	ANDRES FELIPE
APELLIDOS	RANGEL CESPEDES
FECHA DE NACIMIENTO	**/**/**
DEPARTAMENTO	CUNDINAMARCA
MUNICIPIO	ZIPAQUIRA

Datos de afiliación :

ESTADO	ENTIDAD	REGIMEN	FECHA DE AFILIACIÓN EFECTIVA	FECHA DE FINALIZACIÓN DE AFILIACIÓN	TIPO DE AFILIADO
ACTIVO	EPS SURAMERICANA S.A. -CM	SUBSIDIADO	01/03/2020	31/12/2999	CABEZA DE FAMILIA

Fecha de Impresión: 03/23/2023 14:17:11 | **Estación de origen:** 192.168.70.220

La información registrada en esta página es reflejo de lo reportado por las Entidades en cumplimiento de la Resolución 4622 de 2016.

Respecto a las fechas de afiliación contenidas en esta consulta, se aclara que la **Fecha de Afiliación Efectiva** hace referencia a la fecha en la cual inicia la afiliación para el usuario, la cual fue reportada por la EPS o EOC, sin importar que haya estado en el Régimen Contributivo o en el Régimen Subsidiado en dicha entidad. Ahora bien, la **Fecha de Finalización de Afiliación**, establece el término de la afiliación a la entidad de acuerdo con la fecha de la novedad que haya presentado la EPS o EOC. A su vez se aclara que la fecha de 31/12/2999 determina que el afiliado se encuentra vinculado con la entidad que genera la consulta.

La responsabilidad por la calidad de los datos y la información reportada a la Base de Datos Única de Afiliados – BDUA, junto con el reporte oportuno de las novedades para actualizar la BDUA, corresponde directamente a su fuente de información; en este caso de las EPS, EOC y EPS-S.

Esta información se debe utilizar por parte de las entidades y los prestadores de servicios de salud, como complemento al marco legal y técnico definido y nunca como motivo para denegar la prestación de los servicios de salud a los usuarios.

Si usted encuentra una inconsistencia en la información publicada en ésta página, por favor remítase a la EPS en la cual se encuentre afiliado y solicite la corrección de la información inconsistente sobre su afiliación. Una vez realizada esta actividad, la EPS debe remitir la novedad correspondiente a la ADRES, conforme lo establece la normatividad vigente.

IMPRIMIR CERRAR VENTANA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Alexandra Cespedes López, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 24713.828 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Andres Felipe Rangel Cespedes., con Tarjeta de identidad No 1140925483 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Zipaquira CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Sen gabraet.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor; los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Zipaquira, a los 2:19 pm (23) días del mes de Mar 20 del año dos mil veintitrés (2023)

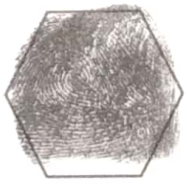
ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Alexandra Cespedes López.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 24.713.828.

TELÉFONO 3142850047.

DIRECCIÓN Cra 37 # 5A 25.



Huella

REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NÚMERO **1.140.925.483**

RANGEL CESPEDES

APELLIDOS

ANDRES FELIPE

NOMBRES

Andres Felipe

FIRMA





INDICE DERECHO

FECHA DE NACIMIENTO **19-OCT-2012**

BOGOTA D.C
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO

19-OCT-2030
FECHA DE VENCIMIENTO

A+
G S RH

M
SEXO

14-ENE-2020 DOSQUEBRADAS
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN

REGISTRADOR NACIONAL
ALEXANDER VEGA ROCHA

P-2402500-01131291-M-1140925483-20200210 0070005413A 1 1255823015

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: Microfutbool

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Jean Carlos
APELLIDOS: Hurtado Gaviria
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 25 MES 05 AÑO 2012
Número de Identificación: 1'070.014.257
Año que cursa: 5° **Nombre de la Institución Educativa** Colegio de La Presentación
Edad: 10 **Talla de Calzado:** 35 **Talla pantaloneta:** 14 **Talla Camiseta:** 14
Dirección y Lugar de Domicilio: Calle 5A N° 36-24 San Gabriel
Nombres y Apellidos del padre: Carlos Eduardo Hurtado Huertas
Documento de identidad: 3'262.630 de Zipacon
Teléfono: 3143489094
Nombres y Apellidos de la madre: Yuliana Patricia Gaviria Cifuentes
Documento de identidad: 1'037.500.961 de San Roque Ant
Teléfono: 3146937662
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Yuliana Gaviria
Teléfono en caso de emergencia: 3132723619 - 3146937662

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino___ masculino X intersexual_____
Orientación Sexual: homosexual_____bisexual____heterosexual_____transexual_____
Identificación de Genero: cisgenero_____transgenero_____
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 Étnico: indígenas_____afrocolombianos/negritudes____palequero____room_____
raizal___otros_____
Lenguas: castellano X indígena____criolla____romaní_____señas___lengua extranjera_____
Sector Residencial: urbano X rural_____

3.INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI X NO_____ **Cual** Asma
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI _____NO X **Cual**_____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Jean Carlos Hurtado G.
Firma del Menor:
T.I: 1'070.014.257
CELULAR 316 545 5165

Firma del acudiente
C.C. 1'037.500.961
CELULAR 3146937662

INSTRUCTOR DEPORTIVO :
CC :
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Yuliana Patricia Gaviria Cifuentes, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1037.500.961 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Jean Carlos Hurtado Gaviria, con Tarjeta de identidad No 1'070014257 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Zipaquirá CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de microfutbol.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor; los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Zipaquirá, a los Veintitres (23) días del mes de Marzo del año dos mil veintitrés (2023)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1037.500.961

TELÉFONO 3146937662

DIRECCIÓN Calle 5A N° 36-24

Huella

ADRES

MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL

ADMINISTRADORA DE LOS RECURSOS DEL SISTEMA GENERAL DE SEGURIDAD SOCIAL EN SALUD - ADRES

Información de Afiliados en la Base de Datos Única de Afiliados al Sistema de Seguridad Social en Salud

Resultados de la consulta

Información Básica del Afiliado :

COLUMNAS	DATOS
TIPO DE IDENTIFICACIÓN	TI
NÚMERO DE IDENTIFICACION	1070014257
NOMBRES	JEAN CARLOS
APELLIDOS	HURTADO GAVIRIA
FECHA DE NACIMIENTO	**/**/**
DEPARTAMENTO	CUNDINAMARCA
MUNICIPIO	ZIPAQUIRA

Datos de afiliación :

ESTADO	ENTIDAD	REGIMEN	FECHA DE AFILIACIÓN EFECTIVA	FECHA DE FINALIZACIÓN DE AFILIACIÓN	TIPO DE AFILIADO
ACTIVO	NUEVA EPS S.A.	CONTRIBUTIVO	25/05/2012	31/12/2999	BENEFICIARIO

Fecha de Impresión: 03/30/2023 09:34:35 | **Estación de origen:** 192.168.70.220

La información registrada en esta página es reflejo de lo reportado por las Entidades en cumplimiento de la Resolución 4622 de 2016.

Respecto a las fechas de afiliación contenidas en esta consulta, se aclara que la **Fecha de Afiliación Efectiva** hace referencia a la fecha en la cual inicia la afiliación para el usuario, la cual fue reportada por la EPS o EOC, sin importar que haya estado en el Régimen Contributivo o en el Régimen Subsidiado en dicha entidad. Ahora bien, la **Fecha de Finalización de Afiliación**, establece el término de la afiliación a la entidad de acuerdo con la fecha de la novedad que haya presentado la EPS o EOC. A su vez se aclara que la fecha de 31/12/2999 determina que el afiliado se encuentra vinculado con la entidad que genera la consulta.

La responsabilidad por la calidad de los datos y la información reportada a la Base de Datos Única de Afiliados – BDUA, junto con el reporte oportuno de las novedades para actualizar la BDUA, corresponde directamente a su fuente de información; en este caso de las EPS, EOC y EPS-S.

Esta información se debe utilizar por parte de las entidades y los prestadores de servicios de salud, como complemento al marco legal y técnico definido y nunca como motivo para denegar la prestación de los servicios de salud a los usuarios.

Si usted encuentra una inconsistencia en la información publicada en ésta página, por favor remítase a la EPS en la cual se encuentre afiliado y solicite la corrección de la información inconsistente sobre su afiliación. Una vez realizada esta actividad, la EPS debe remitir la novedad correspondiente a la ADRES, conforme lo establece la normatividad vigente.

IMPRIMIR CERRAR VENTANA

Sisbén

Sistema de Identificación de Potenciales Beneficiarios de Programas Sociales

Registro válido

B2

Fecha de consulta: 30/03/2023

Ficha: 25899053562900000193

Pobreza moderada

DATOS PERSONALES

Nombres: JEAN CARLOS

Apellidos: HURTADO GAVIRIA

Tipo de documento: Tarjeta de identidad

Número de documento: 1070014257

Municipio: Zipaquirá

Departamento: Cundinamarca

INFORMACIÓN ADMINISTRATIVA

Encuesta vigente: 02/11/2019

Última actualización ciudadano: 29/07/2021

Última actualización via registros administrativos:

*Si encuentra alguna inconsistencia o desea actualizar su información por favor acérquese a la oficina del Sisbén del municipio donde reside actualmente

Contacto Oficina SISBEN

Nombre administrador: JUAN CARLOS CANTILLO BELLO

Dirección: Carrera 9 No 8 - 30

Teléfono: 6018510071

Correo Electrónico: oficinadelsisben@zipaquira-cundinamarca.gov.co

REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD



NÚMERO **1.070.014.257**

HURTADO GAVIRIA

APELLIDOS

JEAN CARLOS

NOMBRES

Jean carlos Hurtado Gaviria

FIRMA



FECHA DE NACIMIENTO **25-MAY-2012**

CHIA
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO

25-MAY-2030
FECHA DE VENCIMIENTO

O+ G S RH

M SEXO

19-DIC-2019 ZIPAQUIRA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN

REGISTRADOR NACIONAL
ALEXANDER VEGA ROCHA

ÍNDICE DERECHO

P-1534000-01122947-M-1070014257-20191230 0069511769A 1 1825792839

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

FOTO

Disciplina deportiva: _____

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Damian Esteban
APELLIDOS: Arevalo Arias
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 08 MES 11 AÑO 2012
Número de Identificación: 1075 674 463
Año que cursa: 5º Nombre de la Institución Educativa Tecnico industrial sede Joselin castillo
Edad: 10 Talla de Calzado: 33 Talla pantaloneta: 8 Talla Camiseta: 10
Dirección y Lugar de Domicilio: cll. 5 A # 37-10 San Gabriel
Nombres y Apellidos del padre: Herson Harvey Arevalo Halogan
Documento de identidad: 1071 940 053 de San Cayetano
Teléfono: 321 249 13 62
Nombres y Apellidos de la madre: Maria Emelina Arias Bernal
Documento de identidad: 1069 717 160 de Fusagasuga
Teléfono: 312 395 65 08
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Papá y mamá
Teléfono en caso de emergencia: 313 2772284

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino___ masculino X intersexual_____
Orientación Sexual: homosexual_____bisexual X heterosexual_____transexual_____
Identificación de Genero: cisgenero X transgenero_____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento_____conflicto armado_____
en condición de discapacidad_____familia en emergencia social y catastrófica_____
minoria étnica_____repatriados____primera infancia____habitante de calle_____ninguna X
Discapacidad: física____visual____auditiva____intelectual____psicosocial_____
Sordoceguera_____múltiple_____ninguna X
Grupo Étnico: indígenas_____afrocolombianos/negritudes____palequero____room_____
raizal___otros_____
Lenguas: castellano X indígena____criolla____romaní_____señas___lengua extranjera_____
Sector Residencial: urbano____rural_____

3.INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____NO X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____NO X Cual_____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI _____NO X Cual_____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: O Negativo

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.

Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Firma del Menor:
T.I: 1075 674 463
CELULAR 312 395 65 08

Emelina Arias
Firma del acudiente
CC 1069717160
CELULAR 312 395 6508

INSTRUCTOR DEPORTIVO :
CC :
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Heison Harvey Arevalo Malagon, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1071 940 053 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Damian Esteban Arevalo Arias, con Tarjeta de identidad No 1075 674463 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Zipaquira CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de San Gabriel.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor; los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Zipaquira, a los 23 ( ) días del mes de Marzo del año dos mil veintitrés (2023)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Heison Harvey Arevalo. M.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1071 940 053

TELÉFONO 321 249 8362. - 312 395 6508

DIRECCIÓN Cll. 5A # 37-10 San Gabriel

Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Eduardo J Morales Meriño, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1094169586 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Edikon J Morales Leon, con Tarjeta de identidad No PPT 3081797 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Zipaquira CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Futbol de Salon

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor; los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Zipaquira, a los uno (1) días del mes de Abril del año dos mil veintitrés (2023)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Eduardo M.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1094169586

TELÉFONO 3023220773

DIRECCIÓN Cll 5 #37-24 B. San Gabriel.



Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: Futbol Salon

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Edixon Josue
APELLIDOS: Morales Meriño
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 31 MES octubre AÑO 2009
Número de Identificación: PPT 3081717
Año que cursa: 7mo. **Nombre de la Institución Educativa** Colegio Santiago Perez
Edad: 13 **Talla de Calzado:** 35 **Talla pantaloneta:** 14 **Talla Camiseta:** 14
Dirección y Lugar de Domicilio: Cll 5-37-24 Barrio San Gabriel.
Nombres y Apellidos del padre: Eduardo Jose Morales Meriño
Documento de identidad: CC 1094169586 **de** Zulia.
Teléfono: 3023220773
Nombres y Apellidos de la madre: Barbara Y Leon Zambrano
Documento de identidad: PPT. 4543120 **de** Bogota
Teléfono: 3204550541
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Eduardo Morales. Padre
Teléfono en caso de emergencia: 3023220773.

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino___ masculino X intersexual_____
Orientación Sexual: homosexual_____bisexual___heterosexual X transexual_____
Identificación de Genero: cisgenero_____transgenero_____
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 X
Discapacidad: física____visual____auditiva____intelectual____psicosocial_____
Sordoceguera_____múltiple_____ninguna X
Grupo Étnico: indígenas_____afrocolombianos/negritudes____palequero____room_____
raizal___otros X
Lenguas: castellano X indígena____criolla____romaní_____señas___lengua extranjera_____
Sector Residencial: urbano____rural_____

3.INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____NO X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____NO X **Cual** _____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI X NO_____ **Cual** Apendicis
ALERGICO A: Nada.
Tipo de Sangre RH: A+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.

Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Edixon M.
Firma del Menor:
T.I: PPT 3081717
CELULAR 3023225643.

Eduardo Morales
Firma del acudiente
C.C 1094169586
CELULAR 3023220773.

INSTRUCTOR DEPORTIVO :
CC :
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co
/CundiGob @CundinamarcaGo
www.cundinamarca.gov.co

Sisbén

Sistema de Identificación de Potenciales Beneficiarios de Programas Sociales

Registro válido

A5

Fecha de consulta: 01/04/2023

Ficha: 25899072768000003038

Pobreza extrema

DATOS PERSONALES

Nombres: EDIXON JOSUE

Apellidos: MORALES LEON

Tipo de documento: Permiso Por Protección Temporal

Número de documento: 3081717

Municipio: Zipaquirá

Departamento: Cundinamarca

INFORMACIÓN ADMINISTRATIVA

Encuesta vigente: 14/07/2022

Última actualización ciudadano: 14/07/2022

Última actualización via registros administrativos:

*Si encuentra alguna inconsistencia o desea actualizar su información por favor acérquese a la oficina del Sisbén del municipio donde reside actualmente

Contacto Oficina SISBEN

Nombre administrador: JUAN CARLOS CANTILLO BELLO

Dirección: Carrera 9 No 8 - 30

Teléfono: 6018510071

Correo Electrónico: oficinadelsisben@zipaquira-cundinamarca.gov.co

REPÚBLICA DE COLOMBIA
PERMISO POR PROTECCIÓN TEMPORAL

MIGRACIÓN
MINISTERIO DE RELACIONES EXTERIORES

No. 3081717

COL

MORALES LEON
APELLIDOS

EDIXON
NOMBRES

VEN
NACIONALIDAD

M
SEXO

33368119
DNI Nro.

31-10-2009
FECHA DE NACIMIENTO

14-05-2021 BOGOTA D.C.
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN

30-05-2031
FECHA DE VENCIMIENTO



VISIBLES

Edixon Jos

FIRMA

E1852468



INDICE DERECHO

El titular de este documento debe notificar a Migración Colombia cualquier cambio en la condición o información migratoria.

Juan Francisco Espinosa Palacios
Director General de Migracion Colombia

MIGRACIÓN
MINISTERIO DE RELACIONES EXTERIORES
www.migracioncolombia.gov.co

IPCOL3081717<<7<<<<<<<<<<<<<<<
0910318M3105308VENE1852468<<<0
MORALES<LEON<<EDIXON<<<<<<<<<<

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: Micro Futbol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Hector Daniel
APELLIDOS: Leon Gutiérrez
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 24 MES 06 AÑO 2005
Número de Identificación: 1076247647
Año que cursa: Ciclo 5C **Nombre de la Institución Educativa** Instituto Tecnico industrial
Edad: 17 **Talla de Calzado:** 39 **Talla pantaloneta:** M **Talla Camiseta:** M
Dirección y Lugar de Domicilio: Calle 5B # 37-03
Nombres y Apellidos del padre: Jairo Humberto leon Martinez
Documento de identidad: 4281559 **de** Boyaca Togui
Teléfono: 3125025600
Nombres y Apellidos de la madre: Maria Ruth Gutierrez
Documento de identidad: 1075663090 **de** Gambita santander
Teléfono: 3123140777
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Maria Ruth Gutierrez
Teléfono en caso de emergencia: 3125025500

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino___ masculino X intersexual_____
Orientación Sexual: homosexual_____bisexual____heterosexual X transexual_____
Identificación de Genero: cisgenero X transgenero_____
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 X
Discapacidad: física____visual____auditiva____intelectual____psicosocial_____
Sordoceguera_____múltiple_____ninguna X
Grupo Étnico: indígenas_____afrocolombianos/negritudes____palequero____room_____
raizal___otros_____
Lenguas: castellano X indígena____criolla____romaní_____señas___lengua extranjera_____
Sector Residencial: urbano____rural X

3.INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: NO
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____ NO X Cual_____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI _____ NO X Cual_____
ALERGICO A: NO
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!
/CundiGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co
Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 3°
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co

INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Firma del Menor:
T.I: 1076241677
CELULAR 3214279000

Firma del acudiente
C.C 1075633090
CELULAR 3123140777

INSTRUCTOR DEPORTIVO :
CC :
Dirección:
Teléfono:
Email:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO maria ruth gutierres ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1075653090 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Hector Daniel Leon Gutierrez , con Tarjeta de identidad No 1076247647 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Zipaquira CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de San Gabriel .

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor; los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Zipaquira , a los (30) días del mes de marzo del año dos mil veintitrés (2023)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1075653090

TELÉFONO 3123496777

DIRECCIÓN Calle 5B #37-03



Huella

REPUBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA

CEDULA DE IDENTIDAD

V 33.149.356

023

Gustavo Vizcaino
Director

APELLIDOS AVILA ANDRADE

NOMBRES ANYER GABRIEL

Anyer

FIRMA TITULAR



25/12/2008 F. NACIMIENTO

SOLTERO EDO CIVIL

31/05/2018 F. EXPEDICION

05/2028 F. VENCIMIENTO

VENEZOLANO



N13088315

REPUBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACION PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD



NUMERO 1.076.241.647

LEON GUTIERREZ

APELLIDOS

HECTOR DANIEL

NOMBRES

FIRMA



FECHA DE NACIMIENTO 24-JUN-2005

ZIPAQUIRA
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO

24-JUN-2023
FECHA DE VENCIMIENTO

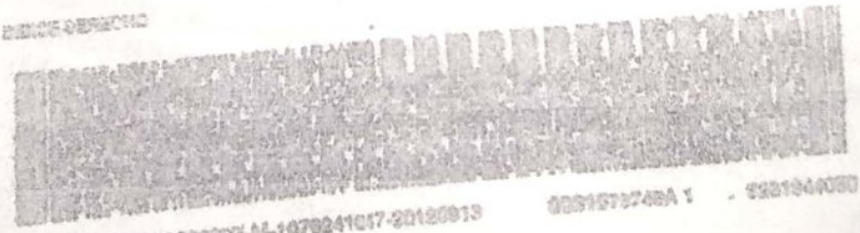
O+
G.S. RH

M
SEXO

19-JUL-2018 ZIPAQUIRA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICION

REGISTRADOR NACIONAL

INDICE DERECHO



P-1034000-00000007-M-1076241647-20180913 0001575748A 1 2181940080

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

FOTO

Disciplina deportiva: Futbol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Anyer Gabriel
APELLIDOS: Avila Andrade
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 25 MES 12 AÑO 2008
Número de Identificación: PPT 6939008
Año que cursa: 8vo **Nombre de la Institución Educativa** I.E.M SANTIAGO PEREZ
Edad: 14 **Talla de Calzado:** 37 **Talla pantaloneta:** 14 **Talla Camiseta:** 14
Dirección y Lugar de Domicilio: Barrio SAN GABRIEL CALLE 5A 37-06 TERCER PISO
Nombres y Apellidos del padre: ANGEL EFREN AVILA GRANADILLO
Documento de identidad: V-20.444.859 **de** VENEZUELA
Teléfono: N.A
Nombres y Apellidos de la madre: XIOMARA JOSEFINA ANDRADE BUENO
Documento de identidad: V-19.919.726 **de** VENEZUELA
Teléfono: 3134158080
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: XIOMARA ANDRADE
Teléfono en caso de emergencia: 3134158080 / 3227631711

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino___ masculino X intersexual_____
Orientación Sexual: homosexual_____bisexual____heterosexual X transexual_____
Identificación de Genero: cisgenero_____transgenero_____
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 X
Discapacidad: física NO visual NO auditiva NO intelectual NO psicosocial NO
Sordoceguera NO múltiple NO ninguna Si
Grupo Étnico: indígenas_____afrocolombianos/negritudes____palequero____room_____
raizal___otros_____
Lenguas: castellano X indígena____criolla____romaní_____señas___lengua extranjera_____
Sector Residencial: urbano X rural_____

3.INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____NO X
Especifique el lugar de la fractura: N.A
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____NO X Cual_____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI _____NO X Cual_____
ALERGICO A: Nada
Tipo de Sangre RH: _____

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.

Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Firma del Menor:
T.I: 33 149 356
CELULAR_____

Firma del acudiente
C.C V-19919726
CELULAR 3134158080

INSTRUCTOR DEPORTIVO :
CC :
Dirección:
Teléfono:
Email:

REPÚBLICA DE COLOMBIA

PERMISO POR PROTECCIÓN TEMPORAL

MIGRACIÓN
MINISTERIO DE RELACIONES EXTERIORES

No. 6939008

COL

AVILA ANDRADE
APELLIDOS

ANYER GABRIEL
NOMBRES

VEN
NACIONALIDAD

M
SEXO

33149356
DNI Nro.

25-12-2008
FECHA DE NACIMIENTO

20-05-2022 BOGOTA D.C.
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN

30-05-2031
FECHA DE VENCIMIENTO

VISIBLES



Anyer
FIRMA

E2073965

INDICE DERECHO

El titular de este documento debe notificar a Migración Colombia cualquier cambio en la condición o información migratoria.

MIGRACIÓN
MINISTERIO DE RELACIONES EXTERIORES
www.migracioncolombia.gov.co

Juan Francisco Espinosa Palacios
Director General de Migración Colombia

IPCOL6939008<<1<<<<<<<<<<<<<<<
0812250M3105308VENE2073965<<<8
AVILA<ANDRADE<<ANYER<GABRIEL<<

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Xiomara Josefina Andrade Bueno, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. V-19.919.726 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Anyer Gabriel Avila Andrade, con Tarjeta de identidad No PPT 6939008 TI- 33149 356 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Zipaquira CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Futbol.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor; los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de _____, a los Veintinueve (29) días del mes de Marzo del año dos mil veintitrés (2023)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

_____.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. V-19.919.726

TELÉFONO 3134158080

DIRECCIÓN San Gabriel Calle 5A 37-06 Tercer Piso

Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

FOTO

Disciplina deportiva: Futbol de Salón

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Yoner Yoseb Forero García
APELLIDOS: Forero García
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 30 MES 07 AÑO 2005
Número de Identificación: 1075654557
Año que cursa: 11 **Nombre de la Institución Educativa** Fundación Avance colombia
Edad: 17 **Talla de Calzado:** 38 **Talla pantaloneta:** 28 **Talla Camiseta:** M
Dirección y Lugar de Domicilio: Cra 2 N 10-115 Bolivar B3
Nombres y Apellidos del padre: Yoi Alexander Forero
Documento de identidad: 80547847 **de** Zipaquira
Teléfono: 3138730995
Nombres y Apellidos de la madre: leidy Yolima García Marchan
Documento de identidad: 1075651144 **de** Zipaquira
Teléfono: 3203899742
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: leidy García
Teléfono en caso de emergencia: 3203899742 3134447288

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino___ masculino X intersexual_____
Orientación Sexual: homosexual_____bisexual____heterosexual X transexual_____
Identificación de Genero: cisgenero_____transgenero_____
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 X
Discapacidad: física____visual____auditiva____intelectual____psicosocial_____
Sordoceguera_____múltiple_____ninguna_____
Grupo Étnico: indígenas_____afrocolombianos/negritudes____palequero____room_____
raizal___otros_____
Lenguas: castellano X indígena____criolla____romaní_____señas___lengua extranjera_____
Sector Residencial: urbano X rural____

3.INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____NO X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____NO X Cual_____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI _____NO X Cual_____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: A+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.

Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Yoner Forero
Firma del Menor:
T.I: 1075654557
CELULAR 311 512 3699

leidy García
Firma del acudiente
CC 1075651144
CELULAR 3203899742

INSTRUCTOR DEPORTIVO :
CC :
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Leidy Yolima Garcia, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1075651144 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Yoiner Yosed Forero Garcia, con Tarjeta de identidad No 1075 654557 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Zipaquira CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Futbol de salón.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor; los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Zipaquira, a los 29 ( ) días del mes de Marzo del año dos mil veintitrés (2023)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Leidy Garcia

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1075651144

TELÉFONO 3203899742

DIRECCIÓN Cra 2 N 10-115

Huella

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

ULAR 312 395

REPUBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACION PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD



NUMERO **1.075.654.557**

FORERO GARCIA

APELLIDOS

YOINER YOSED

NOMBRES

Yoiner Yosed Forero Garcia

FIRMA



FECHA DE NACIMIENTO **30-JUL-2005**

ZIPAQUIRA
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO

30-JUL-2023
FECHA DE VENCIMIENTO

A+
G S RH

M
SEXO

29-AGO-2012 ZIPAQUIRA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICION

REGISTRADOR NACIONAL
CARLOS ARIEL SANCHEZ TORRES

INDICE DERECHO



P-1534000-00407723-M-1075654557-20121025 0031503006A 1 3282004195

NUIP 1075654557

REGISTRO CIVIL DE NACIMIENTO

Indicativo Serial 37056806

Datos de la oficina de registro - Clase de oficina

Registraduría: X | Notaría: | Número: | Consulado: | Corregimiento: | Inspección de Policía: | Código: 5138

País - Departamento - Municipio - Corregimiento o/o Inspección de Policía

REGISTRADURIA DE ZIPAQUIRA COLOMBIA CUNDINAMARCA ZIPAQUIRA

Datos del inscrito

Primer Apellido	Segundo Apellido
FORERO	GARCIA

Nombre(s)

YOINER YOSED

Fecha de nacimiento	Sexo (en letras)	Grupo sanguíneo	Factor RH
Año 2005 Mes JUN Día 30	MASCULINO	A	+

Lugar de nacimiento (País - Departamento - Municipio - Corregimiento o/o Inspección)

COLOMBIA CUNDINAMARCA ZIPAQUIRA

Tipo de documento antecedentes o Declaración de testigos	Número certificado de nacido v/vo
SOLICITUD VERBAL	

Datos de la madre

Apellidos y nombres completos

GARCIA MARCHAN LEIDY YOLIMA

Documento de identificación (Clase y número)	Nacionalidad
CEDULA DE CIUDADANIA 1075651141	COLOMBIA

Datos del padre

Apellidos y nombres completos

FORERO MONTAÑO YOR ALEXANDER

Documento de identificación (Clase y número)	Nacionalidad
CEDULA DE CIUDADANIA 0080547847	COLOMBIA

Datos del declarante

Apellidos y nombres completos

FORERO MONTAÑO YOR ALEXANDER

Documento de identificación (Clase y número)	Firma
CEDULA DE CIUDADANIA 0080547847	Yor Forero

Datos primer testigo

Apellidos y nombres completos

Documento de identificación (Clase y número)	Firma

Datos segundo testigo

Apellidos y nombres completos

Documento de identificación (Clase y número)	Firma

Fecha de inscripción	Nombre y firma del funcionario que autoriza
Año 2005 Mes JUN Día 12	JAVIER AUGUSTO VALDES CORTES Nombre y firma

Reconocimiento paterno	Nombre y firma del funcionario ante quien se hace el reconocimiento
Yor Forero Firma	Nombre y Firma

ESPACIO PARA NOTAS

MODIFICACION DEL SERIAL 0037056688 CORRECION RECONOCIMIENTO PATERNO MATERNO

FOTOCOPIA AUTENTICA DEL ORIGI...
Se cumplió con los requisitos de los Artículos 5...
y 11 del decreto 1260 / 70 y 1... del decreto
2158/72 Se expide en Zipaquira, República de Colombia a...
12 JUN 2005

- ORIGINAL PARA LA OFICINA DE REGISTRO -

ADRES

MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL

ADMINISTRADORA DE LOS RECURSOS DEL SISTEMA GENERAL DE SEGURIDAD SOCIAL EN SALUD - ADRES

Información de Afiliados en la Base de Datos Única de Afiliados al Sistema de Seguridad Social en Salud

Resultados de la consulta

Información Básica del Afiliado :

COLUMNAS	DATOS
TIPO DE IDENTIFICACIÓN	TI
NÚMERO DE IDENTIFICACION	1075654557
NOMBRES	YOINER YOSED
APELLIDOS	FORERO GARCIA
FECHA DE NACIMIENTO	**/**/**
DEPARTAMENTO	CUNDINAMARCA
MUNICIPIO	ZIPAQUIRA

Datos de afiliación :

ESTADO	ENTIDAD	REGIMEN	FECHA DE AFILIACIÓN EFECTIVA	FECHA DE FINALIZACIÓN DE AFILIACIÓN	TIPO DE AFILIADO
ACTIVO	EPS FAMISANAR S.A.S.	CONTRIBUTIVO	29/10/2014	31/12/2999	BENEFICIARIO

Fecha de Impresión: 03/29/2023 18:42:08 | **Estación de origen:** 192.168.70.220

La información registrada en esta página es reflejo de lo reportado por las Entidades en cumplimiento de la Resolución 4622 de 2016.

Respecto a las fechas de afiliación contenidas en esta consulta, se aclara que la **Fecha de Afiliación Efectiva** hace referencia a la fecha en la cual inicia la afiliación para el usuario, la cual fue reportada por la EPS o EOC, sin importar que haya estado en el Régimen Contributivo o en el Régimen Subsidiado en dicha entidad. Ahora bien, la **Fecha de Finalización de Afiliación**, establece el término de la afiliación a la entidad de acuerdo con la fecha de la novedad que haya presentado la EPS o EOC. A su vez se aclara que la fecha de 31/12/2999 determina que el afiliado se encuentra vinculado con la entidad que genera la consulta.

La responsabilidad por la calidad de los datos y la información reportada a la Base de Datos Única de Afiliados – BDUA, junto con el reporte oportuno de las novedades para actualizar la BDUA, corresponde directamente a su fuente de información; en este caso de las EPS, EOC y EPS-S.

Esta información se debe utilizar por parte de las entidades y los prestadores de servicios de salud, como complemento al marco legal y técnico definido y nunca como motivo para denegar la prestación de los servicios de salud a los usuarios.

Si usted encuentra una inconsistencia en la información publicada en ésta página, por favor remítase a la EPS en la cual se encuentre afiliado y solicite la corrección de la información inconsistente sobre su afiliación. Una vez realizada esta actividad, la EPS debe remitir la novedad correspondiente a la ADRES, conforme lo establece la normatividad vigente.

IMPRIMIR CERRAR VENTANA