INFORME ACTIVIDADES CONTRATISTA INDEPORTES CUNDINAMARCA CONTRATO 449 DE 2023

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

INFORMACIÓN FINAL

MUNICIPIO	Cajicá
FECHA DEL INFORME	01 de Diciembre
PERIODO DEL INFORME	Del 02 de Marzo al 30 de Noviembre de 2023
CONTRATISTA	Juan Carlos Castellanos Venegas

PRINCIPALES ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL PERIODO.

Dando alcance al objeto contractual del contrato de Prestación de servicios No. 449 de 2023 me permito informar las actividades de mayor relevancia en el siguiente informe final.

Ejecución del contrato por el tiempo de **OCHO (8)MESES Y VEINTINUEVE (29) DIAS**

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

1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.
    - Se realizó convocatoria el día 11 de Marzo en la escuela el misterio en el municipio de Cajicá
    - Se realizó una segunda convocatoria el día 15 de Marzo en la vereda Santa Ines
    - Se realizó el día 22 de Marzo convocatoria en la vereda Canelón del municipio de Cajicá
    - Se realizo también un flayer publicitario que se compartio en redes sociales durante el periodo del contrato para lograr mas alcance poblacional.

2. Realizar la inscripción, y registro de asistencia de los beneficiarios que participan en la escuela de formación, por cada una de las sesiones máximo (24h) después de ejecutadas las mismas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.

    - Se llevo el control de asistencia durante cada uno de los meses que estuvieron dentro del contrato, se realizo a través de un formato que compartio Indeportes en donde se realizo la asistencia en cada clase.

Link carpeta de asistencias: https://drive.google.com/drive/folders/1yY9HrJf9yWz2Fm3qA-bxwRs0Tgy9ZcdW?usp=sharing

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.

- Se presentó el plan pedagógico y malla pedagógica de los dos niveles de formación iniciación y fundamentación.

- Se presentaron también mes a mes los horarios de trabajo de la escuela de formación de futbol de salon especificando la hora de practica y el sitio de entrenamiento.

LINK PLAN Y MALLA:
https://drive.google.com/drive/folders/1XKjDi7xRKXi-W4wKw4Uy72NKGI30fcSx?usp=sharing
Horario:
https://drive.google.com/drive/folders/1Rdf1ClCxSX89y3fFKAy371VTYuHHcldL?usp=sharing

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.

- Durante todos los meses se desarrollaron las actividades planteadas en el plan pedagógico y malla curricular, se enfatizo bastante en las capacidades coordinativas, las capacidades condicionales, las habilidades básicas y el trabajo técnico especifico del futbol de salón.

- Durante cada mes también tome registro fotográfico de las sesiones de clase donde se evidenciaron las actividades desarrolladas del plan pedagógico y malla pedagógica.

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.

- Entregue y actualice de manera constante el cuadro de cobertura de la población impactada durante el periodo del contrato.

Al final se consolido cantidad total de 93 deportistas.
CANTIDAD :
INICIACION I: 40 deportistas
INICIACONII:30 Deportistas
FUNDAMENTACIÓN: 23 deportistas

LINK COBERTURA POBLACIONAL:
https://drive.google.com/drive/folders/1bOcSKLOrsfrFJ0gV8FeybImX8Hz1zqOx?usp=sharing

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.

    - Durante los meses laborados utilice las prendas institucionales en los eventos que se apoyaron en Cajicá y por parte de la gobernación, además de utilizar también dichas prendas en las clases con los deportistas.

    - Tambien se comparti y di me gusta a las publicaciones que se hicieron en redes sociales por parte de las paginas de Indeportes Cundinamarca

7. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 sesiones de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos.

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

INICIACION I

1. El día 2 de Septiembre realice clase y se trabajó capacidades fisicas
2. El día 4 de Septiembre realice clase y se trabajo pase y conducción del balón.
3. El día 5 de Septiembre realice clase y se trabajó la coordinación óculo manual.
4. El día 9 de Septiembre realice clase y se trabajó actividades recreativas
5. El día 11 de Septiembre realice clase y se trabajó iniciación en la tecnica
6. El día 12 de Septiembre realice clase y se trabajó el pase y sus diversas clasificaciones
7. El día 15 de Septiembre realice clase y se trabajó las capacidades físicas y condicionales

8. El día 18 de Septiembre realice clase y se trabajó juegos predeportivos y autoctonos
9. El día 19 de Septiembre realice clase y se trabajó teoría del futbol del salon
10. El día 23 de Septiembre realice clase y se trabajó velocidad de reacción y desplazamiento
11. El día 25 de Septiembre realice clase y se trabajó resistencia anaeronbica
12. El día 26 de Septiembre realice clase y se trabajó flexibilidad y el equilibrio

INICIACION II

1. El día 2 de Septiembre realice clase y se trabajó habilidades motrices
2. El día 4 de Septiembre realice clase y se trabajó las capacidades coordinativas
3. El día 9 de Septiembre realice clase y se trabajó la coordinación óculo manual.
4. El día 11 de Septiembre realice clase y se trabajó actividades recreativas
5. El día 14 de Septiembre realice clase y se trabajó iniciación en la técnica
6. El día 16 de Septiembre realice clase y se trabajó el pase y sus diversas clasificaciones
7. El día 18 de Septiembre realice clase y se trabajó las capacidades y condicionales
8. El día 21 de Septiembre realice clase y se trabajó juegos predeportivos y autóctonos
9. El día 23 de Septiembre realice clase y se trabajó teoría del futbol del salón
10. El día 25 de Septiembre realice clase y se trabajó velocidad de reacción y desplazamiento
11. El día 28 de Septiembre realice clase y se trabajó resistencia anaeróbica
12. El día 30 de Septiembre o realice clase y se trabajó flexibilidad y el equilibrio

FUNDAMENTACION

13. El día 2 de Septiembre realice clase y se trabajó capacidades físicas, fuerza explosiva
14. El día 4 de Septiembre realice clase y se trabajó las capacidades coordinativas
15. El día 9 de Septiembre realice clase y se trabajó la orientación y la diferenciación
16. El día 11 de Septiembre realice clase y se trabajó actividades recreativas
17. El día 14 de Septiembre realice clase y se trabajó conducción y técnica de remate
18. El día 16 de Septiembre realice clase y se trabajó el pase con las diferentes superficies del pie
19. El día 18 Septiembre realice clase y se trabajó las capacidades coordinativas
20. El día 21 de Septiembre realice clase y se trabajó juegos predeportivos y autóctonos
21. El día 23 de Septiembre realice clase y se trabajó teoría del futbol del salón
22. El día 25 de Septiembre realice clase y se trabajó fuerza de piernas y abdominal
23. El día 28 de Septiembre realice clase y se trabajó resistencia aeróbica y anaeróbica
24. El día 30 de Septiembre realice clase y se trabajó flexibilidad y el equilibrio

INICIACION I

13. El día 2 de Agosto realice clase y se trabajó capacidades fisicas
14. El día 4 de Agosto realice clase y se trabajo pase y conducción del balón.
15. El día 5 de Agosto realice clase y se trabajó la coordinación óculo manual.
16. El día 9 de Agosto realice clase y se trabajó actividades recreativas
17. El día 11 de Agosto realice clase y se trabajó iniciación en la tecnica
18. El día 12 de Agosto realice clase y se trabajó el pase y sus diversas clasificaciones
19. El día 15 de Agosto realice clase y se trabajó las capacidades físicas y condicionales
20. El día 18 de Agosto realice clase y se trabajó juegos predeportivos y autoctonos
21. El día 19 de Agosto realice clase y se trabajó teoría del futbol del salon
22. El día 23 de Agosto realice clase y se trabajó velocidad de reacción y desplazamiento

23. El día 25 de Agosto realice clase y se trabajó resistencia anaeronbica
24. El día 26 de Agosto realice clase y se trabajó flexibilidad y el equilibrio

INICIACION II

25. El día 2 de Agosto realice clase y se trabajó habilidades motrices
26. El día 4 de Agosto realice clase y se trabajó las capacidades coordinativas
27. El día 9 de Agosto realice clase y se trabajó la coordinación óculo manual.
28. El día 11 de Agosto realice clase y se trabajó actividades recreativas
29. El día 14 de Agosto realice clase y se trabajó iniciación en la técnica
30. El día 16 de Agosto realice clase y se trabajó el pase y sus diversas clasificaciones
31. El día 18 de Agosto realice clase y se trabajó las capacidades y condicionales
32. El día 21 de Agosto realice clase y se trabajó juegos predeportivos y autóctonos
33. El día 23 de Agosto realice clase y se trabajó teoría del futbol del salón
34. El día 25 de Agosto realice clase y se trabajó velocidad de reacción y desplazamiento
35. El día 28 de Agosto realice clase y se trabajó resistencia anaeróbica
36. El día 30 de Agosto realice clase y se trabajó flexibilidad y el equilibrio

FUNDAMENTACION

37. El día 2 de Agosto realice clase y se trabajó capacidades físicas, fuerza explosiva
38. El día 4 de Agosto realice clase y se trabajó las capacidades coordinativas
39. El día 9 de Agosto realice clase y se trabajó la orientación y la diferenciación
40. El día 11 de Agosto realice clase y se trabajó actividades recreativas
41. El día 14 de Agosto realice clase y se trabajó conducción y técnica de remate
42. El día 16 de Agosto realice clase y se trabajó el pase con las diferentes superficies del pie
43. El día 18 Agosto realice clase y se trabajó las capacidades coordinativas
44. El día 21 de Agosto realice clase y se trabajó juegos predeportivos y autóctonos
45. El día 23 de Agosto realice clase y se trabajó teoría del futbol del salón
46. El día 25 de Agosto realice clase y se trabajó fuerza de piernas y abdominal
47. El día 28 de Agosto realice clase y se trabajó resistencia aeróbica y anaeróbica
48. El día 30 de Agosto realice clase y se trabajó flexibilidad y el equilibrio

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.

- Durante cada mes de se actualizo la información de la escuela de futbol en la plataforma drive.

Fichas de inscripción: https://drive.google.com/drive/folders/1xs_hkPM9hR-erz8zyRF2XzqAb8D7HlZR?usp=sharing

Horario: https://drive.google.com/drive/folders/1Rdf1ClCxSX89y3fFKAy371VTYuHHcldL?usp=sharing

Seg operación de beneficiarios: https://drive.google.com/drive/folders/1b6AfvTySBSfdaj6UNcR8Sr0iJoQkxs4d?usp=sharing

Evaluaciones a deportistas: https://drive.google.com/drive/folders/1RjKcOoNobk9duyEpSJt_Nj9OSvi2PUP_?usp=sharing

Festivales deportivos: https://drive.google.com/drive/folders/1KhkUYnMzx5B2OwQSev5ztfNV7Fo52Pdg?usp=sharing

Presentación de informes: https://drive.google.com/drive/folders/1GgFjRT6ZBaCytpDjURuVeHJlmh88LCFB?usp=sharing

Planes diarios y mensuales: https://drive.google.com/drive/folders/1oh6sXIh_DMrAaBKqLKGl06noOKkOSv8G?usp=sharing

Plan y malla pegagogica: https://drive.google.com/drive/folders/1XKjDi7xRKXi-W4wKw4Uy72NKGl30fcSx?usp=sharing

Cuadro de Cobertura: https://drive.google.com/drive/folders/1bOcSKLOrsfrFJ0gV8FeybImX8Hz1zqOx?usp=sharing

Asistencias: https://drive.google.com/drive/folders/1yY9HrJf9yWz2Fm3qA-bxwRs0Tgy9ZcdW?usp=sharing

.

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.

    - Cada mes se entregó el plan mensual y las planeaciones diarias del mes siguiente en la plataforma drive.

Planes diarios y mensual: https://drive.google.com/drive/folders/1CtX-EmrT5ZM1A2s7yDRubv3oyVn-C6CU?usp=sharing

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.

- Las primeras tomas de pruebas se realizaron de la semana del 10 al 16 de abril con cada uno de los grupos.

Para la categoría de edades entre los 6 a 8 años se realizaron las siguientes pruebas: Peso corporal, Estatura, Perimetro de cintura, estatura sentado, envergadura, test 20 metros lisos, test salto largo sin impulso y salto vertical.

Para las otras dos categorías, entre las edades de 9 a 12 años y de 13 a 17 años se realizaron las siguientes pruebas: Peso corporal, Estatura, Perimetro de cintura, estatura sentado, envergadura, test 20 metros lisos, test salto largo sin impulso,
salto vertical y test shuttle run 4 x10mt..

- Se realizo la segunda toma de las evaluaciones para cada grupo en la semana del 22 al 30 de Septiembre en donde participaron los dos grupos de iniciación y 1 grupo de fundamentación. Las pruebas que se realizaron fueron:

Pruebas antropométricas (Peso, talla, envergadura, perímetro de cintura)
20 metros lisos
Salto vertical y salto sin impulso
Shuttle Run
LINK : https://drive.google.com/drive/folders/1C93u08KZwXIeAEF7zZPrhLMDxw-09O3A?usp=sharing

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.

- Se solicito cada mes la certificación en el instituto de Deportes de Cajica a la directora.

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.

- El festival deportivo se realizo en el municipio de Cajicá el sábado 19 de Agosto en el polideportivo Santa Ines con un total de 261 deportistas participantes de las diferentes escuelas. Las actividades desarrolladas fueron las siguientes:

Actividad física musicalizada
Gymkhana de habilidades
Juegos Predeportivos
Entrega de refrigerios.
LINK https://drive.google.com/drive/folders/1Wv5Lr-hM55xvYWQXJkMfOwVcOJJueNjM?usp=sharing

13. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.

- Asisti a las reuniones programadas por el gestor provincial Andres Castro, asi como también asisti a las capacitaciones, actividades y eventos organizados por Indeportes Cundinamarca

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).

- Entregue mes a mes el informe 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.

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

- Se entregaron las fichas de inscripción y se tienen todos los documentos al dia, consentimiento informado, fotocopia del registro civil o tarjeta de identidad y fosyga de los beneficiarios del programa deporte formativo en los niveles de iniciación y fundamentación.
- Se entrego tambien el Excel de operación de beneficiarios en el cual están todos los datos de los participantes.

Fichas de inscripción: https://drive.google.com/drive/folders/1xs_hkPM9hR-erz8zyRF2XzqAb8D7HlZR?usp=sharing
Seg operación de beneficiarios: https://drive.google.com/drive/folders/1b6AfvTySBSfdaj6UNcR8Sr0iJoQkxs4d?usp=sharing

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

Periodo	IBC	Salud	Pensión	ARL	Planilla
MARZO	$ 1.160.000	$ 145.000	$ 185.600	$ 28.300	1053679211
ABRIL	$ 1.160.000	$ 145.000	$ 185.600	$ 28.300	1053686232
MAYO	$ 1.160.000	$ 145.000	$ 185.600	$ 28.300	1054397378
JUNIO	$ 1.160.000	$ 145.000	$ 185.600	$ 28.300	1055083308
JULIO	$ 1.160.000	$ 145.000	$ 185.600	$ 28.300	1055772666
AGOSTO	$ 1.160.000	$ 145.000	$ 185.600	$ 28.300	1056550377
SEPTIEMBRE	$ 1.160.000	$ 145.000	$ 185.600	$ 28.300	1057819001
OCTUBRE	$ 1.160.000	$ 145.000	$ 185.600	$ 28.300	1057846417
NOVIEMBRE	$ 1.160.000	$ 145.000	$ 185.600	$ 28.300	1059427003
Totales	$ 10.440.000	$ 1.305.000	$ 1.665.000	$ 254.700	**N/a**

GRUPOS DE TRABAJO	TOTAL DE NIÑOS
INICIACION	40
FUNDAMENTACION 1	30
FUNDAMENTACION 2	23
TOTAL	93

Modalidad de contratación	CPS	Valor contrato	Plazo	Registro No
Contratación directa	449 de 2023	**$16.905.753**	9 MESES	2023004318
ACTA DE LIQUIDACION	VALOR EJECUTADO	**$16.905.753**	SALDO A FOVOR DE INDEPORTES	0

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

CONTRATISTA:	
Nombre:	**Juan Carlos Castellanos Venegas**
 **Firma:**	

RELACIÓN DE ANEXOS
1. Procesos de convocatoria. 2. Planillas de asistencias colocar las tres planillas de asistencias.

3. Plan pedagógico y dos (2) mallas pedagógicas (iniciación, fundamentación) y horario de clases.
4. Pantallazos de las temáticas desarrolladas durante el periodo contractual y formato de fotos de las sesiones de clase.
5. Cuadro de cobertura de colores del último mes.
6. Colocar fotos donde resalto la imagen de indeportes Cundinamarca.
7. Colocar plan mensual y las 36 sesiones de clases.
8. Colocar el nombre de las carpetas del drive con su respectivo link.
9. Colocar plan mensual y las 36 sesiones de clases.
10. Colocar el Excel de tabulación de los test aplicados a los deportistas y las gráficas por cada prueba y nivel y análisis.
11. Colocar todas las certificaciones durante el proceso contractual.
12. Colocar informe del festival-credo deportivo realizado en el proceso contractual.
13. Colocar las fotos y pantallazos de las reuniones y capacitaciones durante el proceso contractual.
14. Colocar lo mismo del informe de gestión.
15. Colocar pantallazos de los documentos para pago.
16. Colocar el último reporte del Excel de operación de beneficiarios y Escáner todas las fichas y documentos de inscripción de los deportistas.
17. Colocar resumen de la planilla de seguridad social.

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 01







OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 02

COLOCAR FORMATO DE ASISTENCIA DISCRIMANDO POR LOS GRUPOS DE INICIACION 1 INICION 2 FUNDAMENTACION

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION I

INDEPORTES

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	DYLAN LOVERA GALVIS	3212383713				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				12	12	0	100%
2	ÁNGEL JOEL MANJARRES BOLIVAR	3132820595				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				12	12	0	100%
3	FRANCO ARTEAGA MURCIA	3153230474				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				12	12	0	100%
4	MATEO BARRANTES CUERVO	3102700940				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				12	12	0	100%
5	JUAN DAVID PANQUEVA CORDOBA	3208209146				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				12	12	0	100%
6	SAMUEL DAVID BAQUERO PALACIOS	3213434122				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				12	12	0	100%
7	DYLAN SANTIAGO MEDINA PACHON	3209409278				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				12	12	0	100%
8	DANIEL ALEJANDRO BARACALDO MARIN	3133555938				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				12	12	0	100%
9	DILAN THOMAS CASALLAS SANTANA	3124943050				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				12	12	0	100%
10	DYLAN SANTIAGO MEDINA MALAVER	3209049278				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				12	12	0	100%
11	LIA GABRIELA CRUZ ESCOBAR	3115125470				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				12	12	0	100%
12	DAMIAN SANCHEZ CASAS	3112435431				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				12	12	0	100%
13	GABRIEL SUAREZ GUEVARA	3172672691				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				12	12	0	100%
14	ANDRES JERONIMO MOLINA	3209843252				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				12	12	0	100%
15	JHOVAN MATIAS GAITAN	3124093735				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				12	12	0	100%
16	JULIAN ESTEBAN LOVERA	3134302948				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				12	12	0	100%
17	ANA ISUAREZ GUEVARA	3172672691				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				12	12	0	100%
18	EMILIO DAZA	3187357999				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				12	12	0	100%
19	SAMUEL MARTINEZ AMADOR	3114936942				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				12	12	0	100%
20	CHRISTOPHER DAVID ESCOBAR POVEDA	3115125470				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				12	12	0	100%
21	NICOLAS VANEGAS	3224316456				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				12	12	0	100%
22	DAVID SANTIAGO SOLER LÓPEZ	3115951497				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				12	12	0	100%
23	ADRIAN LARA PEREZ	3125868646				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				12	12	0	100%
24	EMMANUEL QUINTERO VARELA	3133695874				1		1	1				1		0	1				1		1	1				1		1	1				12	11	1	92%
25	JERONIMO CUADROS PARRA	3228663837				1		1	1				1		1	1				0		1	1				1		1	1				12	11	1	92%
26	THAYLOR JOEL MORA BALLEN	3125722264				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				12	12	0	100%
27	BRYAN STEVEN CORREDOR YARA	3138852713				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				12	12	0	100%
28	FARYD MEZA VENEGAS	3112435431				1		1	1				1		1	1				1		1	1				0		1	1				12	11	1	92%
29	GABRIELA GALVIS CORREDOR	3212383713				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				12	12	0	100%
30	DAVID APONTE DAZA	3133662529				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				12	12	0	100%
31	SAMANTHA SCOTT MARTINEZ	3223053824				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				12	12	0	100%
32	SARA GALINDO SUAREZ	3209004189				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				12	12	0	100%
33	JHOAN SEBASTIÁN ESPITIA GARCÍA	3219856831				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				12	12	0	100%
34	JUAN JOSE URRUTIA LINARES	3012201850				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				12	12	0	100%
35	JUAN CARLOS URRUTIA LINARES	3012201850				1		1	1				1		0	1				0		1	1				1		1	1				12	10	2	83%
36	IAN MATEO VERDUGO PACHÓN	3123828019				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				12	12	0	100%
37	JUAN JOSÉ APONTE ACOSTA	3127364885				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				12	12	0	100%
38	JUAN JOSE GALINDO SOSA	3214058676				1		0	1				1		1	1				1		1	0				0		1	1				12	9	3	75%
39	DAVID FUENMAYOR	3163243362				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				12	12	0	100%
40	JOSHUA EMMANUEL MORANTE ALVARADO	3044996825				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		0	0				12	10	2	83%
41																																		0	0	0	#¡DIV/0!

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



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_____INICIACION Ii_____

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	LUIS FERNANDO OLIVA	3133066071		1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		12	12	0	100%
2	JULIANA LOVERA RAMIREZ	3133402948		1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		12	12	0	100%
3	DEIMER SANTIAGO BUSTOS RODRÍGUEZ	3228235652		1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		12	12	0	100%
4	BRANDON SANTIAGO TRIVIÑO GUTIERREZ	3103085467		1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		12	12	0	100%
5	THOMAS MARTÍNEZ GONZÁLEZ	3195635468		1		1		1			1		1		1					1		0			1		1		1			1		12	11	1	92%
6	DANIEL SANTIAGO MENDEZ	3142619499		1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		12	12	0	100%
7	YULY APONTE DAZA	3133662529		1		1		1			1		0		1					1		1			1		1		1			1		12	11	1	92%
8	MICHAEL LOVERA SIERRA	3115002849		1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		12	12	0	100%
9	DANIEL SANTIAGO LESMES	3105618783		1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		12	12	0	100%
10	GABRIEL ALEJANDRO MOLINA	3209843252		1		1		1			1		1		1					0		1			1		1		1			1		12	11	1	92%
11	ESTEBAN SUAREZ GUEVARA	3172672691		1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		12	12	0	100%
12	ERICK SANTIAGO GONZÁLEZ VILLAMARIN	3014083805		1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		12	12	0	100%
13	JOHAN ESTEBAN RINCÓN RAMÍREZ	3204456486		1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		12	12	0	100%
14	JERONIMO CHAPARRO CASTRO	3214374124		1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		12	12	0	100%
15	JHOAN ANDRES GARCIA PEREZ	3123481506		1		1		1			1		1		1					1		1			0		1		1			1		12	11	1	92%
16	MANUEL STIVEN ROCHA GONZALEZ	3015711532		1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		12	12	0	100%
17	ANGEL SANTIAGO PATARROYO GARZON	3133407700		1		1		1			0		1		1					1		1			1		1		1			1		12	11	1	92%
18	JOEL SANTIAGO DIAZ AGUIAR	3185985981		1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		12	12	0	100%
19	EMMANUEL CUADROS PARRA	3228663837		1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		12	12	0	100%
20	LUIS RAFAEL DAZA BERNAL	3144440154		1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		12	12	0	100%
21	MATHÍAS TAMAYO BELTRÁN	3222709996		1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		12	12	0	100%
22	ARLES SEBASTIAN ROMERO TELLEZ	3224685466		1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		12	12	0	100%
23	SANTIAGO ACUIAR NOVOA	3233232422		1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		12	12	0	100%
24	MARIA JOSE PLAZAS	3168037578		1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		12	12	0	100%
25	JUAN JOSE ROCHA MARTINEZ	3153484771		1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		12	12	0	100%
26	JUAN SEBASTIAN MENDEZ URRUTIA	3192065312		1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		12	12	0	100%
27	JUAN SEBASTIAN HERRERA BELTRAN	3156782242		1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		12	12	0	100%
28	SAMUEL DAVID APONTE ACOSTA	3127364885		1		1		1			1		1		1					0		1			1		1		0			1		12	10	2	83%
29	KEVIN YESID LARA PRIETO	3124374706		1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		12	12	0	100%
30	SARA SUAREZ GUEVARA	3172672691		1		1		1			1		0		1					1		1			1		1		1			1		12	11	1	92%

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_____FUNDAMENTACION_____

INDEPORTES

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	CRISTIAN ESPINEL RINCON	3204175440		1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		12	12	0	100%
2	ERICK GONZALEZ CAPERA	3123014217		1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		12	12	0	100%
3	AKER SAMUEL CASTRO	3133684284		1		1		1			1		1		1					0		1			1		0		1			1		12	10	2	83%
4	JUAN ESTEBAN JIMÉNEZ GORDILLO	3212770969		1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		12	12	0	100%
5	FELIPE DÁVILA MIRANDA	3138463788		1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		12	12	0	100%
6	JUAN DÁVILA MIRANDA	3138463788		1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		12	12	0	100%
7	DEIMER SANTIAGO BUSTOS RODRIGUEZ	3213212283		1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		12	12	0	100%
8	DIEGO FERNANDO ROJAS ESTRADA	3165773858		1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		12	12	0	100%
9	JUAN DIEGO URRUTIA LINARES	3195044834		1		1		0			1		1		0					1		1			1		0		1			1		12	9	3	75%
10	DANIEL ESTEBAN ALVIS BUSTOS	3102024645		1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		12	12	0	100%
11	PEDRO SANTIAGO CASABELLA KREJCI	3504530624		1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		12	12	0	100%
12	HEINER FABIAN AGUIAR NOVOA	3233232422		1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		12	12	0	100%
13	JUAN PABLO RODRÍGUEZ RODRÍGUEZ	3108522368		1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		12	12	0	100%
14	MAYKOL SNEIJDER SEGURA GONZÁLEZ	3125485408		1		1		0			1		1		1					1		1			1		1		1			1		12	11	1	92%
15	DANNA VALENTINA ROCHA GONZALEZ	3015711532		1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		12	12	0	100%
16	SERGIO IGNACIO BARRERO DUQUE	3144639304		1		1		1			1		1		0					1		1			1		1		1			1		12	11	1	92%
17	ANDRES BELLO	3186693005		1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		12	12	0	100%
18	MARIA SUAREZ GUEVARA	3172672691		1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		12	12	0	100%
19	KAROL GONZALEZ CAPERA	3123014217		1		1		1			1		1		1					1		0			1		1		1			1		12	11	1	92%
20	KEIVER ABREU ADRIANZA	3223637226		1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		12	12	0	100%
21	ROGER NICOLAS CASTRO	3133684284		1		1		1			0		1		1					1		1			1		1		1			1		12	11	1	92%
22	JUAN MANUEL DIAZ GARCIA	3208570518		1		1		1			1		1		1					1		1			0		1		1			1		12	11	1	92%
23	KAREN DYAN APONTE DAZA	3133662529		1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		12	12	0	100%
24																																		0	0	0	#¡DIV/0!

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

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	DYLAN LOVERA GALVIS	3212383713	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1							12	12	0	100%
2	ÁNGEL JOEL MANJARRES BOLIVAR	3132820595	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1							12	12	0	100%
3	FRANCO ARTEAGA MURCIA	3153230474	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1							12	12	0	100%
4	MATEO BARRANTES CUERVO	3102700940	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1							12	12	0	100%
5	JUAN DAVID PANQUEVA CORDOBA	3208209146	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1							12	12	0	100%
6	SAMUEL DAVID BAQUERO PALACIOS	3213434122	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1							12	12	0	100%
7	DYLAN SANTIAGO MEDINA PACHON	3209409278	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1							12	12	0	100%
8	DANIEL ALEJANDRO BARACALDO MARIN	3133555938	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1							12	12	0	100%
9	DILAN THOMAS CASALLAS SANTANA	3124943050	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1							12	12	0	100%
10	DYLAN SANTIAGO MEDINA MALAVER	3209049278	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1							12	12	0	100%
11	LIA GABRIELA CRUZ ESCOBAR	3115125470	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1							12	12	0	100%
12	DAMIAN SANCHEZ CASAS	3112435431	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1							12	12	0	100%
13	GABRIEL SUAREZ GUEVARA	3172672691	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1							12	12	0	100%
14	ANDRES JERONIMO MOLINA	3209843252	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1							12	12	0	100%
15	JHOVAN MATIAS GAITAN	3124093735	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1							12	12	0	100%
16	JULIAN ESTEBAN LOVERA	3134302948	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1							12	12	0	100%
17	ANA ISUAREZ GUEVARA	3172672691	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1							12	12	0	100%
18	EMILIO DAZA	3187357999	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1							12	12	0	100%
19	SAMUEL MARTINEZ AMADOR	3114936942	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1							12	12	0	100%
20	CHRISTOPHER DAVID ESCOBAR POVEDA	3115125470	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1							12	12	0	100%
21	NICOLAS VANEGAS	3224316456	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1							12	12	0	100%
22	DAVID SANTIAGO SOLER LÓPEZ	3115951497	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1							12	12	0	100%
23	ADRIAN LARA PEREZ	3125868646	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1							12	12	0	100%
24	EMMANUEL QUINTERO VARELA	3133695874	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1							12	12	0	100%
25	JERONIMO CUADROS PARRA	3228663837	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1							12	12	0	100%
26	THAYLOR JOEL MORA BALLEN	3125722264	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1							12	12	0	100%
27	BRYAN STEVEN CORREDOR YARA	3138852713	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1							12	12	0	100%
28	FARYD MEZA VENEGAS	3112435431	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1							12	12	0	100%
29	GABRIELA GALVIS CORREDOR	3212383713	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1							12	12	0	100%
30	DAVID APONTE DAZA	3133662529	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1							12	12	0	100%
31	SAMANTHA SCOTT MARTINEZ	3223053824	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1							12	12	0	100%
32	SARA GALINDO SUAREZ	3209004189	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1							12	12	0	100%
33	JHOAN SEBASTIÁN ESPITIA GARCÍA	3219856831	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1							12	12	0	100%
34	JUAN JOSE URRUTIA LINARES	3012201850	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1							12	12	0	100%
35	JUAN CARLOS URRUTIA LINARES	3012201850	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1							12	12	0	100%
36	IAN MATEO VERDUGO PACHÓN	3123828019	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1							12	12	0	100%
37	JUAN JOSÉ APONTE ACOSTA	3127364885	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1							12	12	0	100%
38	JUAN JOSE GALINDO SOSA	3214058676	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1							12	12	0	100%
39	DAVID FUENMAYOR	3163243362	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1							12	12	0	100%
40	JOSHUA EMMANUEL MORANTE ALVARADO	3044996825	1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1							12	12	0	100%
41																																		0	0	0	#¡DIV/0!

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



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_____INICIACION Ii_____



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	LUIS FERNANDO OLIVA	3133066071	1		1					1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		12	12	0	100%
2	JULIANA LOVERA RAMIREZ	3133402948	1		1					1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		12	12	0	100%
3	DEIMER SANTIAGO BUSTOS RODRÍGUEZ	3228235652	1		1					1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		12	12	0	100%
4	BRANDON SANTIAGO TRIVIÑO GUTIERREZ	3103085467	1		1					1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		12	12	0	100%
5	THOMAS MARTÍNEZ GONZÁLEZ	3195635468	1		1					1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		12	12	0	100%
6	DANIEL SANTIAGO MENDEZ	3142619499	1		1					1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		12	12	0	100%
7	YULY APONTE DAZA	3133662529	1		1					1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		12	12	0	100%
8	MICHAEL LOVERA SIERRA	3115002849	1		1					1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		12	12	0	100%
9	DANIEL SANTIAGO LESMES	3105618783	1		1					1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		12	12	0	100%
10	GABRIEL ALEJANDRO MOLINA	3209843252	1		1					1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		12	12	0	100%
11	ESTEBAN SUAREZ GUEVARA	3172672691	1		1					1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		12	12	0	100%
12	ERICK SANTIAGO GONZÁLEZ VILLAMARIN	3014083805	1		1					1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		12	12	0	100%
13	JOHAN ESTEBAN RINCÓN RAMÍREZ	3204456486	1		1					1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		12	12	0	100%
14	JERONIMO CHAPARRO CASTRO	3214374124	1		1					1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		12	12	0	100%
15	JHOAN ANDRES GARCIA PEREZ	3123481506	1		1					1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		12	12	0	100%
16	MANUEL STIVEN ROCHA GONZALEZ	3015711532	1		1					1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		12	12	0	100%
17	ANGEL SANTIAGO PATARROYO GARZON	3133407700	1		1					1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		12	12	0	100%
18	JOEL SANTIAGO DIAZ AGUIAR	3185985981	1		1					1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		12	12	0	100%
19	EMMANUEL CUADROS PARRA	3228663837	1		1					1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		12	12	0	100%
20	LUIS RAFAEL DAZA BERNAL	3144440154	1		1					1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		12	12	0	100%
21	MATHÍAS TAMAYO BELTRÁN	3222709996	1		1					1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		12	12	0	100%
22	ARLES SEBASTIAN ROMERO TELLEZ	3224685466	1		1					1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		12	12	0	100%
23	SANTIAGO ACUIAR NOVOA	3233232422	1		1					1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		12	12	0	100%
24	MARIA JOSE PLAZAS	3168037578	1		1					1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		12	12	0	100%
25	JUAN JOSE ROCHA MARTINEZ	3153484771	1		1					1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		12	12	0	100%
26	JUAN SEBASTIAN MENDEZ URRUTIA	3192065312	1		1					1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		12	12	0	100%
27	JUAN SEBASTIAN HERRERA BELTRAN	3156782242	1		1					1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		12	12	0	100%
28	SAMUEL DAVID APONTE ACOSTA	3127364885	1		1					1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		12	12	0	100%
29	KEVIN YESID LARA PRIETO	3124374706	1		1					1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		12	12	0	100%
30	SARA SUAREZ GUEVARA	3172672691	1		1					1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		12	12	0	100%

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_____FUNDAMENTACION_____

INDEPORTES

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	CRISTIAN ESPINEL RINCON	3204175440	1		1					1		1			1		1		1			1		1		1				1		1		12	12	0	100%
2	ERICK GONZALEZ CAPERA	3123014217	1		1					1		1			1		1		1			1		1		1				1		1		12	12	0	100%
3	AKER SAMUEL CASTRO	3133684284	1		1					1		1			1		1		1			1		1		1				1		1		12	12	0	100%
4	JUAN ESTEBAN JIMÉNEZ GORDILLO	3212770969	1		1					1		1			1		1		1			1		1		1				1		1		12	12	0	100%
5	FELIPE DÁVILA MIRANDA	3138463788	1		1					1		1			1		1		1			1		1		1				1		1		12	12	0	100%
6	JUAN DÁVILA MIRANDA	3138463788	1		1					1		1			1		1		1			1		1		1				1		1		12	12	0	100%
7	DEIMER SANTIAGO BUSTOS RODRIGUEZ	3213212283	1		1					1		1			1		1		1			1		1		1				1		1		12	12	0	100%
8	DIEGO FERNANDO ROJAS ESTRADA	3165773858	1		1					1		1			1		1		1			1		1		1				1		1		12	12	0	100%
9	JUAN DIEGO URRUTIA LINARES	3195044834	1		1					1		1			1		1		1			1		1		1				1		1		12	12	0	100%
10	DANIEL ESTEBAN ALVIS BUSTOS	3102024645	1		1					1		1			1		1		1			1		1		1				1		1		12	12	0	100%
11	PEDRO SANTIAGO CASABELLA KREJCI	3504530624	1		1					1		1			1		1		1			1		1		1				1		1		12	12	0	100%
12	HEINER FABIAN AGUIAR NOVOA	3233232422	1		1					1		1			1		1		1			1		1		1				1		1		12	12	0	100%
13	JUAN PABLO RODRÍGUEZ RODRÍGUEZ	3108522368	1		1					1		1			1		1		1			1		1		1				1		1		12	12	0	100%
14	MAYKOL SNEIJDER SEGURA GONZÁLEZ	3125485408	1		1					1		1			1		1		1			1		1		1				1		1		12	12	0	100%
15	DANNA VALENTINA ROCHA GONZALEZ	3015711532	1		1					1		1			1		1		1			1		1		1				1		1		12	12	0	100%
16	SERGIO IGNACIO BARRERO DUQUE	3144639304	1		1					1		1			1		1		1			1		1		1				1		1		12	12	0	100%
17	ANDRES BELLO	3186693005	1		1					1		1			1		1		1			1		1		1				1		1		12	12	0	100%
18	MARIA SUAREZ GUEVARA	3172672691	1		1					1		1			1		1		1			1		1		1				1		1		12	12	0	100%
19	KAROL GONZALEZ CAPERA	3123014217	1		1					1		1			1		1		1			1		1		1				1		1		12	12	0	100%
20	KEIVER ABREU ADRIANZA	3223637226	1		1					1		1			1		1		1			1		1		1				1		1		12	12	0	100%
21	ROGER NICOLAS CASTRO	3133684284	1		1					1		1			1		1		1			1		1		1				1		1		12	12	0	100%
22	JUAN MANUEL DIAZ GARCIA	3208570518	1		1					1		1			1		1		1			1		1		1				1		1		12	12	0	100%
23	KAREN DYAN APONTE DAZA	3133662529	1		1					1		1			1		1		1			1		1		1				1		1		12	12	0	100%
24																																		0	0	0	#¡DIV/0!

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

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

REALIZADO POR:
JUAN CARLOS CASTELLANOS VENEGAS

FUTBOL DE SALÓN

Deporte de Conjunto: X
Deporte individual
Niveles de formación en los que se implementa:

Tabla 1 Niveles de Formación

ITEM	NIVEL	EDADES
1	**Iniciación**	6-13 años
2	**Fundamentación**	14-17 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 el municipio de Cajicá, 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 "aquel que 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".

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

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 Cajicà, 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

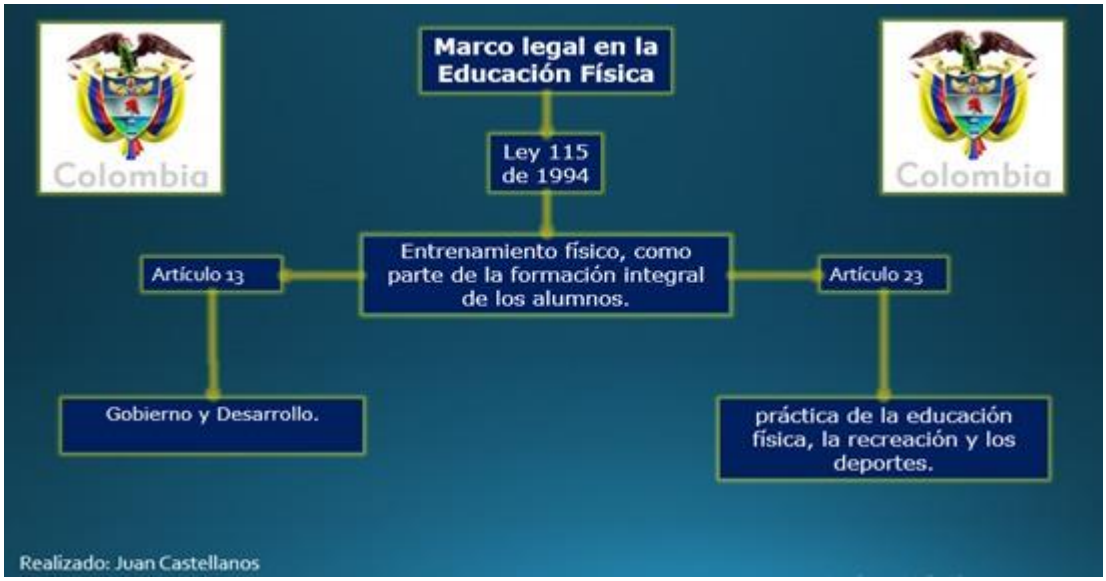
Las Escuelas Deportivas por ser un programa institucional de nivel Nacional y Departamental, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para me
jorar la calidad de vida en la población y desarrolla la base y la reserva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

Objetivo General: Motivar y fomentar en los niños, niñas y jóvenes (6 a 17 años) el aprovechamiento del tiempo libre y la práctica deportiva en el municipio de Cajicá ofertando espacios para la comunidad por medio de la escuela de formación de Futbol de salón con la que cuenta el municipio en apoyo de la gobernación de Cundinamarca generando espacios para la construcción de procesos de iniciación y fundamentación deportiva, como un elemento fundamental en la formación integral del individuo con la cual se busca una mejora sustancial en la calidad de vida de la población del territorio Cundinamarqués.

Objetivos específicos:

- Promocionar las diferentes escuelas de formación deportiva por medio de las redes sociales y visitas a las instituciones educativas del municipio en apoyo de la junta de deportes ofertando las escuelas de formación, motivando e incentivando a la comunidad a participar en las diferentes escuelas formativas ofrecidas en el municipio.
- Brindar espacios de formación y fundamentación deportiva óptimos para la comunidad del municipio de Cajicá donde los niños, niñas y jóvenes puedan aprovechar su tiempo libre por medio de la práctica deportiva.
- Buscar desarrollar de manera integral las capacidades condicionales y las diferentes etapas de desarrollo de la población por medio de la práctica deportiva, buscando una formación integral de los niños, niñas y jóvenes.

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 7 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 de Departamento

La Escuela de formación de Fútbol de salón busca atender especialmente al sector urbano del municipio de Cajicá donde se verán beneficiados los niños, niñas y jóvenes del municipio por medio diferentes sesiones de trabajo las cuales serán ofertadas en diferentes veredas del municipio en las categorías de iniciación I donde se trabajara con niños y niñas en las edades de 6 a 9 años; Iniciación II con niños y niñas de 10 a 13 años y por último el grupo de fundamentación el cual estará destinado para jóvenes de 14 a 17 años. Cada uno de los diferentes grupos de trabajo contará con sesiones individuales por grupos donde se buscará el trabajo y desarrollo de sus capacidades respetando sus periodos de desarrollo.

6. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

✓ Historia del futbol de salón

El futbol de salón o futsal fue desarrollado en 1930 por Juan Carlos Ceriani, docente de educación física de Montevideo, Uruguay. Uso como base diferentes disciplinas deportivas para su estructuración y reglamentación; waterpolo (reglamento del guardameta), baloncesto (número de jugadores y duración de los encuentros), balonmano (el balón, medidas del campo y los arcos) y el fútbol como base. Este deporte es practicado en suelo liso, conta de dos equipos de cinco jugadores cada uno e inicialmente era conocido como indoor soccer. (FIFA, 2004)

El término Futsal se deriva de la unión de dos palabras, (FUT) que hace referencia a Futbol del español y (SALA) del francés para “interior”. El juego se refiere en sus comienzos como Fútbol de Salón. Pero en Colombia lo conocemos como Fútbol de salón o microfútbol. (amfutsal, 2017)

En 1965, se creó la Confederación Sudamericana de Fútbol de Salón (CSFS), primera organización internacional del deporte, en la actualidad afiliada a la AMF y en 1971 fundadora de la Federación Internacional de Futsal (FIFUSA), antecesora directa de la AMF. (amfutsal, 2017)

Este deporte actualmente cuenta con dos reglamentaciones La AMF conocida anteriormente como FIFUSA y la FIFA quienes mantuvieron un conflicto por el uso del nombre "fútbol", que se resolvió en la década de 1980, reservando "fútbol sala" sólo para las actividades realizadas bajo supervisión de la FIFA. A raíz de ello, la AMF decidió en 1985, denominar al deporte como "futsal"; nombre que luego también fue apropiado por la misma FIFA. (amfutsal, 2017).

✓ Historia de Futbol de salón en Colombia

En el año 1965 el futbol de salón o micro futbol causo sensación en diferentes países latinoamericanos (Uruguay, Chile, Brasil, Argentina, Perú, Colombia). En 1967 el Instituto de los Seguros Sociales, Organizo un evento con la participación de 597 equipos, lo cual fue considerado un récord inimaginado para la época, este torneo se desarrolló en la ciudad de Bogotá, dándole un fuerte impulso a la práctica del Futsal en Colombia, a su vez se dio en comienzo a la conformación del campeonato Inter barrios en Bogotá. Dicho suceso sirvió para que el 20 de agosto de 1973 se creara la primera liga de Colombia, como lo fue la de Bogotá. Este es un deporte que requiere de gran habilidad técnica, dominio sobre el

balón, velocidad de reacción y ejecución sobre el balón. La primera competición internacional ocurrió en el año 1965, cuando Paraguay ganó la primera copa Sudamericana. (Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte Bogotá, s. f.).

✓ **Definición Futbol de salón**

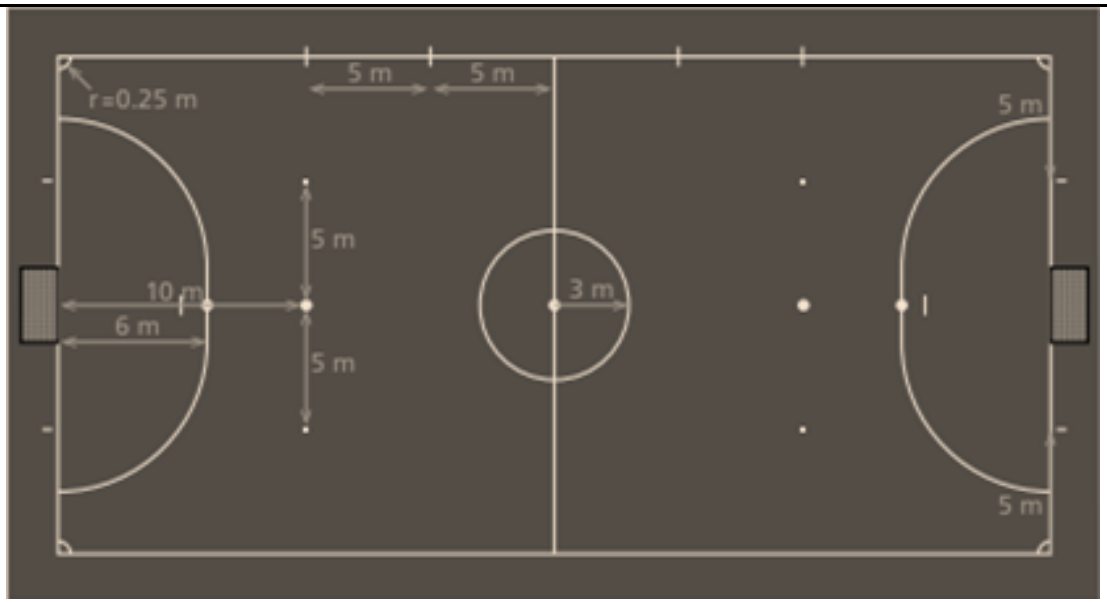
El fútbol de salón es un deporte similar al fútbol, que se juega en cancha liso, entre dos equipos de cinco jugadores. Hasta finales de la década de 1980, el deporte tuvo una sola regulación, a partir del siglo XXI, está reglamentado por dos organizaciones la AMF y la FIFA donde cada una de estas estipulo sus propias competencias y reglamentos.

✓ **Diferencias y similitudes**

Diferencias y similitudes entre la AMF y la FIFA		
Regla	**FIFA**	**AMF**
Jugadores en campo por equipo	5 jugadores	5 jugadores
Sustituciones	Cambios ilimitados	Cambios ilimitados
Duración	Dos tiempos de 20 min	Dos tiempos de 20 min
Conteo de faltas para penalización	Si	Si
Utilización de tarjeta azul	No	Si
Jugador expulsado	Jugador con 5 faltas acumuladas	Jugador con 5 faltas acumuladas
Desplazamiento del guardameta	Puede salir sin limitaciones	Solo puede salir hasta el medio campo propio
Medidas del campo	Largo:38 a 42 m Ancho: 20 a 25 m	Largo:30 a 40 m Ancho: 16 a 20 m
Medidas del balón de juego	Peso: 400 a 440 g Circunferencia: 62 a 64 cm	Peso: 450 a 470 g Circunferencia: 58 a 60 cm
Faltas acumulables	No	Si
Distancia de doble penal	10 m	9 m
Distancia de la barrera	5 m	3 m
Saque lateral y esquina	Con los pies	Con las manos
Saque del guardameta	No es necesario que pique en su campo propio	Debe picar en el campo propio
Cambios	Juego detenido: No Aviso del árbitro: No	Juego detenido: Si Aviso del árbitro: Si

✓ **Campo de juego**

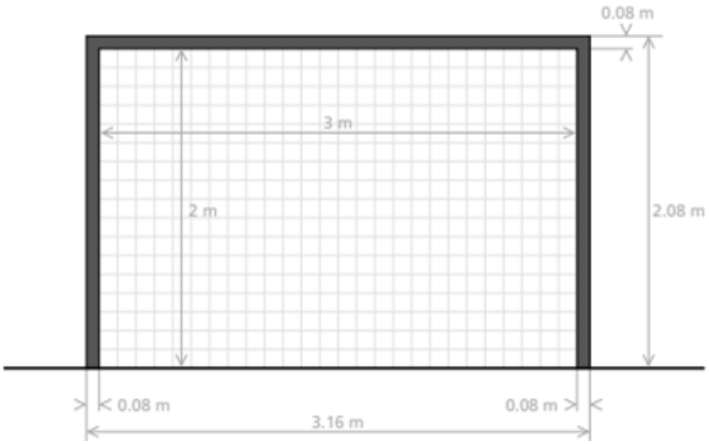
- El terreno de juego debe ser plano, sin asperezas preferiblemente de madera o de un material sintético, de acuerdo con el reglamento de la competición.
- El largo del terreno de juego debe ser mínimo de 25 m y máximo 42 m, el ancho debe ser mínimo de 16 m y máximo 25 m.
- Todas las líneas deben tener un ancho de 8 cm.



Reglamento del Juego del Futsal. (2021). El terreno de juego. Recuperado de: https://digitalhub.fifa.com/m/706a816b2b648b7d/original/evc2ypwa41mka4tk4nxa-pdf.pdf

✓ **Porterías**

- El ancho de la portería deberá ser de 3 m entre cada poste y su altura desde el suelo al travesaño debe de ser de 2 m.
- El grosor del poste y travesaño debe ser de 8 cm de grosor.



Reglamento del Juego del Futsal. (2021). La portería. Recuperado de: https://digitalhub.fifa.com/m/706a816b2b648b7d/original/evc2ypwa41mka4tk4nxa-pdf.pdf

✓ **La pelota**

- La pelota debe ser esférica.
- ✓ Debe cumplir con las siguientes dimensiones:
  - Debe pesar entre 400 - 440 gr.
  - La presión de aire al comienzo del partido debe ser de 0,6 atm - 0,9 atm.
  - Su circunferencia debe ser entre 62 y 64 cm.
  - El balón no debe rebotar menos de 50 cm, ni más de 65 cm al ser lanzado desde una altura de 2 m.



Reglamento del Juego del Futsal. (2021). El balón. Recuperado de: https://digitalhub.fifa.com/m/706a816b2b648b7d/original/evc2ypwa41mka4tk4nxa-pdf.pdf

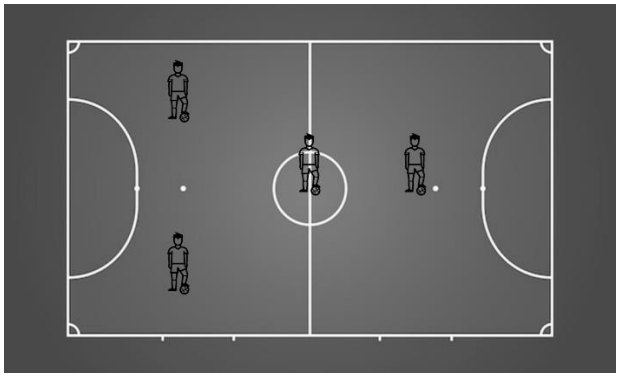
✓ Posiciones de juego

- **Portero**: Es el último jugador del campo propio, es el único jugador que tiene permitido tomar el balón con las manos dentro del área de la portería. Es una pieza clave para cualquier equipo ya que su función es la de evitar que el equipo rival consiga anotar, debe de tener gran personalidad ya que ayuda a ordenar el equipo a la hora de defender. Se dice que el portero es quién mayor campo de visión tiene de todo lo que está ocurriendo en la pista. Es ideal que cuente con las siguientes capacidades: agilidad, reflejos, flexibilidad, velocidad de reacción, buen juego con los pies.
- **Cierre**: Este jugador se ubica por delante del portero y es la pieza clave para la línea defensiva, es una posición con un alto riesgo por su cercanía con la portería. Debe manejar adecuadamente la temporización de juego, mientras su equipo se organiza defensivamente, debe ser muy seguro y preciso en sus acciones de juego, se caracteriza por ser un jugador con buen remate de larga distancia.
- **Ala**: Son los jugadores que se encuentran a cada extremo, (derecha e izquierda) Es uno de los jugadores con mayor sacrificio ya que deben estar apoyando constantemente tanto en defensa como en ataque. Deben ser jugadores con una gran ubicación temporo-espacial y buen posicionamiento tanto con balón, como sin él para la ocupación de espacios libres. Dentro de sus habilidades especiales se encuentran la aceleración, velocidad, regate y resistencia.
- **Pívot:** Es el jugador encargado de liderar el ataque generando espacios libres para su equipo. Debe ser un jugador con buen dominio de balón, buen remate, visión de juego y buena cobertura del balón para mantener su posesión durante los ataques.



Posiciones del futsal (2016). Recuperado de: https://porterojugador.es/conceptos-futsal/posiciones-de-los-jugadores/

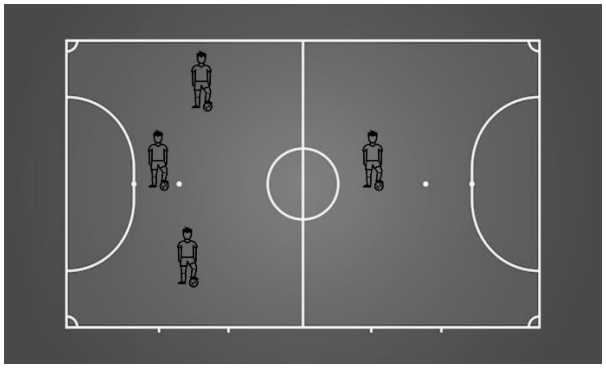
- ✓ **Formaciones de juego:**
  - **2-1-1 (El Contador)**



Formaciones de juego (2019). Recuperado de: https://www.elclasicofutbol5.com/2015/6-formaciones-para-utilizar-en-el-futbol-5/

El 2-1-1 Está conformado por 2 defensores, 1 centrocampista y 1 atacante. Es una alineación defensiva ya que los dos defensas siempre se mantienen en su posición lo cual ayudaría a mantener un sistema defensivo frente a rivales más fuertes, especialmente cuando se utiliza con un estilo de contragolpe. La clave para el éxito de esta estrategia es la posición del centrocampista ya que este es el enlace entre la línea defensiva y la línea de ataque, siendo un respaldo de tercer hombre en la posición defensiva y el apoyo al único atacante en los contragolpes.

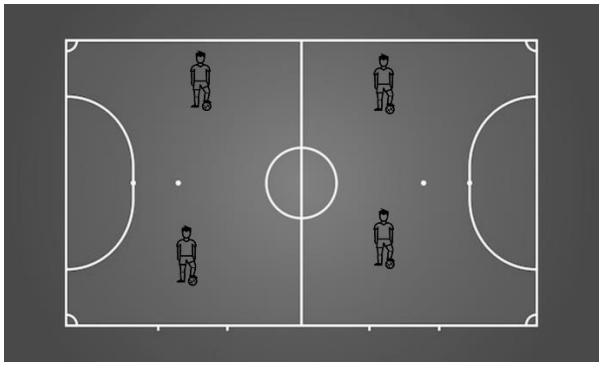
  - **3-0-1 (La Pared)**



Formaciones de juego (2019). Recuperado de: https://www.elclasicofutbol5.com/2015/6-formaciones-para-utilizar-en-el-futbol-5/

Es una estrategia netamente defensiva por lo que se recomienda que sea utilizada por periodos de tiempo ya que de esta manera con un solo atacante son pocos los goles por lo que se recomienda en situaciones de proteger una ventaja.

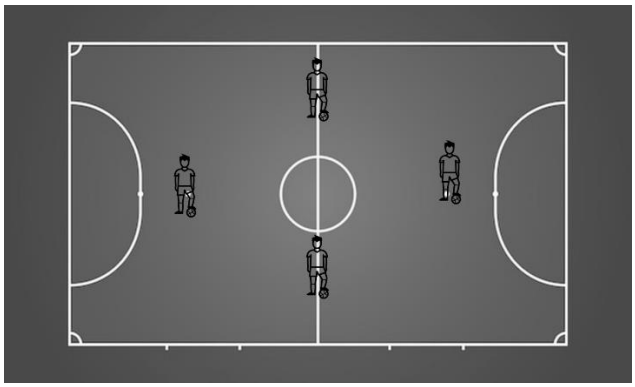
  - **2-0-2 (El Cuadrado)**



Formaciones de juego (2019). Recuperado de: https://www.elclasicofutbol5.com/2015/6-formaciones-para-utilizar-en-el-futbol-5/

Esta estrategia es útil para equipos, con poca experiencia como equipo. Proporciona un simple equilibrio al equipo, con 2 defensores y 2 atacantes, así se asegura que siempre hay apoyo tanto en ataque como en defensa. La desventaja de esta estrategia es que va a ser muy fácil de leer para el rival. La clave para hacer este trabajo es tratar de mantener cierta flexibilidad y tener los apoyos en ataque y defensa.

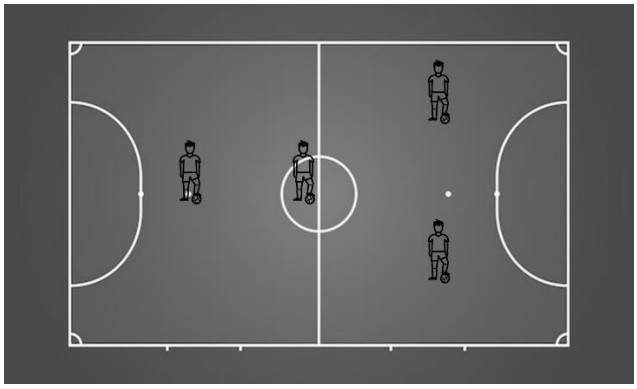
- **1-2-1 (El Diamante o Rombo)**



Formaciones de juego (2019). Recuperado de: https://www.elclasicofutbol5.com/2015/6-formaciones-para-utilizar-en-el-futbol-5/

Es una formación ideal para equipos experimentados con una buena posesión del balón. Se mantiene un solo defensa, 2 volantes y un delantero, los roles están claramente definidos y el equipo está bien equilibrado. La clave para esta formación es asegurarse de que las dos posiciones de centrocampistas (Alas) son ocupadas por jugadores rápidos y buena condición física para que puedan responder rápidamente a los cambios en el juego. Puede ser muy efectiva si se cuenta con buenas Alas tanto titulares como suplentes cuando sean necesaria darles un respiro a los jugadores. La única desventaja de esta estrategia es que los mediocampistas se encuentran en riesgo en un contragolpe sorpresivo que nos les dé tiempo de acomodarse para apoyar al defensa.

- **1-1-2 (La 'Y')**



Formaciones de juego (2019). Recuperado de: https://www.elclasicofutbol5.com/2015/6-formaciones-para-utilizar-en-el-futbol-5/

La formación 'Y' es un sistema de ataque agresivo y debe ser implementado contra rivales más débiles para maximizar sus oportunidades de gol. Generalmente esta formación es acompañada de una presión alta de balón, donde se aplica una presión sostenida a los rivales en sus fases defensivas para ganar la pelota lo más rápido y alto de la cancha como sea posible. Una vez más, la posición del volante central es clave, ya que es responsabilidad del mediocampista apoyar al defensor cuando el rival está en posesión del balón. La debilidad obvia de este sistema es cuando al defensor no se le proporciona apoyo suficiente y se lo aísla.

- ✓ **Cualidades motrices predominantes:**
  - Movimientos explosivos de acción, reacción.
  - Aceleraciones y desaceleraciones.

- Cambios de dirección.
- Conducción, agilidad y fintas.
- Pateos, despejes

✓ **Movimientos típicos:** Correr, saltar, pases, sprint, conducción, fintas, reacción. Durante la competencia y los entrenamientos del futbol de salón se presentan movimientos acíclicos y frecuentemente explosivos, cambios de ritmo, aceleraciones repetidas de 5 a 15 m

✓ **Indumentaria de los jugadores**

Todos los elementos de la vestimenta deben cumplir la Regulación del reglamento FIFA
Un jugador usa camiseta con mangas, shorts, medias, canilleras y zapatos de futsal.

- **Se permiten usar elementos adicionales como**:
  - Prendas protectoras.
  - Petos.
  - Protectores de cabeza
  - Canilleras.
  - Rodilleras y protectores de brazo
  - Vendas.
- **Un jugador no debe usar:**
  - Ningún elemento manchado con sangre.
  - Ningún elemento filoso o que raspe.
  - Joyas.
  - Guantes.
  - Shorts con acolchado cosido al mismo.
  - Dispositivos de comunicaciones.

- **Cualidades físicas y futsal:**

El 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 interválico, 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 aláctica y una rápida regeneración de los fosfógenos. 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.

- ✓ **Características del desarrollo deportivo según la edad y la categoría**.
- ✓ **Etapas de iniciación deportiva según Seirul-lo, (2004 – 2005)**

Seirul-lo, (2004-2005) plantea una propuesta que busca ser más acorde con al proceso de iniciación deportiva atendiendo a las necesidades del deportista, este autor complementa que “esta propuesta es una construcción ideal que debe ser ajustada a la situación real de cada jugador, para que la iniciación al deporte que practicado promueva la obtención de los resultados deseados en las edades posteriores, sin caer en la premura del resultado inmediato y precoz que sólo puede ser una consecuencia del propio talento”. La propuesta planteada por Seirul-lo están compuestas por tres etapas, cada una con sus respectivas subdivisiones.

- **A. Iniciación a la práctica**
  - **A1-. Fase de la práctica regular inespecífica (edad de 5- 7 años)**

Su objetivo es la formación integral de las habilidades motrices básicas. Se priorizan las situaciones coordinativo-cognitivas sobre las socio-afectivas. Desarrollo de actividades motrices con una frecuencia mínima de dos sesiones. (García, C., & Ospina, C. 2011).

  - **A2-. Fase de la formación genérica polivalente (edad de 8-10 años)**

Su objetivo es la estructuración de un jugador con un bagaje motor amplio para explotar las diferentes opciones motrices de este. Realizar varias posiciones de juego y diversos roles para identificar las diferentes posiciones de juego. Continúa con el desarrollo de las habilidades motrices básicas de forma general para más adelante poder cumplir con cualquier especialidad deportiva. El tiempo de práctica es de tres sesiones. En esta etapa se practica de forma jugada los deportes que requieren el desarrollo de la totalidad de las capacidades motrices del jugador, realizando variantes al reglamento con el fin de lograr la consecución de los objetivos planteados. (García, C., & Ospina, C. 2011).

  - **A3-. Fase de la preparación multilateral orientada (edad de 11-13 años)**

En esta fase se orienta de manera progresiva al individuo en la práctica de varios deportes para luego enfocarse en el que muestra mayor eficiencia. El número de entrenamientos se aumenta mínimo a cuatros sesiones más la competencia que tendrá como fin el desempeño en varias posiciones y sistemas de juego. Se proponen el mayor número de tareas técnico-tácticas variadas para mantener la motivación del ejecutante. La técnica se debe realizar a la mayor velocidad posible y su valoración estará centrada en la ejecución y no en el resultado de la acción. (García, C., & Ospina, C. 2011).

  - **A4-. Fase de la iniciación específica (edad de 14-16 años)**

Se proponen cinco días de entrenamiento más la competición y un día de descanso semanal, además de por lo menos un mes y medio de descanso entre temporadas.

Tiene como objetivo a desarrollar su especialidad deportiva con la adquisición de los elementos técnicos

y tácticos específicos del deporte. Y de especializarse en una posición de juego especifica conforme a las capacidades y habilidades desarrolladas. Todas las ejecuciones técnicas estarán orientadas con situaciones tácticas asociadas con el propósito de que el jugador autoevalué su ejecución ante la situación planteada, y si su actuación estuvo al servicio o no del equipo.
En esta fase se evalúa de acuerdo al talento demostrado la permanencia o no del individuo en el proceso posterior de alta competencia. (García, C., & Ospina, C. 2011).

7. ESTRUCTURA TEMATICA

Este plan se llevará a cabo en base a una malla curricular por nivel, la cual se dividirá y trabajara en 5 componentes principales, los cuales son; Técnico, Táctico, Físico, Teórico y Psicosocial volitivo, estos a su vez llevaran subtematicas propias de cada tema, estableciendo así una relación de acuerdo a la edad y las fases sensibles de los deportistas, la idea es que todo el plan se lleve a cabalidad y se logren cumplir los objetivos a través de los planes y las sesiones de clase creadas a partir de estos temas. Los elementos que se trabaran en cada temática son:

Categoría Iniciación

- **Técnico:**

  Control y conducción: Aumentar la agilidad Y las habilidades motrices del niño para conducir el balón sobre todo en espacios reducidos.

Actividades a Realizar:

- Deberán conducir una pelota de tenis por un circuito de obstáculos conformado por elementos de la casa.
- Con la pelota de tenis tratar de hacer la mayor cantidad de 21, con el objetivo de mejorar el control de balón.
- Los deportistas deberán realizar conducción en línea recta, primero con borde interno, después borde externo, y por último pisando el balón con la planta del pie.
- Lanzarán el balón hacia arriba y en un solo movimiento deberán dejarlo en el pie o lo más cercano a él.
- Explicar paso a paso la postura adecuada para tener un mejor control y conducción, teniendo en cuenta la coordinación visopedica

Pases y Cabeceo: Identificar los diferentes tipos de pases que se realizan en los partidos

Actividades a Realizar:

- Explicar cada uno de los diferentes pases que se pueden realizar en el juego real, utilizando herramientas tecnológicas como lo son los videos.
- Explica r la técnica adecuada para realizar un buen salto y la técnica para lograr cabecear de la mejor manera y con potencia.
- Alinear el cuerpo hacia el objetivo y hacer la postura dándole la espalda a una pared.
- Lanzarán el balón hacia arriba y al llegar deberán saltar y realizar la técnica de cabeceo para tratar de tumbar algún elemento.
- Se ubicarán frente a una pared, deberán realizar pases con los diferentes pases del pie, el balón deberá rebotar y volver siempre a la ubicación del jugador, hacerlo con ambas piernas.

Remates: Explicar las formas de impactar el balón, los efectos y puntos clave para lograr un buen lanzamiento

Actividades a realizar:

- Explicar la forma de impactar el balón, los efectos y puntos clave para lograr un buen lanzamiento.
- Con una pelota de trapo deberán realizar las técnicas explicadas haciendo lanzamientos contra los pares o una malla.
- Se trabajarán ejercicios de fuerza y explosividad para ganar potencia para realizar la técnica.

- Se ubicarán frente a una pared con una pelota o balón, pondrán conos o elementos y los tumbarán, a través del juego de bolos con el pie.
- Manejar y golpear el balón con ambas piernas y realizar variantes.

Regate y velocidad: Profundizar en la técnica del regate para tener un buen desempeño a la hora de superar rivales.

Actividades a realizar:

- Explicar los tipos de regate y jugadas que se pueden realizar en distintas situaciones del partido.
- Apoyar las sesiones con videos de jugadores habilidosos que realicen grandes regates y jugadas.
- Trabajar la velocidad de reacción a través de ejercicios con sonidos, o señales.
- Los deportistas deberán correr en el puesto lo mas rápido posible sin parar durante 10 segundos, descansando 20 segundos.
- Cada jugador deberá elegir una jugada y aprenderla, realizar un video realizando el gesto y enviarlo al instructor.

Habilidades Motrices: Desarrollar las habilidades de los deportistas a través de diversos ejercicios coordinativos.

Actividades a realizar:

- Hacer una charla y exposición de las habilidades motrices y la influencia de estas en la práctica deportiva.
- Realizar lanzamientos con pelotas de tenis con la mano derecha y luego con la izquierda, hacia una mochila que estará a diferentes distancias del niño. el objetivo es meter la mayor cantidad de pelotas posibles a la mochila.
- Crearan una escalera de coordinación con la orientación del docente, con la cual realizaran diferentes ejercicios.
- Realizaran juegos de coordinación viso manual y coordinación viso pedica.
- Circuitos y test de coordinación

- **Teórico:**

Historia del Futsal: Dar a conocer por medio de charlas, los orígenes del futsal y como ha ido evolucionando con el pasar de los años como deporte.

Actividades a realizar:

- Relatar historia a cada grupo de deportistas resolviendo cada una de sus inquietudes.
- Realizar preguntas grupales sobre el tema mientras los deportistas juegan con el balón ser correcta la respuesta recibirán puntos positivos.
- Nombrar los deportistas más destacados a nivel nacional y como ha sido su proceso.
- Relatar la evolución de las herramientas a los deportistas como balones, canchas, indumentaria y que ciencias generaron en la actualidad.
- Dar a conocer los jugadores más importantes que han marcado diferencia a nivel mundial.

Campo de futsal: Explicar a los deportistas las diferentes zonas que integran un campo de futsal, para que tengan los termino claros a la hora de jugar.

Actividades a realizar:

- Nombrar y explicar a los deportistas las distintas partes del campo defensa y para qué sirven cada una de ellas. también resolveremos cada una de sus inquietudes.
- Realizar preguntas individuales sobre el tema mientras los deportistas practican con el balón hacia la pared. De fallar el grupo tendrá una penitencia.
- Los deportistas deberán explicar a través de una exposición alguna parte del campo y posición de algún jugador en esta zona.
- Explicar las estrategias que se utiliza en las diferentes zonas del campo de juego durante un partido.
- Juego lúdico de tingo tingo tango virtual donde el que salga elegido tiene nombrar un objeto o metodología, que se utiliza en el campo de futsal. el deportista que responda de manera incorrecta tendrá que realizar una penitencia.

Indumentaria y balones: Mostrar y explicar cada uno de los implantes que hay en la indumentaria de futsal, y así lograr que el deportista los utilice en el campo de juego.

Actividades a realizar:

- Dar a conocer como ha cambiado el balón a lo largo de la historia a través de diferentes didácticas.
- El deportista deberá organizar los implementos en una maleta, por ejemplo (medias, tenis, pantaloneta, etc).
- Explicar al deportista qué diferencia hay entre tenis y guayos, y porque cada uno se utiliza en diferentes superficies.
- Demostrar a los deportistas las diferentes clases de patear el balón y que técnica debe aplicar para cada uno de ellos.
- Los niños deportistas podrán golpear la bola siempre y cuando respondan la pregunta que se realiza a un integrante al azar. de ser errónea la respuesta el grupo tendrán que ir y volver en velocidad a un cono que está ubicado a una distancia de 20 más.

Términos del futsal y su significado: Mencionar los términos para que el deportista los memorice. Y los aplique durante las sesiones.

Actividades a realizar:

- Dar a conocer los términos propios del futsal y su respectivo significado a los deportistas, por medio de una charla donde quede completamente claro.
- Los deportistas practicaran varias veces el pase hacia la malla donde el instructor realizara una serie de preguntas que deberán ser contestadas correctamente del contrario el grupo realizara una serie de ejercicio físico.
- Los niños tendrán en todo momento de las sesiones referirse en términos adecuados.
- Los niños deberán enseñar a alguno de sus familiares un término y su significado.
- Se realizará a los deportistas un recuento de todo lo visto sobre el tema y se resolverán todas las dudas.

Reglas: Explicar las reglas a los deportistas, por medio de prácticas instructivas que ayuden asimilar de manera más fácil y eficaz.

Actividades a realizar:

- Dar a conocer a al niño por medio de una charla las reglas más importantes para jugar partido o torneo.
- A través de un juego hacer énfasis en el reglamento.
- El deportista deberá crear o idear un crucigrama, sopa de letras o alguna ayuda lúdica a cerca de las reglas.
- Explicar las diferentes penalidades que hay cuando se comete alguna infracción dentro del campo y cómo influye cada una de estas.
- Enseñar a los niños las normas de bioseguridad actuales con el tema de la pandemia.

Psicosocial Volitivo:

Individual: Desarrollar al niño actividades en que se desenvuelva con facilidad, para que lo ayude en su confianza

Actividades a realizar:

- Mencionar al deportista las oportunidades que puede generar el deporte, a nivel académico, social y económico.
- Crear confianza en el deportista motivándolo por sus buenos resultados.
- Cambiar la mentalidad del deportista al realzar mal un ejercicio.
- Estimular al niño deportista recompensándolo por una excelente labor en las clases.
- Enseñar al deportista a respetar dentro del campo y fuera de él.

Grupal: Generar el deportista compañerismo y fomentar el trabajo en equipo. por medio de actividades de integración.

Actividades a realizar:

- Dar charla motivacional a los deportistas sobre las oportunidades que puede generar el deporte, a

nivel académico, social y económico.
- Los deportistas jugaran algún juego virtual con sus compañeros
- El deportista nos contara su historia de vida y anécdotas importantes.
- Dejar tareas y actividades de parejas.
- Cada uno explicara de una manera didáctica el por qué eligió practicar este deporte

Por género: Crear compañerismo y confianza entre los deportistas de diferente género, trabajando en equipo para fortalecer su confianza.

Actividades a realizar:
- Explicar de forma general el respeto hacia las niñas la participación de ellas dentro del deporte.
- Jugar ronda de 5 hoyos de golf en parejas, intercalándose los tiros hacia el hoyo.
- Realizar estiramientos de a parejas tren superior e inferior.
- Los deportistas se harán de a parejas y jugarán preguntas de cultura general.
- Los hombres del grupo explicarán la importancia de los mueres en el mundo y de igual manera las mujeres lo harán a cerca de los hombres.

Socialización: Aplicar actividades de integración, donde los deportistas se conozcan un poco más entre ellos.

Actividades a realizar:
- Actividad de teléfono roto, a través de dibujos que se mostrarán a través de la cámara mientras los demás tendrán los ojos vendados.
- Cada deportista deberá socializar con sus compañeros su nombre completo, sus hobbies, comida favorita de donde son entre otras cosas.
- Con ayuda de sus padres cada deportista deberá explicar un valor y la importancia de este dentro del deporte
- Juego de coordinación, los deportistas harán todo lo que les diga el instructor. como saltos hacia el frente y hacia atrás o de de igual manera en forma lateral.
- Cada deportista deberá indicar su posición favorita dentro del campo y explicar las características de esta.

Educación: Desarrollar en el niño la educación correcta para jugar futsal, por medio de la disciplina de la escuela deportiva.

Actividades a realizar:
- Desde que inicia la clase hasta que termina comportándose de manera adecuada con el instructor y sus compañeros.
- Llegar a las sesiones de clase a las horas establecidas, ya de no ser así tendrá que realizar una penitencia para ingresar.
- Socializar con los deportistas, la forma adecuada en la que se deben comportar a la hora de jugar un partido.
- Hablar acerca del respeto hacia los mayores y el respeto e importancia de los jueces en el deporte.
- Evaluar al deportista jugando una ronda de preguntas, hacer retroalimentación y correcciones.

NIVEL DE FUNDAMENTACIÓN

Técnico:
- **Control y conducción:** Aumentar la agilidad Y las habilidades motrices del niño para conducir el balón sobre todo en espacios reducidos.

Actividades a Realizar:
- Conducción con las diferentes superficies de contacto del pie
- Conducción línea sin objetos.
- Conducción curvilínea con objetos (conos, platillos)
- Conducción zigzag con objetos (conos, platillos)
- Conducción del balón y precisión en el pase
- Conducción del balón superando a un adversario

- Control del balón en jugada de acción real a ras de piso
- Control del balón en jugada de acción de real a media altura
- Control del balón con diversas superficies de contacto y precisión en el pase
- Control dirigido con posición ofensiva
- Precisión en el pase y corte

- **Regate y velocidad:** Profundizar en la técnica del regate para tener un buen desempeño a la hora de superar rivales.

Actividades a realizar:

- Explicar los tipos de regate y jugadas que se pueden realizar en distintas situaciones del partido.
- Apoyar las sesiones con videos de jugadores habilidosos que realicen grandes regates y jugadas.
- Trabajar la velocidad de reacción a través de ejercicios con sonidos, o señales.
- Los deportistas deberán correr en el puesto lo más rápido posible sin parar durante 10 segundos, descansando 20 segundos.
- Cada jugador deberá elegir una jugada y aprenderla, realizar un video realizando el gesto y enviarlo al instructor.

- **Habilidades Motrices:** Desarrollar las habilidades de los deportistas a través de diversos ejercicios coordinativos.

Actividades a realizar:

- Fortalecer las habilidades básicas del aspecto motriz del niño y la técnica propia de la disciplina. Actividades recreo-deportivas que fomenten la diversión de los niños y la sana convivencia del grupo.
- Juegos recreativos, autóctonos, cooperativos, colaborativos.
- Circuitos coordinativos.
- Iniciación a la técnica deportiva.
- Realizaran juegos de coordinación viso manual y coordinación viso pedica.
- Circuitos y test de coordinación
- Fortalecer las habilidades técnicas de la disciplina por medio de ejercicios, juegos y circuitos.
- Espacio reducido
- Juegos y actividades que permitan el desarrollo técnico de la disciplina del mismo modo que genere alegría y gozo a la práctica deportivas
- Actividades recreo-deportivas que fomenten la diversión de los niños y la sana convivencia del grupo.

- **Táctico:**

Sistemas: Profundizar en cada uno de los sistemas de juego que se pueden proponer en el futsal.

Actividades a realizar:

- Cada deportista deberá investigar a cerca de un sistema de juego y exponerlo a sus compañeros, el docente complementará la información.
- A través de videos profundizar a cerca de los sistemas de juego.
- En una tabla, los niños deberán poner con puntos sistemas de juego defensivo y ofensivos.
- Con apoyo de sus padres los niños deberán crear un sistema de juego para diferentes situaciones del partido.
- Retroalimentar través de juegos y preguntas y penitencias.

Defensa y ataque: Describir las características que se deben tener a la hora de defender y a la hora de atacar.

Actividades a realizar:

- Describir las zonas de la cancha en donde se ubican los defensas y donde se ubican los atacantes.
- Charlar a cerca de las funciones que tienen los defensas y los atacantes y su rol en el equipo.
- Realizar ejercicios donde los niños entiendan y definan su rol dentro de la cancha.
- Invitar a un jugador o técnico que nos dé una charla a cerca de los sistemas tácticos defensivos ofensivos.
- Retroalimentar a través de videos y aclarar cualquier duda que se presente.

Modelos de juego: Identificar los diferentes modelos de juego que utilizan los diferentes equipos y elegir el más adecuado para los deportistas

Actividades a realizar:

- Explicar los modelos de juego de manera lúdica.
- Realizar juegos donde ellos tengan que evidenciar un contraataque simulando las jugadas.
- Trabajar ejercicios de pase en espacios reducidos que les ayude a entender el modelo de posesión.
- Ayudas audiovisuales que les permita comprender a fondo en los diferentes modelos que utilizan los equipos.
- Cada deportista deberá elegir un equipo y analizar su estilo y modelo de juego, para exponer en clase, pueden ayudarse de sus padres.

Reglas: Enfatizar en el reglamento y como este puede afectar la parte táctica del equipo.

Actividades a Realizar:

- Explicar al deportista la regla de cómo se dividen las categorías por edades.
- Explicar al deportista cómo puede afectar la táctica del equipo cuando ocurre una expulsión por violar las reglas.
- Practicar tiros a la pared, o pases mientras el entrenador explica alguna regla táctica.
- Dar a conocer las tarjetas defensa y lo que significan a la hora de una falta.
- Se le explicara al deportista el tiempo estimado para jugar en un partido.

Equipos y torneos: Reconocer las logísticas que tienen los diferentes torneos de futsal en los que se puede participar

Actividades a realizar:

- Tener una pelota o balón para poder realizar los ejercicios.
- Enfatizar en ejercicios que expliquen el trabajo en equipo y su importancia en la cancha y en cualquier competencia.
- El niño deberá organizar cada una de sus prendas y entender que el no llevar alguna de ellas lo puede dejar por fuera en algún encuentro.
- Explicar a los niños los diferentes torneos en los que se puede participar, los sistemas de premiación y las reglas de participación.
- Socializar preguntas y dudas que hayan quedado respecto al tema de equipo y torneos.

Físico:

Core: Determinar ejercicios específicos que ayuden en el fortalecimiento de la parte central del cuerpo, y así lograr generar más estabilidad y equilibrio.

Actividades a realizar:

- El deportista tendrá que pasar por un circuito de cuatro estaciones donde en cada estación ejecutara un ejercicio con una duración de 1 min. y descanso de 30 segundos.
- El deportista debe combinar ejercicios de Core controlando al tiempo el balón, luego hará 5 repeticiones de dorsales.
- De manera individual realizar el ejercicio de la famosa 21, el deportista que haga menos cantidad de repeticiones deberá hacer 20 segundos de plancha.
- El deportista ejecutara 10 repeticiones de "Superman" intercambiando brazo y pierna y enseguida

ejecutara un golpe al balón, en este caso un pasea la pared.
- El deportista tendrá que realizar cualquier ejercicio de Core, durante un tiempo de 20 seg, después podrá golpear la pelota con un tiro de aproximación al objetivo.

Flexibilidad: Mejorar la flexibilidad con ejercicios que ayuden en el rango del movimiento.

Actividades a realizar:
- El deportista debe realizar los estiramientos antes de iniciar cada sesión y al terminar la sesión con la asesoría del profesor.
- Trabajar con ayuda de los elementos de la casa ejercicios de flexibilidad de cadera y columna.
- Explicar estiramientos a los niños para que ellos la tengan en cuenta y los apliquen a la hora de iniciar un partido, entrenamiento o competencia.
- Cada jugador estará practicando el control del balón, mientras el profesor pregunta y escoge al azar un deportista que debe aplicar cualquier estiramiento a sus compañeros.
- Aplicar ejercicios específicos en el deportista con ayuda musical y corregir sus respectivos errores a la hora de realizar algún estiramiento.

Fortalecimiento tren inferior: Establecer en el niño deportista una rutina de ejercicios que ayuden a mejorar la potencia y velocidad.

Actividades a realizar:
- Los deportistas practicaran el remate hacia una malla tratando elevar la pelota, el niño que no logre elevarla tendrá que realizar una serie de 5 sentadillas.
- El niño tendrá que pasar por un circuito de cuatro estaciones donde en cada estación ejecutara un ejercicio con una duración de 1 min.
- Realizar 5 sentadillas, cada vez que haga una golpeará una pelota, y terminando de manera adecuada, si realiza mal la ejecución el niño tendrá que realizar 15 saltos.
- Se realizará el ejercicio de tabata con música, tendrán que hacer repeticiones de un ejercicio de fortalecimiento de pierna.
- El deportista realizará 5 sentadillas con salto cada vez que falle el golpe con el balón hacia un cono o elemento, por otra parte, tendrá que ir dando datos importantes a cerca del deporte vistos en la clase.
- Fortalecimiento tren superior: Designar al niño una serie de ejercicios que ayuden a fortalecer los músculos del brazo, y así lograr proteger el balón y lograr un equilibrio.
- Actividades a realizar:
- Los deportistas practicaran el pase hacia la malla o pared tratando de elevar la pelota, el niño que no logre elevarla tendrá que realizar una serie de flexión de pecho.
- El niño tendrá que pasar por un circuito de cuatro estaciones donde en cada estación ejecutara un ejercicio con una duración de 1 min.
- Los deportistas deberán utilizar un palo de escoba, con el cual simularán tener una pesa, harán repeticiones de ejercicios varios.
- Se realizará un tabata y un amrap enfocado al entrenamiento de brazos y espalda.
- El deportista realizara 8 repeticiones de ejercicios de espalda cada vez que responda de manera errónea preguntas teóricas sobre el tema.
-

Cardio: Mejorar en el sistema inmunológico del cuerpo del deportista, por medio de ejercicios repetitivos que ayuden a generar un mejor rendimiento en los partidos o torneos.

Actividades a realizar:
- El deportista calentara dando 6 vueltas en su casa, haciendo el recorrido más adecuado.
- El deportista practicará hacia la malla golpeando el balón aplicando las bases para una buena ejecución, de no ser así el deportista tendrá que recorrer una distancia de mínimo 50 más.
- Se ejecutarán ejercicios cardiovasculares de gimnasio donde se aplicarán diferentes frecuencia e intensidades.

- El deportista deberá recorrer mínimo 3 km a la semana, ejercitándose trotando alrededor de su vereda y en compañía de un adulto.
- Aplicar lúdicas con ayuda de música o algunas actividades recreativas (zumba, teatro, entre otras).

Teórico:

Historia del Futsal: Dar a conocer por medio de charlas, los orígenes del futsal y como ha ido evolucionando con el pasar de los años como deporte.

Actividades a realizar:

- Relatar historia a cada grupo de deportistas resolviendo cada una de sus inquietudes.
- Realizar preguntas grupales sobre el tema mientras los deportistas juegan con el balón ser correcta la respuesta recibirán puntos positivos.
- Nombrar los deportistas más destacados a nivel nacional y como ha sido su proceso.
- Relatar la evolución de las herramientas a los deportistas como balones, canchas, indumentaria y que ciencias generaron en la actualidad.
- Dar a conocer los jugadores más importantes que han marcado diferencia a nivel mundial.

Campo de futsal: Explicar a los deportistas las diferentes zonas que integran un campo de futsal, para que tengan los termino claros a la hora de jugar.

Actividades a realizar:

- Nombrar y explicar a los deportistas las distintas partes del campo defensa y para qué sirven cada una de ellas. también resolveremos cada una de sus inquietudes.
- Realizar preguntas individuales sobre el tema mientras los deportistas practican con el balón hacia la pared. De fallar el grupo tendrá una penitencia.
- Los deportistas deberán explicar a través de una exposición alguna parte del campo y posición de algún jugador en esta zona.
- Explicar las estrategias que se utiliza en las diferentes zonas del campo de juego durante un partido.
- Juego lúdico de tingo tingo tango virtual donde el que salga elegido tiene nombrar un objeto o metodología, que se utiliza en el campo de futsal. el deportista que responda de manera incorrecta tendrá que realizar una penitencia.

Indumentaria y balones: Mostrar y explicar cada uno de los implantes que hay en la indumentaria de futsal, y así lograr que el deportista los utilice en el campo de juego.

Actividades a realizar:

- Dar a conocer como ha cambiado el balón a lo largo de la historia a través de diferentes didácticas.
- El deportista deberá organizar los implementos en una maleta, por ejemplo (medias, tenis, pantaloneta, etc).
- Explicar al deportista qué diferencia hay entre tenis y guayos, y porque cada uno se utiliza en diferentes superficies.
- Demostrar a los deportistas las diferentes clases de patear el balón y que técnica debe aplicar para cada uno de ellos.
- Los niños deportistas podrán golpear la bola siempre y cuando respondan la pregunta que se realiza a un integrante al azar. de ser errónea la respuesta el grupo tendrán que ir y volver en velocidad a un cono que está ubicado a una distancia de 20 más.

Términos del futsal y su significado: Mencionar los términos para que el deportista los memorice. Y los aplique durante las sesiones.

Actividades a realizar:

- Dar a conocer los términos propios del futsal y su respectivo significado a los deportistas, por medio de una charla donde quede completamente claro.
- Los deportistas practicaran varias veces el pase hacia la malla donde el instructor realizara una serie de preguntas que deberán ser contestadas correctamente del contrario el grupo realizara una serie de ejercicio físico.
- Los niños tendrán en todo momento de las sesiones referirse en términos adecuados.

- Los niños deberán enseñar a alguno de sus familiares un término y su significado.
- Se realizará a los deportistas un recuento de todo lo visto sobre el tema y se resolverán todas las dudas.

Reglas: Explicar las reglas a los deportistas, por medio de prácticas instructivas que ayuden asimilar de manera más fácil y eficaz.

Actividades a realizar:

- Dar a conocer a al niño por medio de una charla las reglas más importantes para jugar partido o torneo.
- A través de un juego hacer énfasis en el reglamento.
- El deportista deberá crear o idear un crucigrama, sopa de letras o alguna ayuda lúdica a cerca de las reglas.
- Explicar las diferentes penalidades que hay cuando se comete alguna infracción dentro del campo y cómo influye cada una de estas.
- Enseñar a los niños las normas de bioseguridad actuales con el tema de la pandemia.

Psicosocial Volitivo:

Individual: Desarrollar al niño actividades en que se desenvuelva con facilidad, para que lo ayude en su confianza

Actividades a realizar:

- Mencionar al deportista las oportunidades que puede generar el deporte, a nivel académico, social y económico.
- Crear confianza en el deportista motivándolo por sus buenos resultados.
- Cambiar la mentalidad del deportista al realzar mal un ejercicio.
- Estimular al niño deportista recompensándolo por una excelente labor en las clases.
- Enseñar al deportista a respetar dentro del campo y fuera de él.

Grupal: Generar el deportista compañerismo y fomentar el trabajo en equipo. por medio de actividades de integración.

Actividades a realizar:

- Dar charla motivacional a los deportistas sobre las oportunidades que puede generar el deporte, a nivel académico, social y económico.
- Los deportistas jugaran algún juego virtual con sus compañeros
- El deportista nos contara su historia de vida y anécdotas importantes.
- Dejar tareas y actividades de parejas.
- Cada uno explicara de una manera didáctica el por qué eligió practicar este deporte

Por género: Crear compañerismo y confianza entre los deportistas de diferente género, trabajando en equipo para fortalecer su confianza.

Actividades a realizar:

- Explicar de forma general el respeto hacia las niñas la participación de ellas dentro del deporte.
- Jugar ronda de 5 hoyos de golf en parejas, intercalándose los tiros hacia el hoyo.
- Realizar estiramientos de a parejas tren superior e inferior.
- Los deportistas se harán de a parejas y jugarán preguntas de cultura general.
- Los hombres del grupo explicarán la importancia de los mueres en el mundo y de igual manera las mujeres lo harán a cerca de los hombres.

Socialización: Aplicar actividades de integración, donde los deportistas se conozcan un poco más entre ellos.

Actividades a realizar:

- Actividad de teléfono roto, a través de dibujos que se mostrarán a través de la cámara mientras los demás tendrán los ojos vendados.
- Cada deportista deberá socializar con sus compañeros su nombre completo, sus hobbies, comida favorita de donde son entre otras cosas.
- Con ayuda de sus padres cada deportista deberá explicar un valor y la importancia de este dentro

del deporte

- Juego de coordinación, los deportistas harán todo lo que les diga el instructor. como saltos hacia el frente y hacia atrás o de de igual manera en forma lateral.
- Cada deportista deberá indicar su posición favorita dentro del campo y explicar las características de esta.

Educación: Desarrollar en el niño la educación correcta para jugar futsal, por medio de la disciplina de la escuela deportiva.

Actividades a realizar:

- Desde que inicia la clase hasta que termina comportándose de manera adecuada con el instructor y sus compañeros.
- Llegar a las sesiones de clase a las horas establecidas, ya de no ser así tendrá que realizar una penitencia para ingresar.
- Socializar con los deportistas, la forma adecuada en la que se deben comportar a la hora de jugar un partido.
- Hablar acerca del respeto hacia los mayores y el respeto e importancia de los jueces en el deporte.
- Evaluar al deportista jugando una ronda de preguntas, hacer retroalimentación y correcciones.

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 9 años.
I2: Dirigido a niños y niñas entre 10 a 13 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 14 a 17 años

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
MOTRIZ	FUNCIONES MOTORAS	CAPACIDADES COORDINATIVAS	Coordinación Básica	Caminar	I1- I2
				Correr	
				Lanzar	
				Atrapar	
				Saltar	
				Rodar	
			Coordinación General	Equilibrio	I1- I2- F1
				Ritmo	
				Anticipación	
				Orientación	
				Diferenciación	
			Coordinación Especial	Agilidad	I2- F1
				Diferenciación Motriz (Coordinación inter eintramuscular)	

	BÁSICAS	**FLEXIBILIDAD**		Pasiva	I1- I2-F1
				Asistida	I2-F1
				Resistida	I1- I2-F1
				Balística	I2-F1
				Facilitación Neuromuscular Propioceptiva	F1
		CAPACIDADES CONDICIONALES	**RESISTENCIA**	Aeróbica	I2-F3
				Anaeróbica	I2-F1
			FUERZA	Adaptación anatómica	F1
				Fuerza Resistencia	I2 – F1
				Fuerza Máxima	F1
				Fuerza Explosiva	F1
				Fuerza Hipertrofia	F1
			VELOCIDAD	Traslación	I1-I-F1
		ESQUEMA CORPORAL	Percepción y control del cuerpo		I1
			Equilibrio postural		I1-I2
			Estructuración espaciotemporal		I2-F1
			Lateralidad		I1-I2-F1
			Independencia segmentaria		I2-F1

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
LENGUAJE EXPRESIVO CORPORAL Y AXIOLÓGICO	COGNITIVO SOCIAL	FORMACIÓN EN VALORES	VALORES OLÍMPICOS	Respeto	I1- I2- F1
				Excelencia	
				Amistad	
			VALORES PARALÍMPICOS	Coraje	
				Determinación	
				Inspiración	
				Igualdad	
			COMPONENTES VOLITIVO	Autoconfianza*	I1-I2-F1
				Autocuidado	
				Motivación*	
				Control Emocional*	
				Disciplina	
				Asertividad	I2-F1
				Empatía	I1-I2-F1
				Trabajo en equipo*	
				Responsabilidad	
				Liderazgo	I2-F1
				Atención y concentración*	F3
LÚDICO Y RECREATIVO	LÚDICO DEPORTIVO	ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO	Formas jugadas		I1-I2
			Pre-deportivos		I2-F1
			Mini deportes		I1
			Deporte Especifico		F1

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

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
HABILIDADES DEPORTIVAS ESPECIFICAS	FUNDAMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS	FUNDAMENTOS OFENSIVOS	INDIVIDUAL	Generalidades: reglas, estructuras, escenarios, balón, juzgamiento Salón	I2-F1
				Exploración superficies de contacto corporales (pie, muslo, pecho y cabeza)	I1- I2-F1
				Exploración zonas de contacto específicas del pie (planta, empeine, borde interno y externo, punta y talón).	I2-F1
				Usar las superficies de contacto (amortiguar, desviar, pasar y rematar); (controlar, pasar y rematar)	I2-F1
				Controles de balón: parada, semi parada, amortiguación, desviación	I2-F1
				Pases según: potencia (distancia), intención (al pie o espacio), sentido (diagonal y paralelo) y altura	I2-F1
				Utilización del balón en conducción, dribling (con y sin obstáculos).	I2-F1
				Uso del balón con enfrentamiento: regate y finta	I2-F1
				Remate o golpe al balón: posición de pie de apoyo, posición del cuerpo y zona de golpe a balón.	I2-F1
				Tipos de remates: ras de piso, media altura y elevados).	I2-F1
				Tiro a Puerta	I2-F1
			COLECTIVO	Perfilaciones (cortas y largas); Coberturas (marcajes a distancia.	F1
				Rotaciones posicionales (contramarca, pivotes y/o fintas).	F1
				Rotaciones esquemáticas (según figuras o sistemas).	F1
				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, transicion o de presión).	
		FUNDAMENTOS DEFENSIVOS	INDIVIDUAL	Equilibrio del cuerpo en saltos a cabecear consecutivos.	I2-F1
				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

Para llevar a cabo esta propuesta pedagógica, se realizará un proceso metodológico a través del futbol de salón con los niños y niñas del sector urbano y rural, fortaleciendo así el desarrollo motor de los deportistas desde los patrones básicos del movimiento hasta las fases técnicas y tácticas del deporte, como también se promoverá la participación, la comunicación, el fortalecimiento de sus relaciones interpersonales y el respeto hacia sus compañeros y a su profesor, entre otros.

El modelo pedagógico que se utilizará será el constructivismo social, porque concibe el aprendizaje como resultado de un proceso de construcción personal-colectiva de los nuevos conocimientos, actitudes y vida, a partir de los ya existentes y en cooperación con los compañeros y el facilitador. “En este modelo o esta teoría el profesor promueve que el niño aprenda con su ayuda o con ayuda de otros compañeros para su desarrollo integral” (Vygotski, 1896-1934)

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

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 EducaciónFísica, recreación ydeporte**	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)

10. ENFOQUE AXIOLOGICO

10.1. Valores Olímpicos

Estos los podemos definir como aquellos que constituyen el "fundamento sobre el Movimiento Olímpico ya 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. Lo que se resume en el lema "Juego Limpio para todos (Fair Play)".
- **Amistad:** Este valor procura establecer lazos de afecto con compañeros y adversarios, empleando el deporte como herramienta de entendimiento para la integración y comprensión mutua entre las personas. Lo que se resume en el lema: "la amistad aporta a la construcción de un mundo mejor y más pacífico a través del deporte".

Desde la World Olympians Association los consideran la base para poner en marcha un cambio social hacia una nueva realidad caracterizada por:

- La no discriminación
- La sostenibilidad económica, social y ambiental.
- La garantía de que la práctica de la actividad física permanezca como un derecho humano.
- La universalidad del deporte, que es de todos y no solo de unos pocos.
- La solidaridad con los más necesitados.
- La alianza inseparable entre el deporte, la educación y la cultura

10.2. Valores Paralímpicos.

- **Coraje:** Nos impulsa a hacer lo que creemos que es correcto. Es un valor y también la habilidad de enfrentar el 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.

- **Calidad:** Debe ser el reto diario y permanente, propende por actitudes y procesos de mejoramiento continuo, bajo el supuesto de que todo.
- **Autonomía:** Ser capaces de protagonizar el desarrollo con la máxima responsabilidad, dentro de un ambiente de libertad y respeto; y ser capaces de manejar procesos de autocrítica, autocontrol y auto corrección permanentes en función del crecimiento del grupo humano.
- **Integralidad y Concertación:** Comprende una visión holística del mundo y una mejor disposición para enfrentar los retos futuros, para el desarrollo de intervenciones integrales eficientes y coordinadas desde las diferentes políticas del Plan.
- **Descentralización:** Reconocimiento de la diversidad y heterogeneidad de los organismos del sistema y de las regiones y territorios locales.

11.ENFOQUE VOLITIVO

Habilidades Sociales

- **Respeto a las demás personas:** Aunque se trate de un deporte individual, se practicará con más compañeros que comparten su afición. Se presentarán rivalidades entre compañeros y rivales, pero el deporte les enseñará a respetar al contrario y también a sus propios compañeros. Un valor esencial que podrán aplicar en muchísimos otros aspectos de su día a día.
- **Cumplir y respetar normas:** El deporte es una buena herramienta para enseñar disciplina, límites y sus normas por medio del reglamento de cada deporte y las normas de clase
- **Autoestima:** 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.
- **Autoconfianza:** 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.

- **Paciencia:** El deporte enseña a los niños, niñas y jóvenes a ser pacientes. Nadie se convierte en el mejor futbolista o en el mejor tenista de un día para otro. Para conseguir ser el mejor hay que trabajar mucho, ser perseverante y, sobre todo, tener mucha paciencia.
- **Superar frustraciones:** El deporte enseñará a los niños que no siempre las cosas van a salir como uno espera. A pesar del esfuerzo y dedicación, algunas veces las cosas no se dan como uno lo planea. Pero, aun así, se debe seguir intentándolo, con mayor ilusión y esfuerzo se podrá llegar al objetivo. Es decir, que el deporte hace que tu hijo tenga una mayor tolerancia hacia la frustración.
- **Compromiso:** Aplicación máxima de las capacidades para ejecutar todo lo que se ha encomendado y aceptado. Representa una actitud fundamental que se manifiesta en la identificación con la misión y visión institucional, el esfuerzo realizado para lograrlas y la responsabilidad que nos compete. Es cumplir con lo prometido aun ante circunstancias adversas.

12. CRITERIOS DE EVALUACION

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

El método de evaluación se llevará a cabo en tres etapas.

1. Al iniciar el programa (pre-test).
2. Al intermedio del proceso (test).
3. Finalizar el proceso (post-test).

Se llevarán a cabo uso festivales deportivos, en los cuales se realizarán unas pruebas estipuladas por Indeportes Cundinamarca, con la finalidad de llevar a cabo la misma evaluación deportiva dentro de todo el territorio cundinamarqués por medio de las siguientes pruebas:

- Pruebas antropométricas (peso, estatura, envergadura, etc):
- 20 metros lisos.
- Salto largo sin impulso.
- Salto vertical.
- Shutter Run.
- Agarre de bastón.
- 300 metros planos.
- Course navette.

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. MENhttps://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.
- ✓ Esteban, E. (2018). *Habilidades sociales que el deporte aporta a tu hijo*. Guiainfantil.com. https://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/deportes/5-fabulosas-habilidades-sociales-que-el-deporte-aporta-a-tu-hijo/
- ✓ SERGIO DELGADO. (10/0CT/2011). PEDAGOGIA Y DIDACTICA. 10/06/2015, de ESJIM
- ✓ RAFAEL FLOREZ OCHOA, "Pedagogía del Conocimiento" En: Colombia 2005. ed:McGraw-Hill
- ✓ http://www.coldeportes.gov.co/index.php?idcategoria=62344
- ✓ http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-106706_archivo_pdf.pd
- ✓ https://olympians.org/woa/olympism/?langid=3
- ✓ https://www.paralympic.org/es/ipc/who-we-are
- ✓ Asociación Mundial de Futsal (AMF). (2017). Historia del Fútbol de Salón. https://www.amfutsal.com.py/p/historia.
- ✓ El Clásico Futbol 5. (2019). Posiciones en el Fútbol Sala. El Clásico Fútbol 5. https://www.elclasicofutbol5.com/2015/6-formaciones-para-utilizar-en-el-futbol-5/
- ✓ Asociación Mundial de Futsal (AMF). (2017). Historia del Fútbol de Salón. https://www.amfutsal.com.py/p/historia.
- ✓ Senalcolombia deportes (2022). *Las posiciones de los jugadores en el fútbol de salón*. Señal Colombia. https://www.senalcolombia.tv/deportes/posiciones-futbol-sala

- ✓ FIFA. (2021). *Reglas del Juego del Futsal*. https://digitalhub.fifa.com/m/706a816b2b648b7d/original/evc2ypwa41mka4tk4nxa-pdf.pdf
- ✓ Lago-Fuentes, C., Bores-Cerezal, A., López-Nieto, M., Paz-Franco, A., Mecías-Calvo, M., Abelairas-Gómez, C., Barcala-Furelos, R., & Rey-Eiras, E. (2018). Análisis fisiológico de las tareas de entrenamiento en fútbol sala. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, 32(1), 49–58.
- ✓ Medina, J. Á., Marqueta, P. M., & Virón, P. C. (2004). Planificación y cuantificación del entrenamiento en una temporada regular de fútbol sala. Apunts. Educación física y deportes, 2(76), 48-52.
- ✓ Tejada, J. V., & Peñas, J. L. (2007). Entrenamiento de base en fútbol sala (Vol. 9999). Editorial Paidotribo.
- ✓ Calavera, F. B. (1991). Iniciación al fútbol sala: técnica y planificación. Cepid
- ✓ CORTÉS DÍAZ, J. T. (2014). Fundamentos tácticos-estratégicos del fútbol de salón.

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NIVEL INICIACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
FÚTBOL 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
		FISICO	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 analiticos y globales, circuitos fisicos y juegos ludico-recreativos
						ANAERÓBICA	fortalecer su potencia muscular, su musculatura por medio de ejercicios globales y analiticos 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.
		TECNICO	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 asi 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	CONDUCCIÓN	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 juego
						LA BICICLETA	realiza ejercicios donde pueda pasar los pies por encima del balón, circuitos fisico 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
		TEORICO		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 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 fisico 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 fisico 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 entuasiasmo 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 fisica.
				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.
		RECREACION	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 HÁBILIDADES	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	25/3/2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	SABANA CENTRO

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
FÚTBOL DE SALÓN	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	El jugador 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
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	Es capaz de realizar ejercicios de fuerza.
						EXPLOSIVA	Es capaz de realizar ejercicios de fuerza explosiva
						ISOMÉTRICA	Realiza ejercicios propios de tren inferior
						ISOTÓNICA	Comprende y desarrolla ejercicios de fuerza rapida
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	Fortalecer su capacidad pulmonar por medio de ejercicios analiticos y globales, circuitos fisicos y juegos ludico-recreativos
						ANAERÓBICA	fortalecer su potencia muscular, su musculatura por medio de ejercicios globales y analiticos y con ejercicios de autocargas.
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	Es capaz de realizar ejercicios de tipo explosivo
						REACCIÓN	Ejecuta ejercicios de velocidad de reaccion al estimulo dado
						GESTUAL	Muestra dominio del ejercicio y realiza el gesto tecnico
				4	FLEXIBILIDAD	GENERAL	es capaz de realizar ejercicios para prevención de lesiones
						ANALITICA	es capaz de mejorar la amplitud en sus movimientos
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	PASE CORTO	Desarrolla de manera adecuada el pase con precisión
						PASE LARGO	Ejecuta el ejercicio pertinente con el menor numero de errores
						PASE DE HACIA ATRÁS	Entiende y logra realizar el ejercicio de manera correcta
						PASE A MEDIA ALTURA	Entiende la dinamica del juego y adopta el rol correspondiente
						PASE DE PARED	Desarrolla un trabajo tecnico apropiado del pase
				2	CONTROL	CONTROL CON RESPECTO AL SUELO	Desarrolla el ejercicio de manera atenta, corriegiendo la tecnica de control
						CONTROL ORIENTADO	Logra entender y ejecutar el ejercicio en la mayor brevedad, corrigiendo posturas corporales
						AMORTIGUACIÓN	Muestra dominio del ejercicio y realiza el gesto tecnico
						PARADA	Entiende el uso de las superficies de contacto para hacer control del balón
						SEMIPARADA	Logra hacer el trabajo con facilidad y destreza
				3	CONDUCCIÓN	CONDUCCIÓN SEGÚN LA TRAYECTORIA DEL BALÓN	Ejecuta la conduccion de acuerdo a la superifice de contacto indicada
						CONDUCCIÓN SEGÚN LA SUPERFICIE DE CONTACTO	Logra realizar un buena conducción esquivando el material
						CONDUCCIÓN LIBRE	Desarrolla la habilidad de conducir frente a un adversario
						CONDUCCIÓN SEGÚN EL ADVERSARIO	Desarrolla un conduccion con habilidad en proteger el esferico
						CONDUCCIÓN CON TODAS LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	Desarrolla un apropiado trabajo integro, mejorando su habilidad de conduccion
				4	JUEGO DE CABEZA	TÉCNICA	Realiza juego de cabeza apropiando la tecnica de su ejercicio especifico.
						DESPEJE	Realiza el ejercicio de despeje mejorando la tecnica de cabeceo
						DEFENSA	Ejecuta de manera correcta el juego de cabeza en posicion defensiva
						ATAQUE	Ejecuta de manera correcta el juego de cabeza en posicion ofensiva
						PASES	Es capaz de mantener una secuencia de pases en juego de cabeza
				5	REGATE O FINTA	TUNEL	Logra ejecutar la finta de manera correcta involucrando la precisión
						REGATES CLASICOS	Realiza la finta a un elemento con el mayor dominio del del balón.
						SOMBRERO O VASELINA	Logra hacer regate eludiendo jugadores rivales.
						LA BICICLETA	Entiende y realiza la finta en el momento que se de la orden
						EL FRENO	Logra hacer la finta sin balón para luego buscar un espacio apropiado.
		TACTICO		1	TÁCTICA INDIVIDUAL	ROTACIÓN	Entiende y realiza movimientos propios de la rotacion
						TOMA DE DECISIONES	Realiza movimientos sin balon para recuperar balón, atacar un espacio vacio o crear una linea de pase
						DOBLAJE	Realiza acciones propias del doblaje en marca
						ATAQUE	Ejecuta movimientos propios de jugada en ataque
						COBERTURA	Entiende y realiza la cobertura
				2	TÁCTICA DEFENSIVA	INICIACIÓN A LA TÁCTICA	Participa de manera correcta en cada una de las ordenes dadas por el entrenador
						MANEJO POSICIONAL	Es capaz de entender y dar manejo al rol adoptado
						CIERRES	Ejecuta de manera correcta los cierrres.
						MARCAJE DE ZONA	Es capaz de marcar la zona que corresponde .
						MARCAJE INDIVIDUAL	Entiende y ejecuta correctamente los movimientos de marca.
				3	TÁCTICA OFENSIVA	INICIACIÓN A LA TÁCTICA	Ejecuta jugadas en elaboración grupal
						POSESIÓN Y FINALIZACIÓN	Logra mantener la posesion del balon y realizar jugadas de de finalización
						DESMARQUES DE RUPTURA	Entiende y ejecuta movimientos propios de ataque
						LINEAS DE PASE	Entiende y realiza jugadas de tipo ofensivo
						PAREDES Y MOVIMIENTOS OFENSIVOS	Ejecuta combinaciones de de pared de tipo ofensivo
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	PAIS DE ORIGEN	El jugador aprende el pais donde se origino el deporte (uruguay)
						AÑO DE ORIGEN	El jugador aprende el año en que se origino el deporte (1930)
						¿POR QUÉ SE ORIGINO?	el jugador reconoce los motivos sociales que dieron origen al desarrollo del deporte
						MÁXIMO CAMPEÓN DE CLUBES	El jugador reconoce a Brasil como el maximo campeon del mundo
						REFERENTES DE NUESTRO PAIS	El jugador identifica los maximos referentes del pais
				2	REGLAMENTACION	SAQUE INICIAL	Realiza el saque inicial hacia adelante, según el reglamento
						SAQUE LATERAL	El jugador realiza el saque lateral según los reglamentos de la disciplina
						CAMBIOS	Al jugador se le indica en que momento y por donde puede hacer un cambio
						INDIRECTOS	el jugador reconoce las faltas técnicas que pueden generar un lanzamiento indirecto
						INFRACCIONES	el jugador reconoce cuantas faltas son para el tiro de castigo, faltas que pueden causar una amarilla, doble amarilla azul, entre otros.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	EQUIPOS REFERENTES DE NUESTRO PAIS	iIdentifica los equipos y jugadores con mas historia
						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 jugador identifica al goleador Historico del pais
						EVOLUCIÓN DEL DEPORTE EN LA REGIÓN	el jugador identifica la evolución y el auge que el deporte ha tenido en el municipio y en la región como medio de ejemplo para ellos
						JUGADOR REFERENTE DE LA SELECCIÓN	Identifica a jugadores como jhon Jairo pinilla , William "panadero " Estupillan o jorge cuervo como referentes
						TORNEOS REALIZADOS POR LA FEDERACION DE FUTBOL DE SALON	Tienen conocimiento de los torneos realizados a nivel departamental y nacional , ademas de las ligas y torneos federados
						CUALES SON LOS AVANCES DE LA LIGA EN LOS ULTIMOS TIEMPOS	Tiene conocimiento y se le imforma de todos los progresos de nuestro deporte
		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 jugador aprende que una buena dieta alimentaria contribuye al desarrollo fisico 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 jugador 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 jugador reconoce el ejercicio fisico 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 jugador demuestra entuasiasmo en los entrenamientos y ganas de aprender, actua positivimante en los entrenamientos
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	el jugador 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 fisica.
				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 jugador 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 jugador escucha activamente, comprende y apoya emocionalmente a sus compañeros.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS COOPERATIVOS	el jugador 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 jugador por medio de estos actua con espontaneidad y demuestra su lado creativo.
						ACTIVIDADES LÚDICO-RECREATIVAS	el jugador por medio de estas actividades mejora su dimensión lúdica, se divierte y crea experiencias positivas.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	RONDAS CON BALÓN	el jugador 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 jugador 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 jugador 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 HÁBILIDADES	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 jugador por medio de este juego indaga, investiga y se divierte.

FECHA DE ENTREGA	1/2/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	
MUNICIPIO	sabana centro

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

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL DE SALON

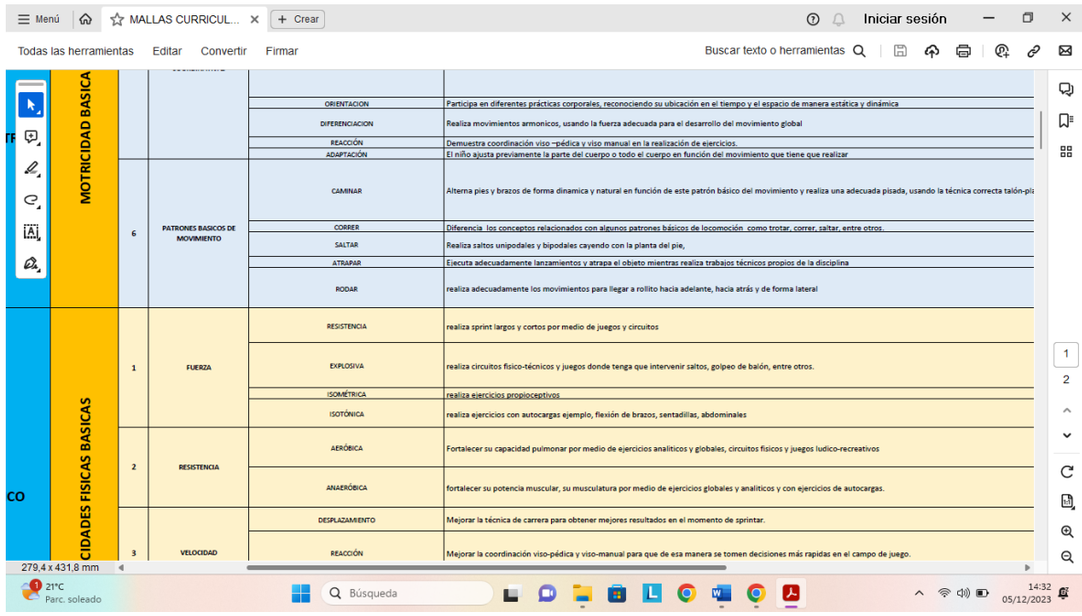
MUNICIPIO: CAJICÁ

NOMBRE DEL FORMADOR: JUAN CARLOS CASTELLANOS

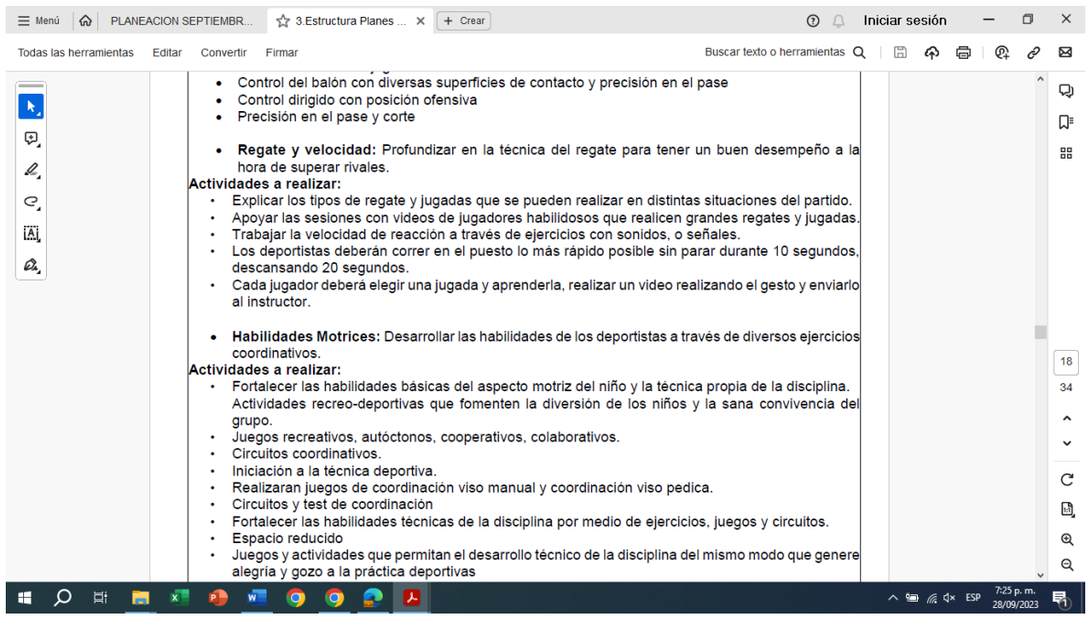
HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	OBSERVACIONES
9:00 AM A 11:0O AM	GRUPO	FUNDAMENTACION		FUNAMENTACION				
	SEDE DE TRABAO	LUIS AMIGO		LUIS AMIGO				
1:00 PM A 2: 00 PM	GRUPO					FUNDAMENTACION	INICIACION I	
	SEDE DE TRABAO					LUIS AMIGO	SANTA INES	
2:00 P.M. A 3 P.M.	GRUPO					FUNDAMENTACION	INICIACION I	
	SEDE DE TRABAJO					LUIS AMIGO	SANTA INES	
3 P.M. A 5 P.M.	GRUPO			INICIACION I		INICIACION I		
	SEDE DE TRABAJO			COLISEO		COLISEO		
5 P.M. A 7 P.M.	GRUPO			INICIACION II		INICIACION II		
	SEDE DE TRABAJO			COLISEO		COLISEO		
4 P.M. A 6:00 P.M.	GRUPO	INICIACION II						
	SEDE DE TRABAJO	SANTA INES						
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO							

NOMBRE MONITOR

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 04



MOTRICIDAD BASICA			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-pla
			CORRER	Diferencia los conceptos relacionados con algunos patronas 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
CIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	realiza sprint largos y cortos por medio de juegos y circuitos
			EXPLOSIVA	realiza circuitos físico-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 físicos 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.



- Control del balón con diversas superficies de contacto y precisión en el pase
- Control dirigido con posición ofensiva
- Precisión en el pase y corte

- **Regate y velocidad:** Profundizar en la técnica del regate para tener un buen desempeño a la hora de superar rivales.

Actividades a realizar:

- Explicar los tipos de regate y jugadas que se pueden realizar en distintas situaciones del partido.
- Apoyar las sesiones con videos de jugadores habilidosos que realicen grandes regates y jugadas.
- Trabajar la velocidad de reacción a través de ejercicios con sonidos, o señales.
- Los deportistas deberán correr en el puesto lo más rápido posible sin parar durante 10 segundos, descansando 20 segundos.
- Cada jugador deberá elegir una jugada y aprenderla, realizar un video realizando el gesto y enviarlo al instructor.

- **Habilidades Motrices:** Desarrollar las habilidades de los deportistas a través de diversos ejercicios coordinativos.

Actividades a realizar:

- Fortalecer las habilidades básicas del aspecto motriz del niño y la técnica propia de la disciplina. Actividades recreo-deportivas que fomenten la diversión de los niños y la sana convivencia del grupo.
- Juegos recreativos, autóctonos, cooperativos, colaborativos.
- Circuitos coordinativos.
- Iniciación a la técnica deportiva.
- Realizaran juegos de coordinación viso manual y coordinación viso pedica.
- Circuitos y test de coordinación
- Fortalecer las habilidades técnicas de la disciplina por medio de ejercicios, juegos y circuitos.
- Espacio reducido
- Juegos y actividades que permitan el desarrollo técnico de la disciplina del mismo modo que genere alegría y gozo a la práctica deportivas

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**JUAN CARLOS CASTELLANOS**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTBOL DE SALON**	
MUNICIPIO	**CAJICA**	
NIVEL	**INICIACION I**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**COLISEO**	**MES: OCTUBRE**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



05-10-2023CONDUCCION COLISEO M/PAL



09-10-2023 COORDINACION- COLISEO



14-10-2023 COORDINACION– COLISEO



16-10-2023 CONDUCCION– COLISEO



28-10-2023 CAP COORDINACION– COLISEO



29-10-2023 MOVILIDAD– COLISEO

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**JUAN CASTELLANOS**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTBOL DE SALON**	
MUNICIPIO	**CAJICA**	
NIVEL	**INICIACION II**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**SANTA INES**	**MES: OCTUBRE**
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		



02-10-2023 FLEXIBILIDAD- CANCHA VEREDA



11-10-2023 COORDINACION CANCHA



14-10-2023 CONDUCCION– CANCHA VEREDA



16-10-2023 PASE– CANCHA VEREDA



23-10-2023 CONTROL Y CONDUCCION– CANCHA VEREDA



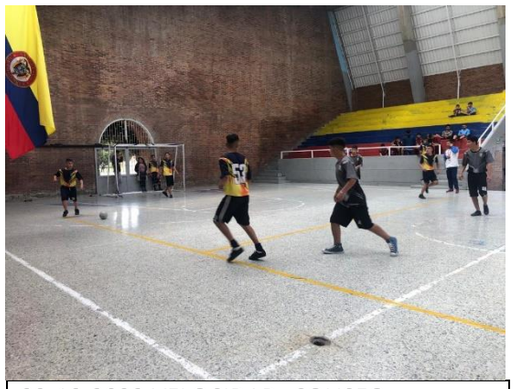
29-10-2021-CAP FISICAS – CANCHA VEREDA

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	JUAN CASTELLANOS	
DEPORTE/ DISCIPLINA	FUTBOL DE SALON	
MUNICIPIO	CAJICA	
NIVEL	FUNDAMENTACION	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	LUIS AMIGO	MES: OCTUBRE

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



07-10-2023 REMATE COLISEO



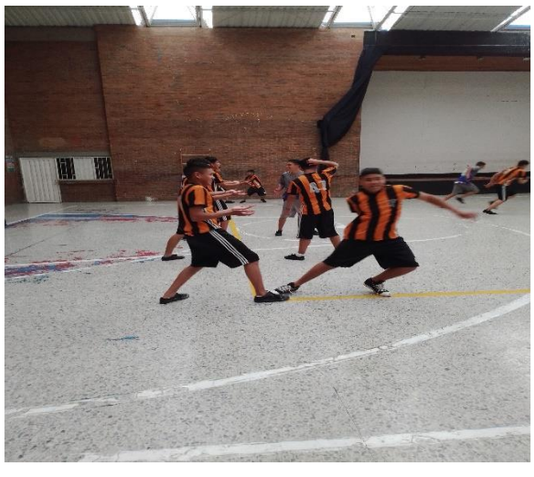
09-10-2023 VELOCIDAD- COLISEO



17-10-2023 JUEGO REAL– COLISEO



19-10-2023 CAP FISICA– COLISEO



22-10-2023 VELOCIDAD– COLISEO



29-10-2023 RECREACION– COLISEO

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 05

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**JUAN CARLOS CASTELLANOS**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTBOL DE SALON**	
MUNICIPIO	**CAJICA**	
NIVEL	**INICIACION I**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**COLISEO**	**MES: SEPTIEMBRE**
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		



05-09-2023CONDUCCION COLISEO M/PAL



09-09-2023 COORDINACION- COLISEO



14-09-2023 COORDINACION– COLISEO



16-09-2023 CONDUCCION– COLISEO



28-09-2023 CAP COORDINACION– COLISEO



29-09-2023 MOVILIDAD– COLISEO

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FORMADOR	**JUAN CASTELLANOS**		
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTBOL DE SALON**		
MUNICIPIO	**CAJICA**		
NIVEL	**INICIACION II**		
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**SANTA INES**	**MES:**	**SEPTIEMBRE**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



02-09-2023 FLEXIBILIDAD- CANCHA VEREDA



11-09-2023 COORDINACION CANCHA



14-09-2023 CONDUCCION– CANCHA VEREDA



16-09-2023 PASE– CANCHA VEREDA



23-09-2023 CONTROL Y CONDUCCION– CANCHA VEREDA



29-09-2021-CAP FISICAS – CANCHA VEREDA

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**JUAN CASTELLANOS**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTBOL DE SALON**	
MUNICIPIO	**CAJICA**	
NIVEL	**FUNDAMENTACION**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**LUIS AMIGO**	**MES: SEPTIEMBRE**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



07-09-2023 REMATE COLISEO



09-09-2023 VELOCIDAD- COLISEO



17-09-2023 JUEGO REAL– COLISEO



19-09-2023 CAP FISICA– COLISEO



22-09-2023 VELOCIDAD– COLISEO



29-09-2023 RECREACION– COLISEO

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**JUAN CARLOS CASTELLANOS**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTBOL DE SALON**	
MUNICIPIO	**CAJICA**	
NIVEL	**INICIACION I**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**COLISEO**	**MES: NOVIEMBRE**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



02-11-2023 TRABAJO EN EQUIPO COLISEO M/PAL



07-11-2023 MOVILIDAD- COLISEO



09-11-2023 CAPACIDAD CONDICIONAL– COLISEO



16-11-2023 TRABAJO EN EQUIPO– COLISEO



28-11-2023 FESTIVAL DE CIERRE– COLISEO



29-11-2023 COMPAÑERISMO– COLISEO

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**JUAN CASTELLANOS**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTBOL DE SALON**	
MUNICIPIO	**CAJICA**	
NIVEL	**INICIACION II**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**SANTA INES**	**MES: NOVIEMBRE**
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		



04-11-2023 VELOCIDAD- CANCHA VEREDA



09-11-2023 COORDINACION CANCHA



14-11-2023 CONDUCCION– CANCHA VEREDA



16-11-2023 PASE– CANCHA VEREDA



23-11-2023 COMPAÑERISMO CANCHA VEREDA



29-11-2021-FESTIVAL CIERRE – CANCHA VEREDA

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**JUAN CASTELLANOS**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTBOL DE SALON**	
MUNICIPIO	**CAJICA**	
NIVEL	**FUNDAMENTACION**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**LUIS AMIGO**	**MES: NOVIEMBRE**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



04-11-2023 Movilidad COLISEO



09-11-2023 VELOCIDAD- COLISEO



14-11-2023 JUEGO MOTRIZ– COLISEO



16-11-2023 CAP FISICA– COLISEO



22-11-2023 FESTIVAL CIERRE– COLISEO



29-11-2023 FESTIVAL CIERRE– COLISEO

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 05

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	13	1	7	6		1	o	o	o	o	o	o	o	o	14
7 AÑOS	12	1	6	6	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	13
8 AÑOS	10	3	7	3	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	13
9 AÑOS	5	1	2	3	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	6
10 AÑOS	16	1	9	7	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	17
11 AÑOS	5	2	3	2	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	7
12 AÑOS	14	0	5	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14
13 AÑOS	2	2	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	4
14 AÑOS	3	1	0	3	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	4
15 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16 AÑOS		1		0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
17 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TOTALES	80	13	40	40	3	10	0	0	0	0	0	0	0	0	93

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 06











GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				**JULIO**		**MUNICIPIO: CAJICÁ**	
LUGAR:				CAJICÁ		**HORARIO DE PRACTICA:**	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**
CLASES				**SEPTIEMBRE**		**SEPTIEMBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	AXIOLOGICO	VALORES SOCIALES	RESPETO	X			
			HONESTIDAD	X		X	
			COMPAÑERISMO	X			
			JUSTICIA				
			TOLERANCIA	X		X	
			COMPROMISO			X	
			TRABAJO EN EQUIPO				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA				
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÓN				
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA				
		VALORES DEL OLIMPISMO	EXCELENCIA				
			RESPETO AMISTAD	X		X	
			CORAJE				
			DETERMINACION				
			IGUALDAD	X		X	
			DETERMINACION				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X		X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X	
			CALENTAMIENTO	X		X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				
			RITMO	X		X	
			EQUILIBRIO	X		X	
			ORIENTACION	X			
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN	X		X	
			ADAPTACIÓN				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X	
			VELOCIDAD	X			
			FLEXIBILIDAD	X			
			RESISTENCIA			X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	X		X	
			CONTROL	X		X	
			CONDUCCION	X		X	
			REMATE			X	
		ELEMENTOS TACTÍCOS	TACTICA INDIVIDUAL				
			TACTICA OFENSIVA				
			TACTICA DEFENSIVA				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X	
			JUEGOS TRADICIONALES	X			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X	

FIRMA FORMADOR:

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

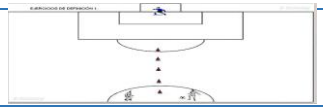
DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	TOLERANCIA	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	1/09/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Trabajar en el desarrollo y perfeccionamiento de las habilidades fisico-motoras			SESION	65

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Tolerancia	SENSIBILIZACION	Explicar conceptos basicos a cerca de la tolerancia dentro de un partido de futbol	Ejemplos de intolerancia que se han evidenciado en equipos y explicar como se deberia manejar la situacion
15 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Calentamiento tradicional	Movilidad articular y calentamiento general elevación de temperatura
15 MIN.	FASE CENTRAL	Resistencia	EJERCICIO 1	Resistencia aerobica	Se forman 3 equipos, dos equipos se situan en la porteria y el tercero ataca desde el medio campo y pasa a defender y asi susecivamente de manera constante
20 MIN.		Fuerza	EJERCICIO 2	Circuito de fuerza	Se crearan dos estaciones diferentes, en una de ellas se haran multisaltos de manera vertical y en la otra se conducira el balon entre conos (ida con pie izquierdo y a la de vuelta con pie derecho)
20 MIN.		Velocidad	EJERCICIO 3	Velocidad de reaccion	Los deportistas deberan recoger diferentes elementos mientras realizan algunos desplazamientos en diferente dirección
20 MIN.		Flexibilidad	JUEGO	Juego Cien Pies	Consiste en desplazarse a lo largo del campo.En fila uno detrás del otro con los pies en la cabeza del siguiente.
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	Se forma un circulo para realizar el estiramiento
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Hablar de las habilidades fisico motoras	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	TOLERANCIA	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	2/09/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Trabajar en el desarrollo y perfeccionamiento de las habilidades fisico-motoras			SESION	66

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Tolerancia	SENSIBILIZACION	Explicar conceptos basicos a cerca de la tolerancia dentro de un partido de futbol	Ejemplos de intolerancia que se han evidenciado en equipos y explicar como se deberia manejar la situacion
15 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Calentamiento por medio del juego de la lleva en parejas	Los deportistas estaran distribuidos por el campo y los que sean escogidos como la lleva deberan correr y coger otra pareja, al tocarlos se les pasa la lleva y asi sucesivamente
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pase	EJERCICIO 1	Direccion del pase entre conos	En parejas cada uno se hace en un lateral diferente, se colocan los conos en la mitad de la cancha y deben tratar de hacer el pase al compañero entre medio de los conos, la idea es lograr la mayor cantidad de pases
20 MIN.		Coordinacion	EJERCICIO 2	Relevo combinado	Se formaran dos equipos y saldra uno por uno, primero saltaran la valla, pasaran los conos en zic zac, despues deberan rodear un aro. Al final estara el balon y el primer participante que lo logre coger podra tirar al arco y ganara el punto
20 MIN.		Remate	EJERCICIO 3	Por parejas deberan realizar paredes de pases para terminar realizando un remate al arco desde fuera del area y hacer gol	
20 MIN.		Juego	JUEGO	Policias y ladrones	
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Hablar y practicarsobre la conduccion del balon	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	COMPROMISO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	6/09/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Realizar ejercicios enfocados en la coordinacion y conduccion del balon			SESION	67

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: Compromiso	SENSIBILIZACION	Actividades y charlas enfocadas al valor del compromiso	Realizar juegos que involucren el valor y donde los deportistas puedan tomar conciencia de la importancia de este
15 MIN.	Activacion	CALENTAMIENTO	Juego de captura la bandera	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Regate	EJERCICIO 1	Regate individual con una porteria para cada jugador formada por conos	El entrenador lanza la pelota al aire y los deportistas tratan de hacer gol en alguna de las porterias y defender la suya. Ganara el que haga mas goles
20 MIN.		Recepcion y pase	EJERCICIO 2	Entrenar el pase y la recepcion	se posicionan 5 conos y 3 jugadores, el jugador del centro solo tendra un cono adelante. El primer jugador va a correr con el balon hasta donde indique el entrenador y asi se lo pasa al segundo jugador para que se lo pase al tercero y asi van cambiando de posicion
20 MIN.		Control	EJERCICIO 3	Control con el balon	Los jugadores individualmente con un balón, lo lanzan hacia atrás y rápidamente se giran y van a buscarlo para controlarlo y repetir el ejercicio
20 MIN.		Juego	JUEGO	Conejos a sus madrigueras	Por parejas en círculo uno delante del otro. El jugador exterior con balón. A la señal del entrenador con balón comienzan a conducir dando vueltas a la redonda Y Deberán correr hasta pasar por debajo de las piernas de su compañero para salvarse
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Mejorar la coordinacion y la conduccion	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	COMPROMISO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	8/09/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Realizar ejercicios enfocados en la coordinacion y conduccion del balon			SESION	68

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Compromiso	SENSIBILIZACION	Actividades y chralas con enfasis en el valor del compromiso	Realizar juegos que involucren el valor y donde los deportistas puedan tomar conciencia de la importancia de este
15 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Calentimiento Tradicional	Movimiento articular y calentamiento fisico general, elevacion de temperatura
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases y lanzamientos	EJERCICIO 1	Los Diez Pases	Se realizan dos equipos que intentaran conseguir realizar diez pases seguidos entre los jugadores del mismo equipo sin que el equipo contrario consigue recuperar la pelota. Cada vez que lleguen a 10 reciben un punto.
20 MIN.		Conduccion	EJERCICIO 2	Circuito de conduccion con obstaculos	Deberan realizar conduccion del balon primero con planta del pie, luego con borde interno, por ultimo con empeine evitando los obstaculos
20 MIN.		Tren inferior	EJERCICIO 3	Diferentes desplazamientos para trabajar tren inferior	Desplazamiento por una misma linea en puntas de pie, a una sola pierna y diferentes variantes
20 MIN.		Juego	JUEGO	Juego de los jinetes con balon	Se forma un doble circulo en donde los de del circulo interno seran los caballos y los de afuera los jinetes. Si uno de los jugadores no atrapa el balon los jinetes suben a sus caballos y corren a buscar el balon
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Mejorar la coordinacion y la conduccion del balon	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:



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

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	COMPROMISO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	9/09/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Realizar ejercicios enfocados en la coordinacion y conduccion del balon			SESION	69

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Compromiso	SENSIBILIZACION	Actividades y charlas con enfasis en el valor del compromiso	Realizar juegos que involucren el valor y donde los deportistas puedan tomar conciencia de la importancia de este
15 MIN.	FASE INICIAL	Activacion	CALENTAMIENTO	Juego del dragon, se forman equipos de 6 jugadores, cada equipo formara una fila cogidos de la cintura, el ultimo jugador en la fila llevara un pañuelo, Cada equipo tendra que intentar agarrar el pañuelo del otro y cuidar el de cada uno	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	EJERCICIO 1	Ejercicio de tabata	Se utilizara el metodo tabata para realizar algunos ejercicios especificos de abdomen, Pierna y brazo, la intensidad en este se llevara con la musica del tabata.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Regate	EJERCICIO 2	Ejercicios de conduccion y regate	Se haran todos sobre una linea y cada uno con un balon, deberan conducir el balon en linea recta y al sonido del silbato realizar un regate libre
20 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 3	Dinamica de cambios de orientacion	Se divide la cancha en 3 zonas, el jugador del centro realiza una combinacion corta con una de las bandas y efectua un cambio de orientacion largo con la otra banda
20 MIN.	FASE CENTRAL	Juego	JUEGO	Torneo real	Se desarrollara un pequeño torneo interno por equipos, enfatizando en el reglamento real, el docente tendra el papel de juez
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL	Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Trabajar en los sistemas de juego del futbol de salon	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

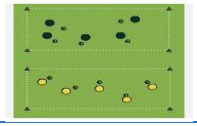
FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	13/09/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Conocer y trabajar en los sistemas de juego fundamentales en el futbol de salon			SESION	70

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Responsabilidad	SENSIBILIZACION	Explicar conceptos basicos a cerca de la responsabilidad	Poner situaciones de la vida para que los deportistas sepan como actuar con rsponsabilidad
15 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Calentamiento por medio del juego del lobo y los corderos	Se van a delimitar dos areas en el campo, una de ellas sera el refugio del lobo y la otra el refugio de los corderos, la i dea es que los corderos no se dejen atrapar por el lobo y rescaten el balon hasta llevarlo a su refugio
15 MIN.	FASE CENTRAL	Control	EJERCICIO 1	Trabajar la habilidad con el balon por medio de toques	A cada deportista se le pasa un balon y se le van dando ordenes de cuantos toques y con que partes del cuerpo lo debe hacer, llegando a series mas dificiles
20 MIN.		Orientacion	EJERCICIO 2	Dinamica de cambios de orientacion	Se divide la cancha en 3 zonas, el jugador del centro realiza una combinacion corta con una de las bandas y efectua un cambio de orientacion largo con la otra banda
20 MIN.		Lanzamientos y tiros	EJERCICIO 3	Se formaran dos grupos, cada uno en canchas diferentes, la idea es pasar el mayor numero de balones al campo contrario, al sonar el silbato se contaran cuantos balones hay en el terreno del otro equipo	
20 MIN.		Juego	JUEGO	Agilidad y velocidad por medio del juego de las sillas	Juego de las sillas y musica, se haran alrededor de unas sillas ubicadas en circulo, al sonar la musica deberan dar vueltas pero cuando se detenga deberan sentarse rapidamente, se iran quitando sillas y eliminando jugadores
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Practicar los sistemas de juegoen el futbol de salon	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	15/09/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Conocer y trabajar en los sistemas de juego fundamentales en el futbol de salon			SESION	71

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Responsabilidad / SENSIBILIZACION	Explicar conceptos a cerca de la responsabilidad	Poner situaciones de la vida para que los deportistas sepan como actuar con rsponsabilidad
15 MIN.	FASE INICIAL	Activacion / CALENTAMIENTO	Calentamiento por medio del juego de las palmadas	Se debe lanzar la pelota al aire dar una palmada y volver a cogerla, despues se aumenta a dos palmadas y así sucesivamente hasta que quede un último jugador que será el ganador.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Teoria / EJERCICIO 1	Explicar los diferentes sistemas de juego	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Saques de banda / EJERCICIO 2	Realizar diferentes ejercicios de saque	Explicaremos en un principio la forma correcta de realizar un saque de banda, despues por parejas realizaran diferentes repeticiones hasta que logren realizarlo de la manera correcta.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Resistencia / EJERCICIO 3	Carrera continua	Correr durante 15 minutos alrededor de la cancha
20 MIN.	FASE CENTRAL	Juego / JUEGO	Partido adaptado por medio del juego futbol a la isla	La idea es conseguir llevar el balon a los jugadores situados dentro de un espacio delimitado. 2 equipos compiten entre si, deben llegar al objetivo por medio de pases . Al llegar, deben coger el balon con las manos para pasarselo al que esta en el circulo
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento / ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL	Retroalimentación / RETO PROXIMA SESION	Mejorar las capaicdades fisicas	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	16/09/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Conocer y trabajar en los sistemas de juego fundamentales en el futbol de salon			SESION	72

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Responsabilidad	SENSIBILIZACION	Explicar conceptos de responsabilidad	Poner situaciones de la vida para que los deportistas sepan como actuar con responsabilidad
15 MIN.	FASE INICIAL	Activacion	CALENTAMIENTO	Juego de congelados, un deportista elegido debera coger a los demas compañeros y la unica manera de desongelar al compañero sera pasando por debajo de las piernas	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Remate	EJERCICIO 1	Remate al arco	Se pondra una cuerda en la mkitad de la porteria y aros en las esquinas del arco, se colocaran t balones. Cda deportista pasara para patear los 5 balones para intentarlos meter a uno de los aros
20 MIN.	FASE CENTRAL	Conduccion	EJERCICIO 2	Conduccion del balon de manera individual, se haran dos filas en cada una se podran 5 conos y el ablon en el centro. La idea es que al salir se debe correr hacia el balon para luego pasar en zic zac por los conos, al finalizar dejara el balon nuevamente en el centro	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Velocidad y agilidad	EJERCICIO 3	Juego del balon corredor	Un jugador llevara una balon con las manos y debera atrapar al resto de los jugadores tocandolos con el balon. El jugador atrapado tambien debera atrapar al resto y entre los que se vayan atrapando deberan oasarse el balon para atrapar a los demas
20 MIN.	FASE CENTRAL	Juego	JUEGO	Partido por parejas	Se jugara un partido por parejas en todo el campo, si una pareja mete gol, el que lo meta pasa a tapar y el arquero sale a hacer parte de la pareja
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL	Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Hablar de los valores aprendidos	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	20/09/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Trabajar las capacidades y cualidades fisicas enfocadas en el rendimiento deportivo			SESION	73

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: compañerismo	SENSIBILIZACION	Charla y anecdotas	Cada jugador nos contara que le gusta hacer a parte del futbol y un detalle a cerca de su vida
15 MIN.	FASE INICIAL	Activacion	CALENTAMIENTO	Calentamiento tradicional	Movilidad articular, elevacion de temperatura y juego
15 MIN.	FASE CENTRAL	Trabajo en equipo	EJERCICIO 1	Juego de a parejas	por parejas deberan deberan llevar el balon pecho a pecho sin que se caiga hasta llegar a la meta, si se les cae deben empezar de nuevo
20 MIN.	FASE CENTRAL	Fuerza	EJERCICIO 2	Circuito fisico	El jugador debera correr con el balon en las manos cuando llegue a los aros los debera cruzar saltando, al finalizar tendra que derribar los bolos ubicados, al terminar de derribar los bolos debera tirar el balon al arco
20 MIN.	FASE CENTRAL	Remate	EJERCICIO 3	Se enseñara la tecnica del remate	Se realizara un torneo de penales por equipos, disputaran de a 2 equipos en cada arco
20 MIN.	FASE CENTRAL	Juego	JUEGO	Juego de la bomba para trabajar la velocidad y el control	La idea es inflar una bomba para que el portero la tire al aire mientras el entrenador les hace trabajos tecnicos, la idea es no dejar caer la bomba
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL	Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Aprender el reglamento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	22/09/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Trabajar las capacidades y cualidades fisicas enfocadas en el rendimiento deportivo			SESION	74

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	compañerismo	SENSIBILIZACION	Ejemplos de capitanes de equipos y su influencia	Explicar el papel de un capitan dentro del equipo y en la cancha, hablar a su vez del liderazgo y su importancia para mostar el valor del compañerismo
15 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Juego de la casa y el inquilino. Las parejas seran casas y los que estas solos inquilinos, cada inquilino entrara a una casa. Cuando se diga casa, las casas se mueven a buscar otro inquilino y cuando se diga terremoto todos deberan cambiar (casas e inquilinos) el que se quede solo va saliendo del juego	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Velocidad	EJERCICIO 1	Vallas de velocidad	Se colocaran 10 vallas que pueden ser formadas por medio de conos separados y los jugadores deben corren mediante las vallas con 3 repeticiones
20 MIN.		Agarre y recepcion	EJERCICIO 2	El niño tomará el balón de fútbol sala con la mano, lo arrojará al aire, al caer tratará de golpearla con la cabeza, el pecho, un hombro u otro (reconocimiento de las distintas partes del cuerpo)	
20 MIN.		Orientacion	EJERCICIO 3	Circulacion con defensa de 4	Se trabajara la circulacion del balon en na linea defensiva compuesta por 4 jugadores, con salida de balon por ambas bandas para mejorar el juego ofensivo del equipo
20 MIN.		Juego predeportivo	JUEGO	Juego de veneno	Se ubicaran en una fila y cada jugador debera lanzar el balon a la cesta al estilo del baloncesto, si el jugador encesta el de atrás debera correr y gritar veneno, desde el punto tratar de ponchar a sus compañeros
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Hacer autoevaluacion del proceso	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	23/09/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Trabajar las capacidades y cualidades fisicas enfocadas en el rendimiento deportivo			SESION	75

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: Compañerismo	SENSIBILIZACION	Hacer retroalimentacion del proceso algunos temas	Cada deportista debera autoevaluarse y reconocer en que debe mejorar personalmente
15 MIN.	FASE INICIAL — Activacion	CALENTAMIENTO	Juego del triki	Hacemos division de grupos y se hara un circuito en el cual se deberan desplazar de diferentes maneras , al momento de encontrar al compañero deberan jugar triki.
15 MIN.	FASE CENTRAL — Circuito fisico	EJERCICIO 1	Carrera de relevos en un recorrido corto de a parejas y con un objeto que debera llegar a la meta	
20 MIN.	FASE CENTRAL — control	EJERCICIO 2	Ejercicio de pases con las superficies del pie	Se formara un cuadrado de 8 metros con los jugadores. En el centro del cuadrado se pone un cono. La idea es que mientras los primeros hacen el pase los otros 2 rodean el cono y reciben el balon.
20 MIN.	FASE CENTRAL — Coordinacion viso manual	EJERCICIO 3	Se realizara el juego de la lleva pero en este caso se utilizara un balon que deben llevar en la mano y no pueden dejar caer durante los desplazamientos, si alguno deja caer el balon, deberan comenzar de nuevo	
20 MIN.	FASE CENTRAL — coordinacion viso manual/pedica	JUEGO	Juego del globo	Los jugadores lanzaran un glbo al aire. El globo no puede tocar el suelo, hay que ir dandole toques entre todos para no dejarlo caer.
15 MIN.	FASE FINAL — Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL — Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Autoevaluacion y retroalimentacion	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

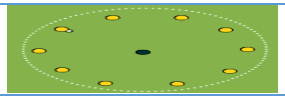
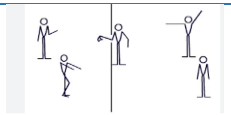
FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	HONESTIDAD	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	27/09/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Trabajar la motricidad corporal (coordinacion-equilibrio)			SESION	76

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Honestidad	SENSIBILIZACION	Actividades con enfasis en la honestidad	Explicar la importancia de este valor y a su vez en la clase se haran ejercicios de competencia donde se tenga en cuenta la honestidad y el juego limpio
15 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Calentamiento tradicional	Movilidad articular, elevación de temeratura
15 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	Ejercicio de pases rotando en sentido del reloj, se ubicaran 2 jugadores en el centro y en circulo alrededor los demàs, al relizar el pase deberan ir detrás del compañero e ir rotando hacia la derecha.	
20 MIN.		Velocidad	EJERCICIO 2	Desarollar ejercicios de velocidad para mejor la defensa tecnica	Por parejas con un balón. El jugador A conduce por el terreno de juego, a la señal del entrenador, los jugadores B intentarán quitarle el balón a su compañero mediante entradas sin lanzarse al suelo
20 MIN.		Conduccion	EJERCICIO 3	Relevo combinado	Se deberan pasar los difernetes obstaculos distribuidos en e campo, al terminar se hara conduciion del balon pasando bajo la valla para tirar a la porteria
20 MIN.		Juego	JUEGO	Juego de la muralla, los jugadores se situan en la linea de salida excepto uno (el guardian) que se situara dentro del pasillo. A la señal del entrenador, los jugadores intentaran llegar a la linea del otro extremo, el guardiandebe atrapar a los jugadores sin salir del pasillo. Los jugadores atrapados formaran una muralla con las manos	
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	retroalimentacion de los valores aprendidos	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	TOLERANCIA	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	1/09/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Trabajar en el desarrollo y perfeccionamiento de las habilidades fisico-motoras			SESION	66

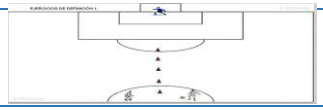
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Tolerancia	SENSIBILIZACION	Explicar conceptos basicos a cerca de la tolerancia dentro de un partido de futbol	Ejemplos de intolerancia que se han evidenciado en equipos y explicar como se deberia manejar la situacion
15 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Calentamiento tradicional	Movilidad articular y calentamiento general elevación de temperatura
15 MIN.	FASE CENTRAL	Resistencia	EJERCICIO 1	Resistencia aerobica	Se forman 3 equipos, dos equipos se situan en la porteria y el tercero ataca desde el medio campo y pasa a defender y asi susecivamente de manera constante
20 MIN.		Fuerza	EJERCICIO 2	Circuito de fuerza	Se crearan dos estaciones diferentes, en una de ellas se haran multisaltos de manera vertical y en la otra se conducira el balon entre conos (ida con pie izquierdo y a la de vuelta con pie derecho)
20 MIN.		Velocidad	EJERCICIO 3	Velocidad de reaccion	Los deportistas deberan recoger diferentes elementos mientras realizan algunos desplazamientos en diferente dirección
20 MIN.		Flexibilidad	JUEGO	Juego Cien Pies	Consiste en desplazarse a lo largo del campo.En fila uno detrás del otro con los pies en la cabeza del siguiente.
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	Se forma un circulo para realizar el estiramiento
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Hablar de las habilidades fisico motoras	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:



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

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	TOLERANCIA	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	4/09/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Trabajar en el desarrollo y perfeccionamiento de las habilidades fisico-motoras			SESION	67

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Tolerancia	SENSIBILIZACION	Explicar conceptos basicos a cerca de la tolerancia dentro de un partido de futbol	Ejemplos de intolerancia que se han evidenciado en equipos y explicar como se deberia manejar la situacion
15 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Calentamiento por medio del juego de la lleva en parejas	Los deportistas estaran distribuidos por el campo y los que sean escogidos como la lleva deberan correr y coger otra pareja, al tocarlos se les pasa la lleva y asi sucesivamente
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pase	EJERCICIO 1	Direccion del pase entre conos	En parejas cada uno se hace en un lateral diferente, se colocan los conos en la mitad de la cancha y deben tratar de hacer el pase al compañero entre medio de los conos, la idea es lograr la mayor cantidad de pases
20 MIN.		Coordinacion	EJERCICIO 2	Relevo combinado	Se formaran dos equipos y saldra uno por uno, primero saltaran la valla, pasaran los conos en zic zac, despues deberan rodear un aro. Al final estara el balon y el primer participante que lo logre coger podra tirar al arco y ganara el punto
20 MIN.		Remate	EJERCICIO 3	Por parejas deberan realizar paredes de pases para terminar realizando un remate al arco desde fuera del area y hacer gol	
20 MIN.		Juego	JUEGO	Policias y ladrones	
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Hablar y practicarsobre la conduccion del balon	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	COMPROMISO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	6/09/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Realizar ejercicios enfocados en la coordinacion y conduccion del balon			SESION	68

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Compromiso	SENSIBILIZACION	Actividades y charlas enfocadas al valor del compromiso	Realizar juegos que involucren el valor y donde los deportistas puedan tomar conciencia de la importancia de este
15 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Juego de captura la bandera	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Regate	EJERCICIO 1	Regate individual con una porteria para cada jugador formada por conos	El entrenador lanza la pelota al aire y los deportistas tratan de hacer gol en alguna de las porterias y defender la suya. Ganara el que haga mas goles
20 MIN.		Recepcion y pase	EJERCICIO 2	Entrenar el pase y la recepcion	se posicionan 5 conos y 3 jugadores, el jugador del centro solo tendra un cono adelante. El primer jugador va a correr con el balon hasta donde indique el entrenador y asi se lo pasa al segundo jugador para que se lo pase al tercero y asi van cambiando de posicion
20 MIN.		Control	EJERCICIO 3	Control con el balon	Los jugadores individualmente con un balón, lo lanzan hacia atrás y rápidamente se giran y van a buscarlo para controlarlo y repetir el ejercicio
20 MIN.		Juego	JUEGO	Conejos a sus madrigueras	Por parejas en círculo uno delante del otro. El jugador exterior con balón. A la señal del entrenador con balón comienzan a conducir dando vueltas a la redonda Y Deberán correr hasta pasar por debajo de las piernas de su compañero para salvarse
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Mejorar la coordinacion y la conduccion	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	COMPROMISO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	8/09/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Realizar ejercicios enfocados en la coordinacion y conduccion del balon			SESION	69

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Compromiso	SENSIBILIZACION	Actividades y chralas con enfasis en el valor del compromiso	Realizar juegos que involucren el valor y donde los deportistas puedan tomar conciencia de la importancia de este
15 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Calentimiento Tradicional	Movimiento articular y calentamiento fisico general, elevacion de temperatura
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases y lanzamientos	EJERCICIO 1	Los Diez Pases	Se realizan dos equipos que intentaran conseguir realizar diez pases seguidos entre los jugadores del mismo equipo sin que el equipo contrario consigue recuperar la pelota. Cada vez que lleguen a 10 reciben un punto.
20 MIN.		Conduccion	EJERCICIO 2	Circuito de conduccion con obstaculos	Deberan realizar conduccion del balon primero con planta del pie, luego con borde interno, por ultimo con empeine evitando los obstaculos
20 MIN.		Tren inferior	EJERCICIO 3	Diferentes desplazamientos para trabajar tren inferior	Desplazamiento por una misma linea en puntas de pie, a una sola pierna y diferentes variantes
20 MIN.		Juego	JUEGO	Juego de los jinetes con balon	Se forma un doble circulo en donde los de del circulo interno seran los caballos y los de afuera los jinetes. Si uno de los jugadores no atrapa el balon los jinetes suben a sus caballos y corren a buscar el balon
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Mejorar la coordinacion y la conduccion del balon	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:



#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	COMPROMISO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	11/09/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Realizar ejercicios enfocados en la coordinacion y conduccion del balon			SESION	70

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Compromiso	SENSIBILIZACION	Actividades y charlas con enfasis en el valor del compromiso	Realizar juegos que involucren el valor y donde los deportistas puedan tomar conciencia de la importancia de este
15 MIN.	FASE INICIAL	Activacion	CALENTAMIENTO	Juego del dragon, se forman equipos de 6 jugadores, cada equipo formara una fila cogidos de la cintura, el ultimo jugador en la fila llevara un pañuelo, Cada equipo tendra que intentar agarrar el pañuelo del otro y cuidar el de cada uno	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	EJERCICIO 1	Ejercicio de tabata	Se utilizara el metodo tabata para realizar algunos ejercicios especificos de abdomen, Pierna y brazo, la intensidad en este se llevara con la musica del tabata.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Regate	EJERCICIO 2	Ejercicios de conduccion y regate	Se haran todos sobre una linea y cada uno con un balon, deberan conducir el balon en linea recta y al sonido del silbato realizar un regate libre
20 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 3	Dinamica de cambios de orientacion	Se divide la cancha en 3 zonas, el jugador del centro realiza una combinacion corta con una de las bandas y efectua un cambio de orientacion largo con la otra banda
20 MIN.	FASE CENTRAL	Juego	JUEGO	Torneo real	Se desarrollara un pequeño torneo interno por equipos, enfatizando en el reglamento real, el docente tendra el papel de juez
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL	Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Trabajar en los sistemas de juego del futbol de salon	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

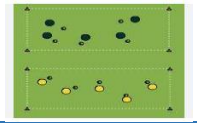
FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	13/09/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Conocer y trabajar en los sistemas de juego fundamentales en el futbol de salon			SESION	71

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Responsabilidad	SENSIBILIZACION	Explicar conceptos basicos a cerca de la responsabilidad	Poner situaciones de la vida para que los deportistas sepan como actuar con rsponsabilidad
15 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Calentamiento por medio del juego del lobo y los corderos	Se van a delimitar dos areas en el campo, una de ellas sera el refugio del lobo y la otra el refugio de los corderos, la i dea es que los corderos no se dejen atrapar por el lobo y rescaten el balon hasta llevarlo a su refugio
15 MIN.	FASE CENTRAL	Control	EJERCICIO 1	Trabajar la habilidad con el balon por medio de toques	A cada deportista se le pasa un balon y se le van dando ordenes de cuantos toques y con que partes del cuerpo lo debe hacer, llegando a series mas dificiles
20 MIN.		Orientacion	EJERCICIO 2	Dinamica de cambios de orientacion	Se divide la cancha en 3 zonas, el jugador del centro realiza una combinacion corta con una de las bandas y efectua un cambio de orientacion largo con la otra banda
20 MIN.		Lanzamientos y tiros	EJERCICIO 3	Se formaran dos grupos, cada uno en canchas diferentes, la idea es pasar el mayor numero de balones al campo contrario, al sonar el silbato se contaran cuantos balones hay en el terreno del otro equipo	
20 MIN.		Juego	JUEGO	Agilidad y velocidad por medio del juego de las sillas	Juego de las sillas y musica, se haran alrededor de unas sillas ubicadas en circulo, al sonar la musica deberan dar vueltas pero cuando se detenga deberan sentarse rapidamente, se iran quitando sillas y eliminando jugadores
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Practicar los sistemas de juegoen el futbol de salon	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	15/09/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Conocer y trabajar en los sistemas de juego fundamentales en el futbol de salon			SESION	72

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Responsabilidad	SENSIBILIZACION	Explicar conceptos a cerca de la responsabilidad	Poner situaciones de la vida para que los deportistas sepan como actuar con rsponsabilidad
15 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Calentamiento por medio del juego de las palmadas	Se debe lanzar la pelota al aire dar una palmada y volver a cogerla, despues se aumenta a dos palmadas y así sucesivamente hasta que quede un último jugador que será el ganador.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Teoria	EJERCICIO 1	Explicar los diferentes sistemas de juego	
20 MIN.		Saques de banda	EJERCICIO 2	Realizar diferentes ejercicios de saque	Explicaremos en un principio la forma correcta de realizar un saque de banda, despues por parejas realizaran diferentes repeticiones hasta que logren realizarlo de la manera correcta.
20 MIN.		Resistencia	EJERCICIO 3	Carrera continua	Correr durante 15 minutos alrededor de la cancha
20 MIN.		Juego	JUEGO	Partido adaptado por medio del juego futbol a la isla	La idea es conseguir llevar el balon a los jugadores situados dentro de un espacio delimitado. 2 equipos compiten entre si, deben llegar al objetivo por medio de pases . Al llegar, deben coger el balon con las manos para pasarselo al que esta en el circulo
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Mejorar las capaicdades fisicas	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	18/09/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Conocer y trabajar en los sistemas de juego fundamentales en el futbol de salon			SESION	73

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Responsabilidad	SENSIBILIZACION	Explicar conceptos de responsabilidad	Poner situaciones de la vida para que los deportistas sepan como actuar con responsabilidad
15 MIN.	FASE INICIAL	Activacion	CALENTAMIENTO	Juego de congelados, un deportista elegido debera coger a los demas compañeros y la unica manera de desongelar al compañero sera pasando por debajo de las piernas	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Remate	EJERCICIO 1	Remate al arco	Se pondra una cuerda en la mkitad de la porteria y aros en las esquinas del arco, se colocaran t balones. Cda deportista pasara para patear los 5 balones para intentarlos meter a uno de los aros
20 MIN.	FASE CENTRAL	Conduccion	EJERCICIO 2	Conduccion del balon de manera individual, se haran dos filas en cada una se podran 5 conos y el ablon en el centro. La idea es que al salir se debe correr hacia el balon para luego pasar en zic zac por los conos, al finalizar dejara el balon nuevamente en el centro	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Velocidad y agilidad	EJERCICIO 3	Juego del balon corredor	Un jugador llevara una balon con las manos y debera atrapar al resto de los jugadores tocandolos con el balon. El jugador atrapado tambien debera atrapar al resto y entre los que se vayan atrapando deberan oasarse el balon para atrapar a los demas
20 MIN.	FASE CENTRAL	Juego	JUEGO	Partido por parejas	Se jugara un partido por parejas en todo el campo, si una pareja mete gol, el que lo meta pasa a tapar y el arquero sale a hacer parte de la pareja
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL	Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Hablar de los valores aprendidos	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	20/09/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Trabajar las capacidades y cualidades fisicas enfocadas en el rendimiento deportivo			SESION	74

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: compañerismo	SENSIBILIZACION	Charla y anecdotas	Cada jugador nos contara que le gusta hacer a parte del futbol y un detalle a cerca de su vida
15 MIN.	FASE INICIAL — Activacion	CALENTAMIENTO	Calentamiento tradicional	Movilidad articular, elevacion de temperatura y juego
15 MIN.	FASE CENTRAL — Trabajo en equipo	EJERCICIO 1	Juego de a parejas	por parejas deberan deberan llevar el balon pecho a pecho sin que se caiga hasta llegar a la meta, si se les cae deben empezar de nuevo
20 MIN.	FASE CENTRAL — Fuerza	EJERCICIO 2	Circuito fisico	El jugador debera correr con el balon en las manos cuando llegue a los aros los debera cruzar saltando, al finalizar tendra que derribar los bolos ubicados, al terminar de derribar los bolos debera tirar el balon al arco
20 MIN.	FASE CENTRAL — Remate	EJERCICIO 3	Se enseñara la tecnica del remate	Se realizara un torneo de penales por equipos, disputaran de a 2 equipos en cada arco
20 MIN.	FASE CENTRAL — Juego	JUEGO	Juego de la bomba para trabajar la velocidad y el control	La idea es inflar una bomba para que el portero la tire al aire mientras el entrenador les hace trabajos tecnicos, la idea es no dejar caer la bomba
15 MIN.	FASE FINAL — Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL — Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Aprender el reglamento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	22/09/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Trabajar las capacidades y cualidades fisicas enfocadas en el rendimiento deportivo			SESION	75

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	compañerismo	SENSIBILIZACION	Ejemplos de capitanes de equipos y su influencia	Explicar el papel de un capitan dentro del equipo y en la cancha, hablar a su vez del liderazgo y su importancia para mostar el valor del compañerismo
15 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Juego de la casa y el inquilino. Las parejas seran casas y los que estas solos inquilinos, cada inquilino entrara a una casa. Cuando se diga casa, las casas se mueven a buscar otro inquilino y cuando se diga terremoto todos deberan cambiar (casas e inquilinos) el que se quede solo va saliendo del juego	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Velocidad	EJERCICIO 1	Vallas de velocidad	Se colocaran 10 vallas que pueden ser formadas por medio de conos separados y los jugadores deben corren mediante las vallas con 3 repeticiones
20 MIN.		Agarre y recepcion	EJERCICIO 2	El niño tomará el balón de fútbol sala con la mano, lo arrojará al aire, al caer tratará de golpearla con la cabeza, el pecho, un hombro u otro (reconocimiento de las distintas partes del cuerpo)	
20 MIN.		Orientacion	EJERCICIO 3	Circulacion con defensa de 4	Se trabajara la circulacion del balon en na linea defensiva compuesta por 4 jugadores, con salida de balon por ambas bandas para mejorar el juego ofensivo del equipo
20 MIN.		Juego predeportivo	JUEGO	Juego de veneno	Se ubicaran en una fila y cada jugador debera lanzar el balon a la cesta al estilo del baloncesto, si el jugador encesta el de atrás debera correr y gritar veneno, desde el punto tratar de ponchar a sus compañeros
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Hacer autoevaluacion del proceso	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	25/09/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Trabajar las capacidades y cualidades fisicas enfocadas en el rendimiento deportivo			SESION	76

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Compañerismo	SENSIBILIZACION	Hacer retroalimentacion del proceso algunos temas	Cada deportista debera autoevaluarse y reconocer en que debe mejorar personalmente
15 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Juego del triki	Hacemos division de grupos y se hara un circuito en el cual se deberan desplazar de diferentes maneras , al momento de encontrar al compañero deberan jugar triki.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Circuito fisico	EJERCICIO 1	Carrera de relevos en un recorrido corto de a parejas y con un objeto que debera llegar a la meta	
20 MIN.		control	EJERCICIO 2	Ejercicio de pases con las superficies del pie	Se formara un cuadrado de 8 metros con los jugadores. En el centro del cuadrado se pone un cono. La idea es que mientras los primeros hacen el pase los otros 2 rodean el cono y reciben el balon.
20 MIN.		Coordinacion viso manual	EJERCICIO 3	Se realizara el juego de la lleva pero en este caso se utilizara un balon que deben llevar en la mano y no pueden dejar caer durante los desplazamientos, si alguno deja caer el balon, deberan comenzar de nuevo	
20 MIN.		coordinacion viso manual/pedica	JUEGO	Juego del globo	Los jugadores lanzaran un glbo al aire. El globo no puede tocar el suelo, hay que ir dandole toques entre todos para no dejarlo caer.
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Autoevaluacion y retroalimentacion	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

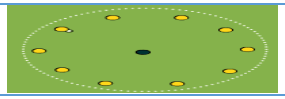
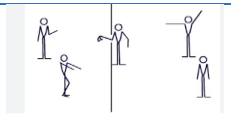
FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	HONESTIDAD	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	27/09/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Trabajar la motricidad corporal (coordinacion-equilibrio)			SESION	77

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Honestidad	SENSIBILIZACION	Actividades con enfasis en la honestidad	Explicar la importancia de este valor y a su vez en la clase se haran ejercicios de competencia donde se tenga en cuenta la honestidad y el juego limpio
15 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Calentamiento tradicional	Movilidad articular, elevación de temeratura
15 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	Ejercicio de pases rotando en sentido del reloj, se ubicaran 2 jugadores en el centro y en circulo alrededor los demàs, al relizar el pase deberan ir detrás del compañero e ir rotando hacia la derecha.	
20 MIN.		Velocidad	EJERCICIO 2	Desarollar ejercicios de velocidad para mejor la defensa tecnica	Por parejas con un balón. El jugador A conduce por el terreno de juego, a la señal del entrenador, los jugadores B intentarán quitarle el balón a su compañero mediante entradas sin lanzarse al suelo
20 MIN.		Conduccion	EJERCICIO 3	Relevo combinado	Se deberan pasar los difernetes obstaculos distribuidos en e campo, al terminar se hara conduciion del balon pasando bajo la valla para tirar a la porteria
20 MIN.		Juego	JUEGO	Juego de la muralla, los jugadores se situan en la linea de salida excepto uno (el guardian) que se situara dentro del pasillo. A la señal del entrenador, los jugadores intentaran llegar a la linea del otro extremo, el guardiandebe atrapar a los jugadores sin salir del pasillo. Los jugadores atrapados formaran una muralla con las manos	
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	retroalimentacion de los valores aprendidos	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

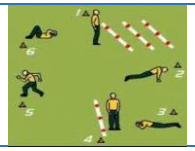
FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	1/09/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Potenciar el nivel de la preaparacion fisica			SESION	70

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Respeto	SENSIBILIZACION	Explicar conceptos a cerca del respeto e implementar material de apoyo	Representar situaciones habituales para que todos participen
15 MIN.	FASE INICIAL	Activacion	CALENTAMIENTO	Calentamiento tradicional (entrenamiento de ritmo)	Alterar ritmos cuyos cambios se determinen por distancias o tiempo y carreras con intensidades medias y submaximas
15 MIN.	FASE CENTRAL	Velocidad	EJERCICIO 1	Relevos	A la señal del silbato los deportistas saldran los mas rapido posible hacia el medio campo conduciendo el balon, se realizara un giro en el cono y regresa a la salida para pasar el balon al compañero (3 repeticiones)
20 MIN.	FASE CENTRAL	Agarre y recepcion	EJERCICIO 2	Ejercicio de recepcion por grupos de 5 deportistas	Se formara un circulo , un jugador ira en el centro y el resto alrededor. El jugador del centro recibe los balones tirados a diferentes alturas para que los dominecon cualquier parte del cuerpo, para pasar a cualquier jugador
20 MIN.	FASE CENTRAL	Fuerza	EJERCICIO 3	Circuito de fuerza y resistencia, se estableceran 6 estaciones.1)saltos con los pies juntos. 2)Fondos de brazos. 3)Abdominales parte lumbar. 4)Saltos laterales. 5) Brazeo con los pies estaticos. 6) Abdominales parte superior	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Juego	JUEGO	El juego del reloj	Se haran 2 equipos, unos se ponen en circulo con un balon y los otros fuera.La idea es hacer la mayor cantidad de pases mientras los de afuera dan una vuelta haciendo relevos
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento dinamico y apoyado	se forman en filas y al ir caminando realizaran diferentes estiramientos a la orden del profesor
	FASE FINAL	Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Adquirir nuevas habilidades	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	4/09/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Perfeccionar los modelos tacticos y estrategicos			SESION	71

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Responsabilidad	SENSIBILIZACION	Explicar conceptos basicos a cerca de la responsabilidad	Entender como la disciplina y la responsabilidad ha llevado a los deportistas elite a conseguir altos logros
15 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Calentamiento tradicional	Movilidad articular, elevación de temeratura
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pase	EJERCICIO 1	Se forman 2 filas cada uno de 4 jugadores, cada uno con un balon. Se debe pasar el balón entre las dos conos para el jugador que tira y salir a recibir el pase del siguiente compañero y asi formar una rueda de tiros que finalizará cuando el último jugador tire a puerta.	
20 MIN.		Circuito fisico	EJERCICIO 2	Lanzamientos y precision	A la señal del entrenador cada equipo intenta sacar las pelotas de su campo y lanzarlas al campo contrario, pierde el equipo que al finalizar tenga mas pelotas en su campo
20 MIN.		Orientacion	EJERCICIO 3	Realizar ejercicios de orientacion	A una distancia de 10 metros aprox. respecto del grupo se coloca un jugador.Este ha de cerrar los ojos y correr con velocidad hacia los compañeros, guiado por sonidos
20 MIN.		Predeportivos	JUEGO	Realizar juegos predeportivos para reconocer las diferentes tecnicas de cada modalidad	Juegos predeportivos, combinando beisbol, baloncesto, voleibol, todo aplicado al futsal con una combinación de componentes y habilidades
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Mejorar las capacidades coordinativas	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	Responsabilidad	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	6/09/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Perfeccionar los modelos tacticos y estrategicos			SESION	72

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Responsabilidad	SENSIBILIZACION	Explicar conceptos basicos a cerca de la responsabilidad	Entender como la disciplina y la responsabilidad ha llevado a los deportistas elite a conseguir altos logros
15 MIN.	FASE INICIAL	Activacion	CALENTAMIENTO	Calentamiento por medio del juego de congelados	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Coordinacion	EJERCICIO 1	Trabajar la fluidez del movimiento y de los apoyos	Se pondra un circuito con aros azules y amarillos , el pie izquierdo apoyara en los aros amarilllos y el pie derecho en los azules. Los deportistas llevaran un balon en las manos hasta cruzar todo el campo sin equivicarse
20 MIN.	FASE CENTRAL	Equilbrio	EJERCICIO 2	Circuito de trabajo muscular y cardiovascular	Introduccion con rutina corta de sentadillas y flexiones de pecho Realizaran un trote en las gradas subiendo y bajando
20 MIN.	FASE CENTRAL	Velocidad	EJERCICIO 3	Realizar ejercicios de velocidad y velocidad de reaccion	Los deportistas deberan recoger diferentes elementos mientras realizan algunos desplazamientos en diferente dirección
20 MIN.	FASE CENTRAL	Juego	JUEGO	Captura la bandera	
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL	Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Mejorar las capacidades condicionales	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

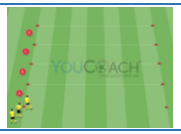
FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	8/09/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Perfeccionar los modelos tacticos y estrategicos			SESION	73

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Disciplina	SENSIBILIZACION	Explicar conceptos basicos a cerca de la responsabilidad	Entender como la disciplina y la responsabilidad ha llevado a los deportistas elite a conseguir altos logros
15 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Trote de calentamiento	Se ealizara trote leve con ritmo en ascenso durante 10 mintos
15 MIN.	FASE CENTRAL	Integracion	EJERCICIO 1	Actividades de recreacion e integracion	Todos menos un jugador tendrán un peto "enganchado" en la parte de atrás del pantalón.El que no tiene el peto tratará de quitárselo a alguno de sus compañeros.Finalizará el juego cuando ningun jugador tenga peto.
20 MIN.		conduccion	EJERCICIO 2	Circuito de conduccion, pasar a traves de los conos	
20 MIN.		Agarre y recepcion	EJERCICIO 3	Se realizara la actividad del caminito para mejorar lanzamientos	Deberan hacer 3 grupos, habran 3 zonas, 2 grupos estaran a los extremos y uno en el medio, los de los extremos deberan ponchar a los del medio , y cada jugador ponchado se unira al equipo.
20 MIN.		Juego	JUEGO	Juego del espejo	Estaran ubicados el circulo, los niños deberan realizar la accion contraria a la que indique o haga el profesor, las indicaciones seran ejemplo: levantarse, llorar, agacharse, levantar los brazos, etc.
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Reconocer los diferentes valores en mi familia	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	COMPROMISO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	11/09/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Desarrollar las capacidades perceptivas y de coordinacion			SESION	74

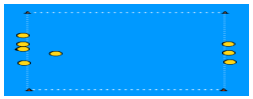
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Compromiso	SENSIBILIZACION	Retroalimentacion del proceso y su debido compromiso	Cada deportista debera autoevaluarse y reconocer en que debe mejorar personalmente
15 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Ejercicios de movilidad y entrenamiento de flexibilidad	Movimiento articular y elongacion estatica
15 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio y coordinacion	EJERCICIO 1	Desplazamiento lateral y frenado	A la señal del entrenador se realizaran 3 pasos de carrera lateral y en eltimo paso se frena sobre el pie mas avanzado
20 MIN.		circuito fisico	EJERCICIO 2	Trabajar la agilidad y coordinacion	1 carrera lateral, 2 saltos frontales y laterales, 3Salto con los pies juntos entre aros, 4 sprint hasta el medio campo y finaliza con un regate a la porteria
20 MIN.		Resistencia aerobica	EJERCICIO 3	Carrera continua	Se haran cambios de ritmo por tiempo y distancia según vaya indicando el entrenador
20 MIN.		Juego	JUEGO	Juego de micro con las porterias moviles	Con varios lazos se crearan las porterias. La idea es un jugar un aprtido de micro, con al diferencia que las porterias cambiaran de sitio y se moveran
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Entrenar en casa	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:



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

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	COMPROMISO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	13/09/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Desarrollar las capacidades perceptivas y de coordinacion			SESION	75

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	COMPAÑERISMO	SENSIBILIZACION	Explicar conceptos a cerca del compañerismo.	Poner situaciones problema y dar solucion a esos conflictos.
15 MIN.	FASE INICIAL	Zumba	CALENTAMIENTO	Se hara calentamiento por una sesion de zumba para llevar acabo la movilidad articular	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Conduccion	EJERCICIO 1	Enseñar patrones basicos para la conduccion y los saltos	Conducir el balón de fútbol sala hacia las vallas, saltando las mismas y pasando la pelota por debajo (salto)
20 MIN.	FASE CENTRAL	Resistencia	EJERCICIO 2	Carrera de relevos en un recorrido corto (20 metros)	
20 MIN.	FASE CENTRAL	tren inferior	EJERCICIO 3	Diferentes desplazamientos para trabajar tren inferior	Desplazamiento por una misma linea en puntas de pie, a una sola pierna y diferentes variantes
20 MIN.	FASE CENTRAL	Juego	JUEGO	Torneo real	Se desarrollara un pequeño torneo interno por equipos, enfatizando en el reglamento real, el docente tendra el papel de juez
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL	Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Aprender el reglamento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	COMPROMISO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	15/09/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Desarrollar las capacidades perceptivas y de coordinacion			SESION	76

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Responsabilidad	SENSIBILIZACION	Explicar conceptos basicos a cerca la responsabilidad y algunos temas de reglamento.	Charla a cerca de presentación personal e indumentaria adecuada para la practica. Explicación Historia y reglamento del deporte.
15 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Calentamiento tradicional	Movilidad articular, elevación de temeratura
15 MIN.	FASE CENTRAL	Teoria	EJERCICIO 1	¿Cómo desarrolar las capacidades perceptivo motrices?	Recepcion de movmiento espacio-temporal (lateralidad, ritmo,equilibrio, coordinacion)
20 MIN.		Fuerza	EJERCICIO 2	Ejericios isometricos-juego de la carretilla	
20 MIN.		Velocidad	EJERCICIO 3	Velocidad de desplazamiento	Salen dos deportistas a la señal del entrenador hacia el cono situado a 20 metros, giran e intentan coger el balon. El que lo coja tiene derecho a marcar gol, el otro se convierte en defensa para evitar que le haga gol al portero
20 MIN.		Juego	JUEGO	Juego barrer tu casa	en dos equipos cada uno se situa en una mitad del campo con 10 balones. A la señal del entrenador se lanzan los balones al lado contrario. Gana el equipo que, cuando pase un minuto tenga el menos numero de balones en su terreno
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Enseñar a sus padres algun valor aprendido	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	HONESTIDAD	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	18/09/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Desarrolar y trabajar la resistecia aerobica y anaerobica			SESION	77

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Honestidad	SENSIBILIZACION	Material de apoyo para reconocer la honestidad	Dar ejemplos de honestidad y juego limpio
15 MIN.	FASE INICIAL	Activacion	CALENTAMIENTO	Juego de la cadenita	Realizaremos el juego de la cadenita, consiste en ir cogiendo a ls compañeros con la regla de que tendran que ir tomados de las manos
15 MIN.	FASE CENTRAL	Resistencia	EJERCICIO 1	Resistencia fisica	Realizar algunos ejercicios de velocidad de reaccion para subir el ritmo cardiaco y trabajar el sistema cardiovascular
20 MIN.	FASE CENTRAL	Remate	EJERCICIO 2	Circuito de remate y cabeceo	Ejercicios en circuito por parejas, uno de los dos lleva el balon y lo ira lanzando al compañero para que este lo regrese con la cabeza rematando según la indicación del entrenador
20 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 3	Circuito de trabajo muscular y cardiovascular	Introduccion con rutina corta de sentadillas y flexiones de pecho Realizaran un trote en las gradas subiendo y bajando
20 MIN.	FASE CENTRAL	Juego	JUEGO	Trabajar la diferenciacion por medio de colores y animales	Los deportistas realizaran algunas actividades de reacción, se dividiran en dos grupos, el 1 y el 2, el numero que diga el entrenador atrapara al otro (cambiar por colores, animales,etc)
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL	Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Aprender el reglamento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:



#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	HONESTIDAD	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	20/09/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Desarrolar y trabajar la resistecia aerobica y anaerobica			SESION	78

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: Compromiso	SENSIBILIZACION	Enseñar los Simbolos patrios	Enseñar banderas, himnos del pais y del departamento
15 MIN.	FASE INICIAL — Activacion	CALENTAMIENTO	Calentamiento tradicional	Movilidad articular, elevación de temperatura
15 MIN.	FASE CENTRAL — Conceptos	EJERCICIO 1	Ejercicios de resistencia aerobica con balon	
20 MIN.	FASE CENTRAL — Tecnica	EJERCICIO 2	Tecnica y fisico	los deportistas practicaran el remate hacia el arco , el que no logre meter gol tendra que realizar una serie de 5 sentadillas (compromiso).
20 MIN.	FASE CENTRAL — Agarre y recepcion	EJERCICIO 3	El niño tomará el balón de fútbol sala con la mano, lo arrojará al aire, al caer tratará de golpearla con la cabeza, el pecho, un hombro u otro (reconocimiento de las distintas partes del cuerpo)	
20 MIN.	FASE CENTRAL — Juego	JUEGO	Torneo real	Se desarrollara un pequeño torneo interno por equipos, enfatizando en el reglamento real, el docente tendra el papel de juez
15 MIN.	FASE FINAL — Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL — Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Aprender el reglamento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

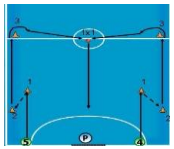
FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	HONESTIDAD	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	22/09/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Desarrolar y trabajar la resistecia aerobica y anaerobica			SESION	79

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Honestidad	SENSIBILIZACION	Explicar conceptos basicos a cerca laresponsabilidad con material de apoyo	Charla a cerca de presentación personal e indumentaria adecuada para la practica.
15 MIN.	FASE INICIAL	Activacion	CALENTAMIENTO	Calentamiento tradicional	Movilidad articular, elevación de temperatura
15 MIN.	FASE CENTRAL	Velocidad	EJERCICIO 1	Trabajar velocidad de reaccion	Se dividiran en 2 equipos, cada integrante del equipo tendra un numero de 1 al … el entrenador dira un numero, el integrante debera ir a coger un elemento, gana el que lo haga mas rapido.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Resistencia anaerobica	EJERCICIO 2	Los jugadores salen por parejas desde la linea de fondo a sprint hasta el primer cono, luego se van des espaldas hasta el segundo cono y finalmente se van al tercer cono en sprint. Rodean el cono y van en busca del balon el que lo controle ataca y el otro defiende	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Concentracion	EJERCICIO 3	Ejercicio de concentracion y reaccion	Consiste en un cambio de posiciones.Cada jugador se sitúa en una marca horaria.Cuando el entrenador diga una hora y un minuto ambos jugadores intercambiarán sus posiciones rápidamente
20 MIN.	FASE CENTRAL	Juego	JUEGO	Juego cruzar el rio por medio de aros	En grupos de 6 personas se reparte 3 aros por equipo. La idea es que busquen la manera de llegar al otro lado del campo como si fuese un rio, unicamente pueden pisar dentro de los aros
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL	Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Hacer autoevaluacion del proceso	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	24/09/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Trabajar conceptos de futbol de salon (ataque, contraataque, defensa de zona, marcar, desenmarcar, repliegue)			SESION	80

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Amistad	SENSIBILIZACION	Con material de apoyo y algunos juegos se aplicara el valor de la amistad	
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Calentamiento con juegos preseportivos	Juegos predeportivos, combinando beisbol, baloncesto, voleibol, todo aplicado al futsal con una combinación de componentes y habilidades
15 MIN.	FASE CENTRAL	Velocidad	EJERCICIO 1	Realizaran algunos ejercicios de velocidad y velocidad de reaccion.	Los deportistas deberan recoger diferentes elementos mientras realizan algunos desplazamientos en diferente dirección
20 MIN.	FASE CENTRAL	Fisico	EJERCICIO 2	Desarrollo de capacidades fisicas	1)Abdominal superior piernas extendidas.2)Abdominal inferior elevando alternativamente las piernas extendidas.3)Oblicuos mediante inclinaciones laterales de tronco
20 MIN.	FASE CENTRAL	Circuito fisico	EJERCICIO 3	En el centro del campo se colocan diferentes obstaculos con conos y cuerdas. 4 jugadores se ubican en el centro para pasar los obstaculos y otros 4 se ubican afuera cada uno con un balon. A la señal del entrenador los jugadores del centro pasan los obstaculos, los de afuera pasan el balon para que ellos realicen toque y devolucion.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Juego	JUEGO	Juego real de futbol de salon	Juego libre al estilo "micro" sin reglas para el saque del portero y para los saques de banda
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
	FASE FINAL	Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Aprender el reglamento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

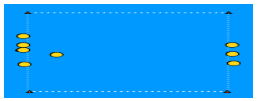
FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

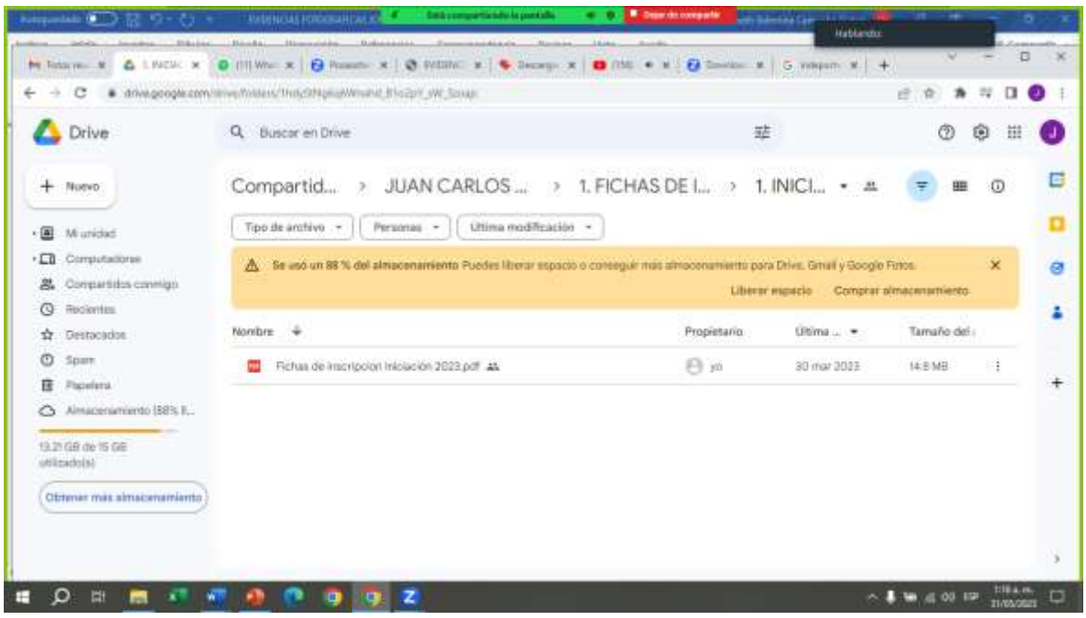
DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	27/09/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Trabajar conceptos de futbol de salon (ataque, contraataque, defensa de zona, marcar, desenmarcar, repliegue)			SESION	81

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Compañerismo	SENSIBILIZACION	Realizar un pqueño compartir	Cada deportista debera traer algo para compartir, ademas cada uno debera contar una noticia importante del deporte.
15 MIN.	FASE INICIAL	Activacion	CALENTAMIENTO	Calentamiento tradicional	Movilidad articular, elevación de temeratura
15 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	Cambios de orientacion	El jugador de la izquiera lanzara el balon a un punto del campo para que el jugador de la derechia desde tras salga corriendo para alcanzar el balon, al controlarlo debera lanzar hacia el arco
20 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico	EJERCICIO 2	Carrera de relevos en un recorrido corto (20 metros)	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Rirmo	EJERCICIO 3	Trabajo musical de ritmo donde se vea inmerso el desarrollo muscular	Los deportistas realizaran ejercicios musicalizados con trabajo muscular
20 MIN.	FASE CENTRAL	Juego	JUEGO	Juego de cien pies	CIEN PIES Consiste en desplazarse a lo largo del campo.En fila uno detrás del otro con los pies en la cabeza del siguiente.
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL	Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Aprender el reglamento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

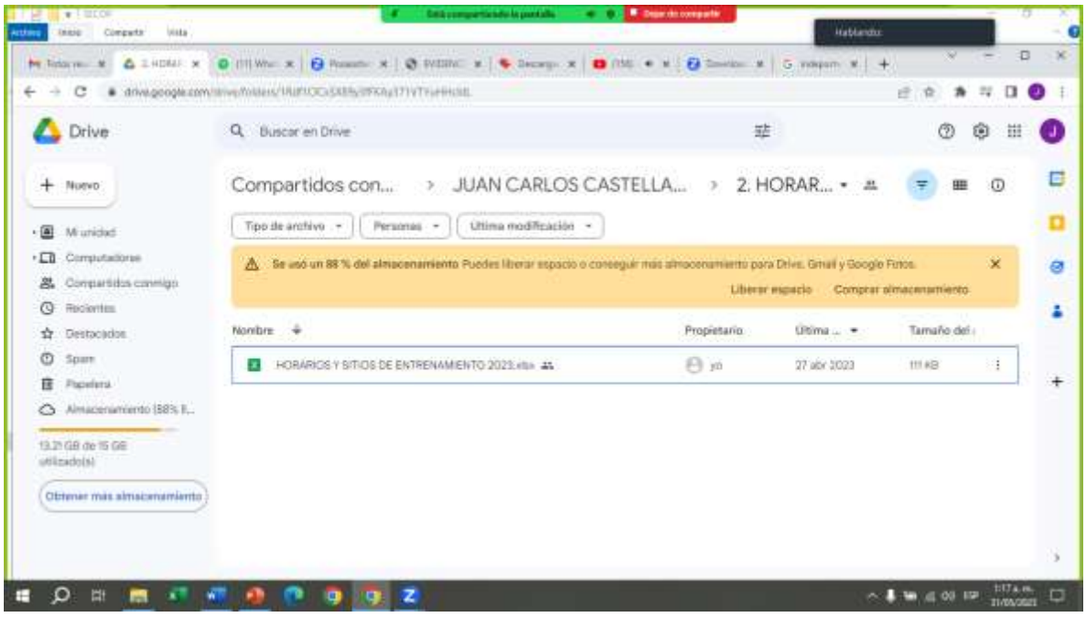
FIRMA:
OBSERVACIONES:

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 08

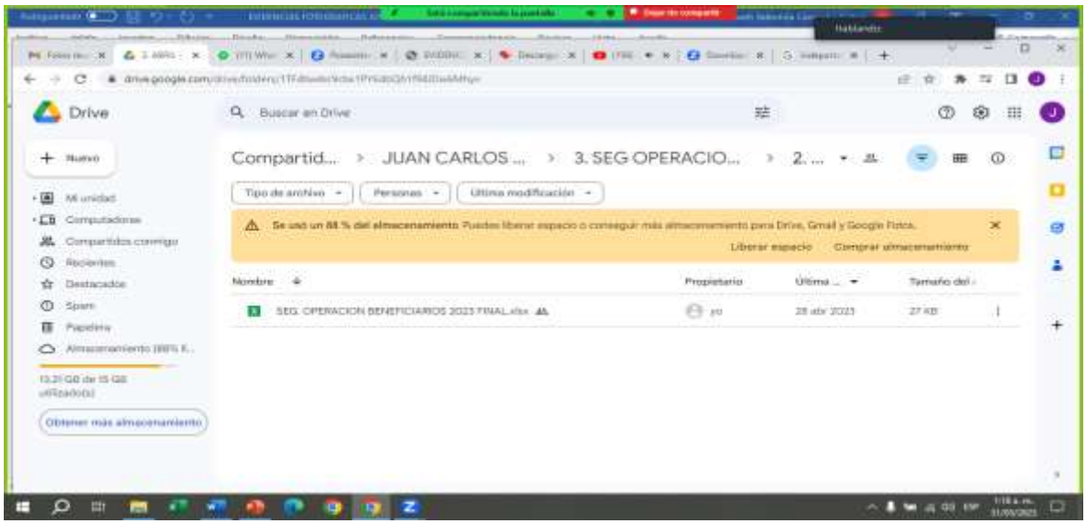
Fichas de inscripción: https://drive.google.com/drive/folders/1xs_hkPM9hR-erz8zyRF2XzqAb8D7HlZR?usp=sharing



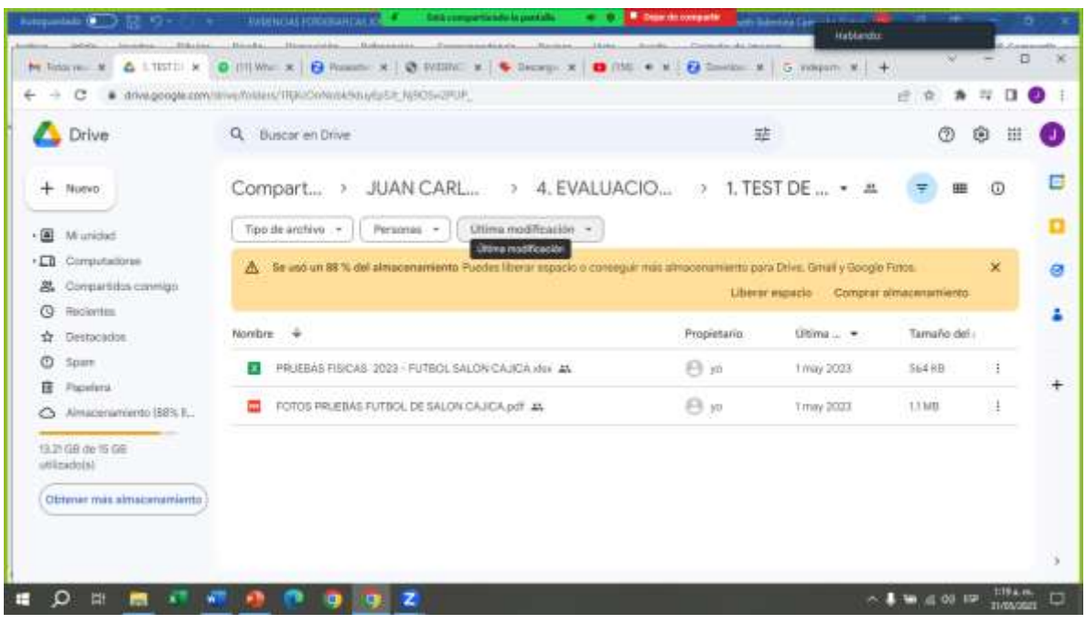
Horario: https://drive.google.com/drive/folders/1Rdf1ClCxSX89y3fFKAy371VTYuHHcldL?usp=sharing



Seg operación de beneficiarios: https://drive.google.com/drive/folders/1b6AfvTySBSfdaj6UNcR8Sr0iJoQkxs4d?usp=sharing

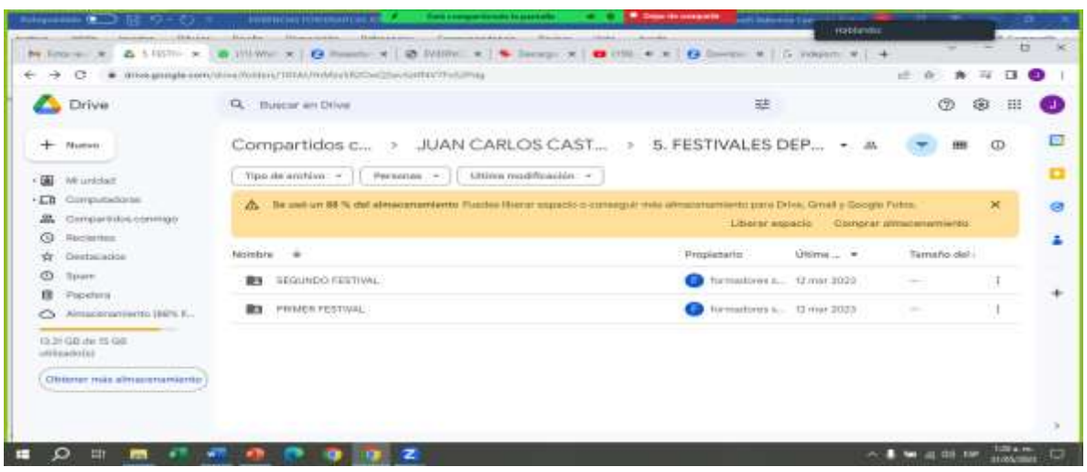


Evaluaciones a deportistas:
https://drive.google.com/drive/folders/1RjKcOoNobk9duyEpSJt_Nj9OSvi2PUP_?usp=sharing

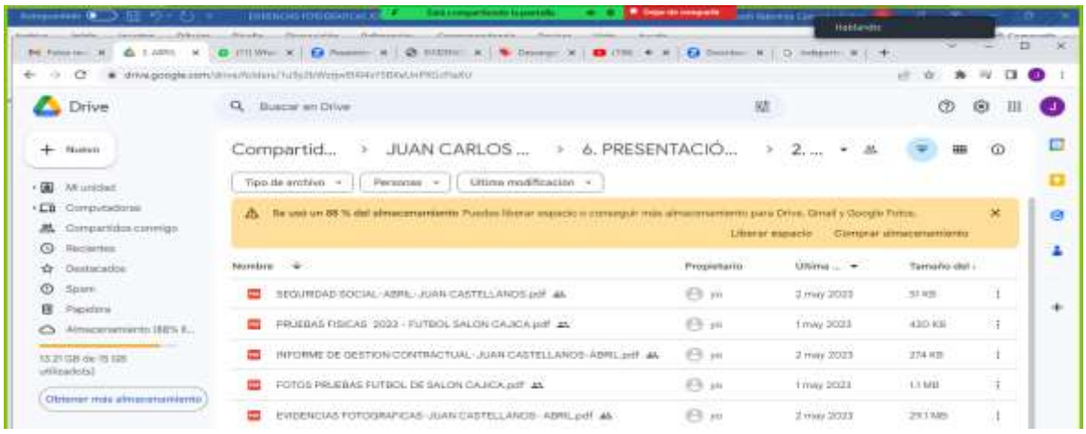


Festivales deportivos:

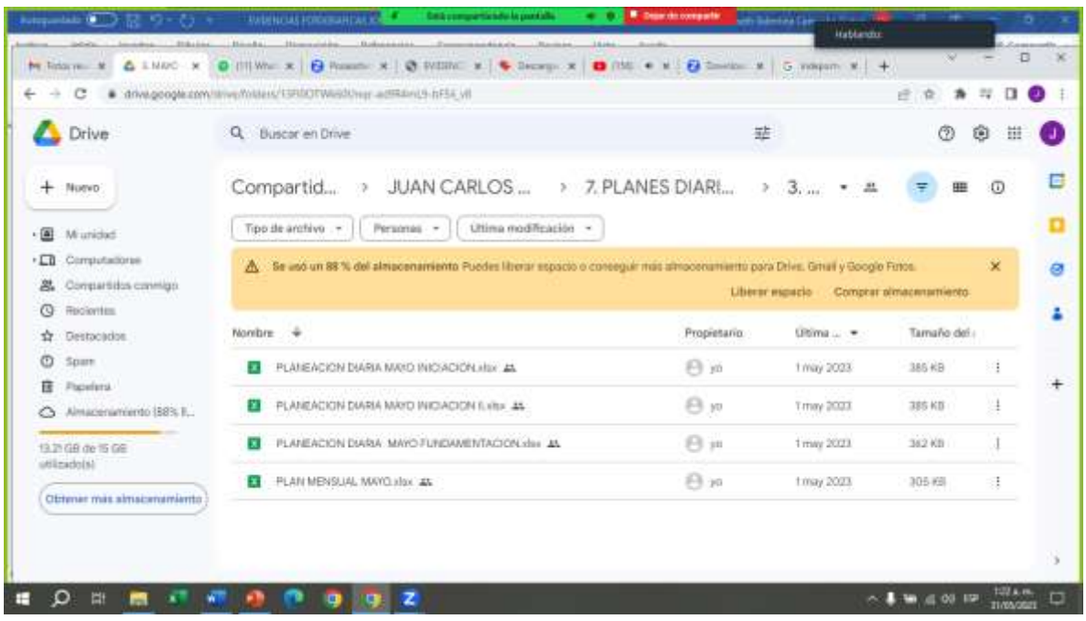
https://drive.google.com/drive/folders/1KhkUYnMzx5B2OwQSev5ztfNV7Fo52Pdq?usp=sharing



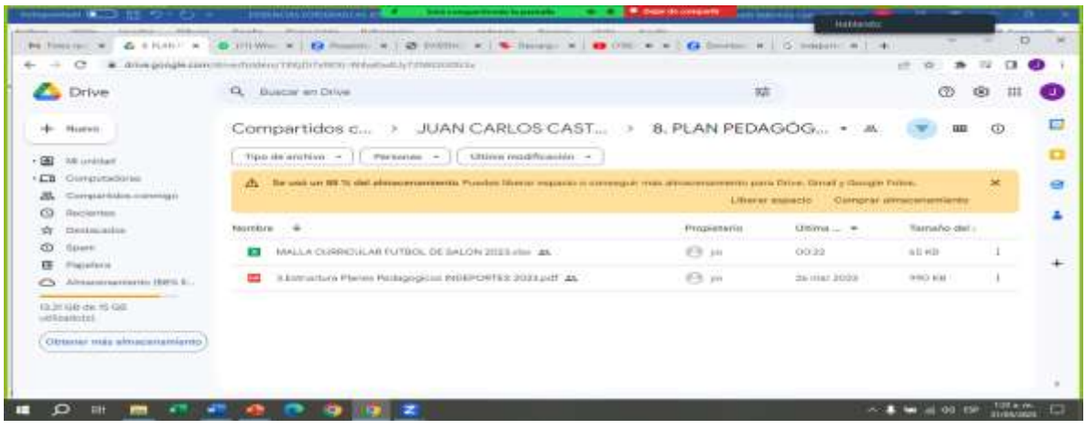
Presentación de informes:
https://drive.google.com/drive/folders/1GgFjRT6ZBaCytpDjURuVeHJImh88LCFB?usp=sharing



Planes diarios y mensuales:
https://drive.google.com/drive/folders/1oh6sXIh_DMrAaBKqLKGl06noOKkOSv8G?usp=sharing



Plan y malla pegagogica: https://drive.google.com/drive/folders/1XKjDi7xRKXi-W4wKw4Uy72NKGI30fcSx?usp=sharing



OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 09

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				**OCTUBRE**		**MUNICIPIO: CAJICÁ**
LUGAR:				CAJICÁ		**HORARIO DE PRACTICA:**
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**
CLASES				**OCTUBRE**		**OCTUBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	**AXIOLOGICO**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO			X	
			HONESTIDAD				
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA				
			TOLERANCIA	X			
			COMPROMISO				
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA				
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÓN	X		X	
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA				
		VALORES DEL OLIMPISMO	EXCELENCIA				
			RESPETO AMISTAD	X		X	
			CORAJE				
			DETERMINACION				
			IGUALDAD	X		X	
			DETERMINACION				
	PARTE INCIAL	**INICIO**	INTRODUCCION	X		X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X	
			CALENTAMIENTO	X		X	
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO				
			RITMO	X		X	
			EQUILIBRIO	X		X	
			ORIENTACION	X			
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN	X		X	
			ADAPTACIÓN				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				
			VELOCIDAD			X	
			FLEXIBILIDAD	X			
			RESISTENCIA	X		X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	X		X	
			CONTROL	X			
			CONDUCCION				
			REMATE			X	
		ELEMENTOS TACTÍCOS	TACTICA INDIVIDUAL			X	
			TACTICA OFENSIVA			X	
			TACTICA DEFENSIVA			X	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X	
			JUEGOS TRADICIONALES	X			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO	X		X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X	

FIRMA FORMADOR:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	4/10/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Trabajar y desarrolar estrategias basicas de ataque y defensa			SESION	77

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Tolerancia	SENSIBILIZACION	Explicar conceptos basicos a cerca de la tolerancia dentro de un partido de futbol	Ejemplos de intolerancia que se han evidenciado en equipos y explicar como se deberia manejar la situacion
15 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Calentamiento tradicional	Movilidad articular y calentamiento general elevación de temperatura
15 MIN.	FASE CENTRAL	Resistencia	EJERCICIO 1	Resistencia aerobica	Se forman 3 equipos, dos equipos se situan en la porteria y el tercero ataca desde el medio campo y pasa a defender y asi susecivamente de manera constante
20 MIN.		Fuerza	EJERCICIO 2	Circuito de fuerza	Se crearan dos estaciones diferentes, en una de ellas se haran multisaltos de manera vertical y en la otra se conducira el balon entre conos (ida con pie izquierdo y a la de vuelta con pie derecho)
20 MIN.		Velocidad	EJERCICIO 3	Velocidad de reaccion	Los deportistas deberan recoger diferentes elementos mientras realizan algunos desplazamientos en diferente dirección
20 MIN.		Flexibilidad	JUEGO	Juego Cien Pies	Consiste en desplazarse a lo largo del campo.En fila uno detrás del otro con los pies en la cabeza del siguiente.
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	Se forma un circulo para realizar el estiramiento
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Hablar de las habilidades fisico motoras	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

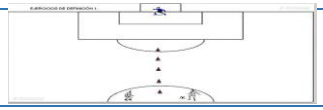
FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	6/10/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Trabajar y desarrolar estrategias basicas de ataque y defensa			SESION	78

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Tolerancia	SENSIBILIZACION	Explicar conceptos basicos a cerca de la tolerancia dentro de un partido de futbol	Ejemplos de intolerancia que se han evidenciado en equipos y explicar como se deberia manejar la situacion
15 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Calentamiento por medio del juego de la lleva en parejas	Los deportistas estaran distribuidos por el campo y los que sean escogidos como la lleva deberan correr y coger otra pareja, al tocarlos se les pasa la lleva y asi sucesivamente
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pase	EJERCICIO 1	Direccion del pase entre conos	En parejas cada uno se hace en un lateral diferente, se colocan los conos en la mitad de la cancha y deben tratar de hacer el pase al compañero entre medio de los conos, la idea es lograr la mayor cantidad de pases
20 MIN.		Coordinacion	EJERCICIO 2	Relevo combinado	Se formaran dos equipos y saldra uno por uno, primero saltaran la valla, pasaran los conos en zic zac, despues deberan rodear un aro. Al final estara el balon y el primer participante que lo logre coger podra tirar al arco y ganara el punto
20 MIN.		Remate	EJERCICIO 3	Por parejas deberan realizar paredes de pases para terminar realizando un remate al arco desde fuera del area y hacer gol	
20 MIN.		Juego	JUEGO	Policias y ladrones	
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Hablar y practicarsobre la conduccion del balon	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:



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

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	7/10/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Trabajar y desarrolar estrategias basicas de ataque y defensa			SESION	79

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Compromiso	SENSIBILIZACION	Actividades y charlas enfocadas al valor del compromiso	Realizar juegos que involucren el valor y donde los deportistas puedan tomar conciencia de la importancia de este
15 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Juego de captura la bandera	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Regate	EJERCICIO 1	Regate individual con una porteria para cada jugador formada por conos	El entrenador lanza la pelota al aire y los deportistas tratan de hacer gol en alguna de las porterias y defender la suya. Ganara el que haga mas goles
20 MIN.		Recepcion y pase	EJERCICIO 2	Entrenar el pase y la recepcion	se posicionan 5 conos y 3 jugadores, el jugador del centro solo tendra un cono adelante. El primer jugador va a correr con el balon hasta donde indique el entrenador y asi se lo pasa al segundo jugador para que se lo pase al tercero y asi van cambiando de posicion
20 MIN.		Control	EJERCICIO 3	Control con el balon	Los jugadores individualmente con un balón, lo lanzan hacia atrás y rápidamente se giran y van a buscarlo para controlarlo y repetir el ejercicio
20 MIN.		Juego	JUEGO	Conejos a sus madrigueras	Por parejas en círculo uno delante del otro. El jugador exterior con balón. A la señal del entrenador con balón comienzan a conducir dando vueltas a la redonda Y Deberán correr hasta pasar por debajo de las piernas de su compañero para salvarse
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Mejorar la coordinacion y la conduccion	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	11/10/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Trabajar la coordinacion enfocada en la conduccion del balon			SESION	80

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Compromiso	SENSIBILIZACION	Actividades y chralas con enfasis en el valor del compromiso	Realizar juegos que involucren el valor y donde los deportistas puedan tomar conciencia de la importancia de este
15 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Calentimiento Tradicional	Movimiento articular y calentamiento fisico general, elevacion de temperatura
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases y lanzamientos	EJERCICIO 1	Los Diez Pases	Se realizan dos equipos que intentaran conseguir realizar diez pases seguidos entre los jugadores del mismo equipo sin que el equipo contrario consigue recuperar la pelota. Cada vez que lleguen a 10 reciben un punto.
20 MIN.		Conduccion	EJERCICIO 2	Circuito de conduccion con obstaculos	Deberan realizar conduccion del balon primero con planta del pie, luego con borde interno, por ultimo con empeine evitando los obstaculos
20 MIN.		Tren inferior	EJERCICIO 3	Diferentes desplazamientos para trabajar tren inferior	Desplazamiento por una misma linea en puntas de pie, a una sola pierna y diferentes variantes
20 MIN.		Juego	JUEGO	Juego de los jinetes con balon	Se forma un doble circulo en donde los de del circulo interno seran los caballos y los de afuera los jinetes. Si uno de los jugadores no atrapa el balon los jinetes suben a sus caballos y corren a buscar el balon
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Mejorar la coordinacion y la conduccion del balon	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:



#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	13/10/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Trabajar la coordinacion enfocada en la conduccion del balon			SESION	81

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Compromiso	SENSIBILIZACION	Actividades y charlas con enfasis en el valor del compromiso	Realizar juegos que involucren el valor y donde los deportistas puedan tomar conciencia de la importancia de este
15 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Juego del dragon, se forman equipos de 6 jugadores, cada equipo formara una fila cogidos de la cintura, el ultimo jugador en la fila llevara un pañuelo, Cada equipo tendra que intentar agarrar el pañuelo del otro y cuidar el de cada uno	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	EJERCICIO 1	Ejercicio de tabata	Se utilizara el metodo tabata para realizar algunos ejercicios especificos de abdomen, Pierna y brazo, la intensidad en este se llevara con la musica del tabata.
20 MIN.		Regate	EJERCICIO 2	Ejercicios de conduccion y regate	Se haran todos sobre una linea y cada uno con un balon, deberan conducir el balon en linea recta y al sonido del silbato realizar un regate libre
20 MIN.		Orientacion	EJERCICIO 3	Dinamica de cambios de orientacion	Se divide la cancha en 3 zonas, el jugador del centro realiza una combinacion corta con una de las bandas y efectua un cambio de orientacion largo con la otra banda
20 MIN.		Juego	JUEGO	Torneo real	Se desarrollara un pequeño torneo interno por equipos, enfatizando en el reglamento real, el docente tendra el papel de juez
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Trabajar en los sistemas de juego del futbol de salon	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

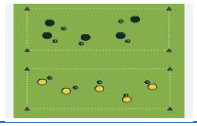
FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	14/10/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Trabajar la coordinacion enfocada en la conduccion del balon			SESION	82

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Responsabilidad	SENSIBILIZACION	Explicar conceptos basicos a cerca de la responsabilidad	Poner situaciones de la vida para que los deportistas sepan como actuar con rsponsabilidad
15 MIN.	FASE INICIAL	Activacion	CALENTAMIENTO	Calentamiento por medio del juego del lobo y los corderos	Se van a delimitar dos areas en el campo, una de ellas sera el refugio del lobo y la otra el refugio de los corderos, la i dea es que los corderos no se dejen atrapar por el lobo y rescaten el balon hasta llevarlo a su refugio
15 MIN.	FASE CENTRAL	Control	EJERCICIO 1	Trabajar la habilidad con el balon por medio de toques	A cada deportista se le pasa un balon y se le van dando ordenes de cuantos toques y con que partes del cuerpo lo debe hacer, llegando a series mas dificiles
20 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 2	Dinamica de cambios de orientacion	Se divide la cancha en 3 zonas, el jugador del centro realiza una combinacion corta con una de las bandas y efectua un cambio de orientacion largo con la otra banda
20 MIN.	FASE CENTRAL	Lanzamientos y tiros	EJERCICIO 3	Se formaran dos grupos, cada uno en canchas diferentes, la idea es pasar el mayor numero de balones al campo contrario, al sonar el silbato se contaran cuantos balones hay en el terreno del otro equipo	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Juego	JUEGO	Agilidad y velocidad por medio del juego de las sillas	Juego de las sillas y musica, se haran alrededor de unas sillas ubicadas en circulo, al sonar la musica deberan dar vueltas pero cuando se detenga deberan sentarse rapidamente, se iran quitando sillas y eliminando jugadores
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL	Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Practicar los sistemas de juegoen el futbol de salon	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	18/10/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Trabajar los pases y remates con el exterior del pie			SESION	83

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Responsabilidad	SENSIBILIZACION	Explicar conceptos a cerca de la responsabilidad	Poner situaciones de la vida para que los deportistas sepan como actuar con rsponsabilidad
15 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Calentamiento por medio del juego de las palmadas	Se debe lanzar la pelota al aire dar una palmada y volver a cogerla, despues se aumenta a dos palmadas y así sucesivamente hasta que quede un último jugador que será el ganador.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Teoria	EJERCICIO 1	Explicar los diferentes sistemas de juego	
20 MIN.		Saques de banda	EJERCICIO 2	Realizar diferentes ejercicios de saque	Explicaremos en un principio la forma correcta de realizar un saque de banda, despues por parejas realizaran diferentes repeticiones hasta que logren realizarlo de la manera correcta.
20 MIN.		Resistencia	EJERCICIO 3	Carrera continua	Correr durante 15 minutos alrededor de la cancha
20 MIN.		Juego	JUEGO	Partido adaptado por medio del juego futbol a la isla	La idea es conseguir llevar el balon a los jugadores situados dentro de un espacio delimitado. 2 equipos compiten entre si, deben llegar al objetivo por medio de pases . Al llegar, deben coger el balon con las manos para pasarselo al que esta en el circulo
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Mejorar las capaicdades fisicas	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	20/10/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Trabajar los pases y remates con el exterior del pie			SESION	84

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Responsabilidad	SENSIBILIZACION	Explicar conceptos de responsabilidad	Poner situaciones de la vida para que los deportistas sepan como actuar con responsabilidad
15 MIN.	FASE INICIAL	Activacion	CALENTAMIENTO	Juego de congelados, un deportista elegido debera coger a los demas compañeros y la unica manera de desongelar al compañero sera pasando por debajo de las piernas	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Remate	EJERCICIO 1	Remate al arco	Se pondra una cuerda en la mkitad de la porteria y aros en las esquinas del arco, se colocaran t balones. Cda deportista pasara para patear los 5 balones para intentarlos meter a uno de los aros
20 MIN.	FASE CENTRAL	Conduccion	EJERCICIO 2	Conduccion del balon de manera individual, se haran dos filas en cada una se podran 5 conos y el ablon en el centro. La idea es que al salir se debe correr hacia el balon para luego pasar en zic zac por los conos, al finalizar dejara el balon nuevamente en el centro	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Velocidad y agilidad	EJERCICIO 3	Juego del balon corredor	Un jugador llevara una balon con las manos y debera atrapar al resto de los jugadores tocandolos con el balon. El jugador atrapado tambien debera atrapar al resto y entre los que se vayan atrapando deberan oasarse el balon para atrapar a los demas
20 MIN.	FASE CENTRAL	Juego	JUEGO	Partido por parejas	Se jugara un partido por parejas en todo el campo, si una pareja mete gol, el que lo meta pasa a tapar y el arquero sale a hacer parte de la pareja
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL	Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Hablar de los valores aprendidos	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	21/10/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Trabajar los pases y remates con el exterior del pie			SESION	85

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: compañerismo	SENSIBILIZACION	Charla y anecdotas	Cada jugador nos contara que le gusta hacer a parte del futbol y un detalle a cerca de su vida
15 MIN.	FASE INICIAL	Activacion	CALENTAMIENTO	Calentamiento tradicional	Movilidad articular, elevacion de temperatura y juego
15 MIN.	FASE CENTRAL	Trabajo en equipo	EJERCICIO 1	Juego de a parejas	por parejas deberan deberan llevar el balon pecho a pecho sin que se caiga hasta llegar a la meta, si se les cae deben empezar de nuevo
20 MIN.	FASE CENTRAL	Fuerza	EJERCICIO 2	Circuito fisico	El jugador debera correr con el balon en las manos cuando llegue a los aros los debera cruzar saltando, al finalizar tendra que derribar los bolos ubicados, al terminar de derribar los bolos debera tirar el balon al arco
20 MIN.	FASE CENTRAL	Remate	EJERCICIO 3	Se enseñara la tecnica del remate	Se realizara un torneo de penales por equipos, disputaran de a 2 equipos en cada arco
20 MIN.	FASE CENTRAL	Juego	JUEGO	Juego de la bomba para trabajar la velocidad y el control	La idea es inflar una bomba para que el portero la tire al aire mientras el entrenador les hace trabajos tecnicos, la idea es no dejar caer la bomba
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL	Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Aprender el reglamento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:



#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	PUNTUALIDAD	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	25/10/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Desarrollar y mejorar la tecnica individual y colectiva basados en las capacidades condicionales			SESION	86

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	compañerismo	SENSIBILIZACION	Ejemplos de capitanes de equipos y su influencia	Explicar el papel de un capitan dentro del equipo y en la cancha, hablar a su vez del liderazgo y su importancia para mostar el valor del compañerismo
15 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Juego de la casa y el inquilino. Las parejas seran casas y los que estas solos inquilinos, cada inquilino entrara a una casa. Cuando se diga casa, las casas se mueven a buscar otro inquilino y cuando se diga terremoto todos deberan cambiar (casas e inquilinos) el que se quede solo va saliendo del juego	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Velocidad	EJERCICIO 1	Vallas de velocidad	Se colocaran 10 vallas que pueden ser formadas por medio de conos separados y los jugadores deben corren mediante las vallas con 3 repeticiones
20 MIN.		Agarre y recepcion	EJERCICIO 2	El niño tomará el balón de fútbol sala con la mano, lo arrojará al aire, al caer tratará de golpearla con la cabeza, el pecho, un hombro u otro (reconocimiento de las distintas partes del cuerpo)	
20 MIN.		Orientacion	EJERCICIO 3	Circulacion con defensa de 4	Se trabajara la circulacion del balon en na linea defensiva compuesta por 4 jugadores, con salida de balon por ambas bandas para mejorar el juego ofensivo del equipo
20 MIN.		Juego predeportivo	JUEGO	Juego de veneno	Se ubicaran en una fila y cada jugador debera lanzar el balon a la cesta al estilo del baloncesto, si el jugador encesta el de atrás debera correr y gritar veneno, desde el punto tratar de ponchar a sus compañeros
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Hacer autoevaluacion del proceso	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	PUNTUALIDAD	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	27/10/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Desarrollar y mejorar la tecnica individual y colectiva basados en las capacidades condicionales			SESION	87

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Compañerismo	SENSIBILIZACION	Hacer retroalimentacion del proceso algunos temas	Cada deportista debera autoevaluarse y reconocer en que debe mejorar personalmente
15 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Juego del triki	Hacemos division de grupos y se hara un circuito en el cual se deberan desplazar de diferentes maneras , al momento de encontrar al compañero deberan jugar triki.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Circuito fisico	EJERCICIO 1	Carrera de relevos en un recorrido corto de a parejas y con un objeto que debera llegar a la meta	
20 MIN.		control	EJERCICIO 2	Ejercicio de pases con las superficies del pie	Se formara un cuadrado de 8 metros con los jugadores. En el centro del cuadrado se pone un cono. La idea es que mientras los primeros hacen el pase los otros 2 rodean el cono y reciben el balon.
20 MIN.		Coordinacion viso manual	EJERCICIO 3	Se realizara el juego de la lleva pero en este caso se utilizara un balon que deben llevar en la mano y no pueden dejar caer durante los desplazamientos, si alguno deja caer el balon, deberan comenzar de nuevo	
20 MIN.		coordinacion viso manual/pedica	JUEGO	Juego del globo	Los jugadores lanzaran un glbo al aire. El globo no puede tocar el suelo, hay que ir dandole toques entre todos para no dejarlo caer.
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Autoevaluacion y retroalimentacion	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

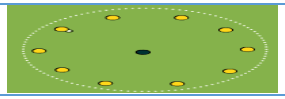
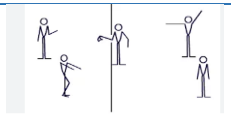
FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	PUNTUALIDAD	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	28/10/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Desarrollar y mejorar la tecnica individual y colectiva basados en las capacidades condicionales			SESION	88

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Honestidad	SENSIBILIZACION	Actividades con enfasis en la honestidad	Explicar la importancia de este valor y a su vez en la clase se haran ejercicios de competencia donde se tenga en cuenta la honestidad y el juego limpio
15 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Calentamiento tradicional	Movilidad articular, elevación de temeratura
15 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	Ejercicio de pases rotando en sentido del reloj, se ubicaran 2 jugadores en el centro y en circulo alrededor los demàs, al relizar el pase deberan ir detrás del compañero e ir rotando hacia la derecha.	
20 MIN.		Velocidad	EJERCICIO 2	Desarollar ejercicios de velocidad para mejor la defensa tecnica	Por parejas con un balón. El jugador A conduce por el terreno de juego, a la señal del entrenador, los jugadores B intentarán quitarle el balón a su compañero mediante entradas sin lanzarse al suelo
20 MIN.		Conduccion	EJERCICIO 3	Relevo combinado	Se deberan pasar los difernetes obstaculos distribuidos en e campo, al terminar se hara conduciion del balon pasando bajo la valla para tirar a la porteria
20 MIN.		Juego	JUEGO	Juego de la muralla, los jugadores se situan en la linea de salida excepto uno (el guardian) que se situara dentro del pasillo. A la señal del entrenador, los jugadores intentaran llegar a la linea del otro extremo, el guardiandebe atrapar a los jugadores sin salir del pasillo. Los jugadores atrapados formaran una muralla con las manos	
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	retroalimentacion de los valores aprendidos	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

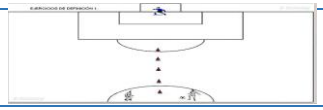
DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	2/10/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Trabajar y desarrolar estrategias basicas de ataque y defensa			SESION	78

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Tolerancia	SENSIBILIZACION	Explicar conceptos basicos a cerca de la tolerancia dentro de un partido de futbol	Ejemplos de intolerancia que se han evidenciado en equipos y explicar como se deberia manejar la situacion
15 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Calentamiento tradicional	Movilidad articular y calentamiento general elevación de temperatura
15 MIN.	FASE CENTRAL	Resistencia	EJERCICIO 1	Resistencia aerobica	Se forman 3 equipos, dos equipos se situan en la porteria y el tercero ataca desde el medio campo y pasa a defender y asi susecivamente de manera constante
20 MIN.		Fuerza	EJERCICIO 2	Circuito de fuerza	Se crearan dos estaciones diferentes, en una de ellas se haran multisaltos de manera vertical y en la otra se conducira el balon entre conos (ida con pie izquierdo y a la de vuelta con pie derecho)
20 MIN.		Velocidad	EJERCICIO 3	Velocidad de reaccion	Los deportistas deberan recoger diferentes elementos mientras realizan algunos desplazamientos en diferente dirección
20 MIN.		Flexibilidad	JUEGO	Juego Cien Pies	Consiste en desplazarse a lo largo del campo.En fila uno detrás del otro con los pies en la cabeza del siguiente.
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	Se forma un circulo para realizar el estiramiento
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Hablar de las habilidades fisico motoras	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	4/10/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Trabajar y desarrolar estrategias basicas de ataque y defensa			SESION	79

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Tolerancia	SENSIBILIZACION	Explicar conceptos basicos a cerca de la tolerancia dentro de un partido de futbol	Ejemplos de intolerancia que se han evidenciado en equipos y explicar como se deberia manejar la situacion
15 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Calentamiento por medio del juego de la lleva en parejas	Los deportistas estaran distribuidos por el campo y los que sean escogidos como la lleva deberan correr y coger otra pareja, al tocarlos se les pasa la lleva y asi sucesivamente
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pase	EJERCICIO 1	Direccion del pase entre conos	En parejas cada uno se hace en un lateral diferente, se colocan los conos en la mitad de la cancha y deben tratar de hacer el pase al compañero entre medio de los conos, la idea es lograr la mayor cantidad de pases
20 MIN.		Coordinacion	EJERCICIO 2	Relevo combinado	Se formaran dos equipos y saldra uno por uno, primero saltaran la valla, pasaran los conos en zic zac, despues deberan rodear un aro. Al final estara el balon y el primer participante que lo logre coger podra tirar al arco y ganara el punto
20 MIN.		Remate	EJERCICIO 3	Por parejas deberan realizar paredes de pases para terminar realizando un remate al arco desde fuera del area y hacer gol	
20 MIN.		Juego	JUEGO	Policias y ladrones	
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Hablar y practicarsobre la conduccion del balon	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	6/10/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Trabajar y desarrolar estrategias basicas de ataque y defensa			SESION	80

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Compromiso	SENSIBILIZACION	Actividades y charlas enfocadas al valor del compromiso	Realizar juegos que involucren el valor y donde los deportistas puedan tomar conciencia de la importancia de este
15 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Juego de captura la bandera	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Regate	EJERCICIO 1	Regate individual con una porteria para cada jugador formada por conos	El entrenador lanza la pelota al aire y los deportistas tratan de hacer gol en alguna de las porterias y defender la suya. Ganara el que haga mas goles
20 MIN.		Recepcion y pase	EJERCICIO 2	Entrenar el pase y la recepcion	se posicionan 5 conos y 3 jugadores, el jugador del centro solo tendra un cono adelante. El primer jugador va a correr con el balon hasta donde indique el entrenador y asi se lo pasa al segundo jugador para que se lo pase al tercero y asi van cambiando de posicion
20 MIN.		Control	EJERCICIO 3	Control con el balon	Los jugadores individualmente con un balón, lo lanzan hacia atrás y rápidamente se giran y van a buscarlo para controlarlo y repetir el ejercicio
20 MIN.		Juego	JUEGO	Conejos a sus madrigueras	Por parejas en círculo uno delante del otro. El jugador exterior con balón. A la señal del entrenador con balón comienzan a conducir dando vueltas a la redonda Y Deberán correr hasta pasar por debajo de las piernas de su compañero para salvarse
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Mejorar la coordinacion y la conduccion	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	9/10/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Trabajar la coordinacion enfocada en la conduccion del balon			SESION	81

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Compromiso	SENSIBILIZACION	Actividades y chralas con enfasis en el valor del compromiso	Realizar juegos que involucren el valor y donde los deportistas puedan tomar conciencia de la importancia de este
15 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Calentimiento Tradicional	Movimiento articular y calentamiento fisico general, elevacion de temperatura
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases y lanzamientos	EJERCICIO 1	Los Diez Pases	Se realizan dos equipos que intentaran conseguir realizar diez pases seguidos entre los jugadores del mismo equipo sin que el equipo contrario consigue recuperar la pelota. Cada vez que lleguen a 10 reciben un punto.
20 MIN.		Conduccion	EJERCICIO 2	Circuito de conduccion con obstaculos	Deberan realizar conduccion del balon primero con planta del pie, luego con borde interno, por ultimo con empeine evitando los obstaculos
20 MIN.		Tren inferior	EJERCICIO 3	Diferentes desplazamientos para trabajar tren inferior	Desplazamiento por una misma linea en puntas de pie, a una sola pierna y diferentes variantes
20 MIN.		Juego	JUEGO	Juego de los jinetes con balon	Se forma un doble circulo en donde los de del circulo interno seran los caballos y los de afuera los jinetes. Si uno de los jugadores no atrapa el balon los jinetes suben a sus caballos y corren a buscar el balon
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Mejorar la coordinacion y la conduccion del balon	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	11/10/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Trabajar la coordinacion enfocada en la conduccion del balon			SESION	82

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Compromiso	SENSIBILIZACION	Actividades y charlas con enfasis en el valor del compromiso	Realizar juegos que involucren el valor y donde los deportistas puedan tomar conciencia de la importancia de este
15 MIN.	FASE INICIAL	Activacion	CALENTAMIENTO	Juego del dragon, se forman equipos de 6 jugadores, cada equipo formara una fila cogidos de la cintura, el ultimo jugador en la fila llevara un pañuelo, Cada equipo tendra que intentar agarrar el pañuelo del otro y cuidar el de cada uno	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	EJERCICIO 1	Ejercicio de tabata	Se utilizara el metodo tabata para realizar algunos ejercicios especificos de abdomen, Pierna y brazo, la intensidad en este se llevara con la musica del tabata.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Regate	EJERCICIO 2	Ejercicios de conduccion y regate	Se haran todos sobre una linea y cada uno con un balon, deberan conducir el balon en linea recta y al sonido del silbato realizar un regate libre
20 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 3	Dinamica de cambios de orientacion	Se divide la cancha en 3 zonas, el jugador del centro realiza una combinacion corta con una de las bandas y efectua un cambio de orientacion largo con la otra banda
20 MIN.	FASE CENTRAL	Juego	JUEGO	Torneo real	Se desarrollara un pequeño torneo interno por equipos, enfatizando en el reglamento real, el docente tendra el papel de juez
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL	Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Trabajar en los sistemas de juego del futbol de salon	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

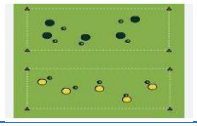
FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	13/10/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Trabajar la coordinacion enfocada en la conduccion del balon			SESION	83

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Responsabilidad	SENSIBILIZACION	Explicar conceptos basicos a cerca de la responsabilidad	Poner situaciones de la vida para que los deportistas sepan como actuar con rsponsabilidad
15 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Calentamiento por medio del juego del lobo y los corderos	Se van a delimitar dos areas en el campo, una de ellas sera el refugio del lobo y la otra el refugio de los corderos, la i dea es que los corderos no se dejen atrapar por el lobo y rescaten el balon hasta llevarlo a su refugio
15 MIN.	FASE CENTRAL	Control	EJERCICIO 1	Trabajar la habilidad con el balon por medio de toques	A cada deportista se le pasa un balon y se le van dando ordenes de cuantos toques y con que partes del cuerpo lo debe hacer, llegando a series mas dificiles
20 MIN.		Orientacion	EJERCICIO 2	Dinamica de cambios de orientacion	Se divide la cancha en 3 zonas, el jugador del centro realiza una combinacion corta con una de las bandas y efectua un cambio de orientacion largo con la otra banda
20 MIN.		Lanzamientos y tiros	EJERCICIO 3	Se formaran dos grupos, cada uno en canchas diferentes, la idea es pasar el mayor numero de balones al campo contrario, al sonar el silbato se contaran cuantos balones hay en el terreno del otro equipo	
20 MIN.		Juego	JUEGO	Agilidad y velocidad por medio del juego de las sillas	Juego de las sillas y musica, se haran alrededor de unas sillas ubicadas en circulo, al sonar la musica deberan dar vueltas pero cuando se detenga deberan sentarse rapidamente, se iran quitando sillas y eliminando jugadores
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Practicar los sistemas de juegoen el futbol de salon	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	18/10/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Trabajar los pases y remates con el exterior del pie			SESION	84

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Responsabilidad	SENSIBILIZACION	Explicar conceptos a cerca de la responsabilidad	Poner situaciones de la vida para que los deportistas sepan como actuar con rsponsabilidad
15 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Calentamiento por medio del juego de las palmadas	Se debe lanzar la pelota al aire dar una palmada y volver a cogerla, despues se aumenta a dos palmadas y así sucesivamente hasta que quede un último jugador que será el ganador.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Teoria	EJERCICIO 1	Explicar los diferentes sistemas de juego	
20 MIN.		Saques de banda	EJERCICIO 2	Realizar diferentes ejercicios de saque	Explicaremos en un principio la forma correcta de realizar un saque de banda, despues por parejas realizaran diferentes repeticiones hasta que logren realizarlo de la manera correcta.
20 MIN.		Resistencia	EJERCICIO 3	Carrera continua	Correr durante 15 minutos alrededor de la cancha
20 MIN.		Juego	JUEGO	Partido adaptado por medio del juego futbol a la isla	La idea es conseguir llevar el balon a los jugadores situados dentro de un espacio delimitado. 2 equipos compiten entre si, deben llegar al objetivo por medio de pases . Al llegar, deben coger el balon con las manos para pasarselo al que esta en el circulo
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Mejorar las capaicdades fisicas	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	20/10/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Trabajar los pases y remates con el exterior del pie			SESION	85

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Responsabilidad	SENSIBILIZACION	Explicar conceptos de responsabilidad	Poner situaciones de la vida para que los deportistas sepan como actuar con responsabilidad
15 MIN.	FASE INICIAL	Activacion	CALENTAMIENTO	Juego de congelados, un deportista elegido debera coger a los demas compañeros y la unica manera de desongelar al compañero sera pasando por debajo de las piernas	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Remate	EJERCICIO 1	Remate al arco	Se pondra una cuerda en la mkitad de la porteria y aros en las esquinas del arco, se colocaran t balones. Cda deportista pasara para patear los 5 balones para intentarlos meter a uno de los aros
20 MIN.	FASE CENTRAL	Conduccion	EJERCICIO 2	Conduccion del balon de manera individual, se haran dos filas en cada una se podran 5 conos y el ablon en el centro. La idea es que al salir se debe correr hacia el balon para luego pasar en zic zac por los conos, al finalizar dejara el balon nuevamente en el centro	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Velocidad y agilidad	EJERCICIO 3	Juego del balon corredor	Un jugador llevara una balon con las manos y debera atrapar al resto de los jugadores tocandolos con el balon. El jugador atrapado tambien debera atrapar al resto y entre los que se vayan atrapando deberan oasarse el balon para atrapar a los demas
20 MIN.	FASE CENTRAL	Juego	JUEGO	Partido por parejas	Se jugara un partido por parejas en todo el campo, si una pareja mete gol, el que lo meta pasa a tapar y el arquero sale a hacer parte de la pareja
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL	Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Hablar de los valores aprendidos	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	PUNTUALIDAD	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	23/10/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Desarrollar y mejorar la tecnica individual y colectiva basados en las capacidades condicionales			SESION	86

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	compañerismo	SENSIBILIZACION	Charla y anecdotas	Cada jugador nos contara que le gusta hacer a parte del futbol y un detalle a cerca de su vida
15 MIN.	FASE INICIAL	Activacion	CALENTAMIENTO	Calentamiento tradicional	Movilidad articular, elevacion de temperatura y juego
15 MIN.	FASE CENTRAL	Trabajo en equipo	EJERCICIO 1	Juego de a parejas	por parejas deberan deberan llevar el balon pecho a pecho sin que se caiga hasta llegar a la meta, si se les cae deben empezar de nuevo
20 MIN.	FASE CENTRAL	Fuerza	EJERCICIO 2	Circuito fisico	El jugador debera correr con el balon en las manos cuando llegue a los aros los debera cruzar saltando, al finalizar tendra que derribar los bolos ubicados, al terminar de derribar los bolos debera tirar el balon al arco
20 MIN.	FASE CENTRAL	Remate	EJERCICIO 3	Se enseñara la tecnica del remate	Se realizara un torneo de penales por equipos, disputaran de a 2 equipos en cada arco
20 MIN.	FASE CENTRAL	Juego	JUEGO	Juego de la bomba para trabajar la velocidad y el control	La idea es inflar una bomba para que el portero la tire al aire mientras el entrenador les hace trabajos tecnicos, la idea es no dejar caer la bomba
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL	Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Aprender el reglamento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:



#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	PUNTUALIDAD	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	25/10/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Desarrollar y mejorar la tecnica individual y colectiva basados en las capacidades condicionales			SESION	87

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	compañerismo	SENSIBILIZACION	Ejemplos de capitanes de equipos y su influencia	Explicar el papel de un capitan dentro del equipo y en la cancha, hablar a su vez del liderazgo y su importancia para mostar el valor del compañerismo
15 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Juego de la casa y el inquilino. Las parejas seran casas y los que estas solos inquilinos, cada inquilino entrara a una casa. Cuando se diga casa, las casas se mueven a buscar otro inquilino y cuando se diga terremoto todos deberan cambiar (casas e inquilinos) el que se quede solo va saliendo del juego	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Velocidad	EJERCICIO 1	Vallas de velocidad	Se colocaran 10 vallas que pueden ser formadas por medio de conos separados y los jugadores deben corren mediante las vallas con 3 repeticiones
20 MIN.		Agarre y recepcion	EJERCICIO 2	El niño tomará el balón de fútbol sala con la mano, lo arrojará al aire, al caer tratará de golpearla con la cabeza, el pecho, un hombro u otro (reconocimiento de las distintas partes del cuerpo)	
20 MIN.		Orientacion	EJERCICIO 3	Circulacion con defensa de 4	Se trabajara la circulacion del balon en na linea defensiva compuesta por 4 jugadores, con salida de balon por ambas bandas para mejorar el juego ofensivo del equipo
20 MIN.		Juego predeportivo	JUEGO	Juego de veneno	Se ubicaran en una fila y cada jugador debera lanzar el balon a la cesta al estilo del baloncesto, si el jugador encesta el de atrás debera correr y gritar veneno, desde el punto tratar de ponchar a sus compañeros
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Hacer autoevaluacion del proceso	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	PUNTUALIDAD	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	27/10/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Desarrollar y mejorar la tecnica individual y colectiva basados en las capacidades condicionales			SESION	88

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Compañerismo	SENSIBILIZACION	Hacer retroalimentacion del proceso algunos temas	Cada deportista debera autoevaluarse y reconocer en que debe mejorar personalmente
15 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Juego del triki	Hacemos division de grupos y se hara un circuito en el cual se deberan desplazar de diferentes maneras , al momento de encontrar al compañero deberan jugar triki.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Circuito fisico	EJERCICIO 1	Carrera de relevos en un recorrido corto de a parejas y con un objeto que debera llegar a la meta	
20 MIN.		control	EJERCICIO 2	Ejercicio de pases con las superficies del pie	Se formara un cuadrado de 8 metros con los jugadores. En el centro del cuadrado se pone un cono. La idea es que mientras los primeros hacen el pase los otros 2 rodean el cono y reciben el balon.
20 MIN.		Coordinacion viso manual	EJERCICIO 3	Se realizara el juego de la lleva pero en este caso se utilizara un balon que deben llevar en la mano y no pueden dejar caer durante los desplazamientos, si alguno deja caer el balon, deberan comenzar de nuevo	
20 MIN.		coordinacion viso manual/pedica	JUEGO	Juego del globo	Los jugadores lanzaran un glbo al aire. El globo no puede tocar el suelo, hay que ir dandole toques entre todos para no dejarlo caer.
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Autoevaluacion y retroalimentacion	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

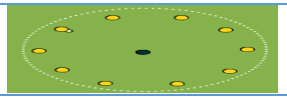
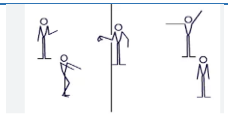
FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	COMPROMISO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	30/10/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Desarrollar y mejorar las capacidades tecnicas atraves de ejercicios enfocados en la precision y control del balon			SESION	89

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Honestidad	SENSIBILIZACION	Actividades con enfasis en la honestidad	Explicar la importancia de este valor y a su vez en la clase se haran ejercicios de competencia donde se tenga en cuenta la honestidad y el juego limpio
15 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Calentamiento tradicional	Movilidad articular, elevación de temeratura
15 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	Ejercicio de pases rotando en sentido del reloj, se ubicaran 2 jugadores en el centro y en circulo alrededor los demàs, al relizar el pase deberan ir detrás del compañero e ir rotando hacia la derecha.	
20 MIN.		Velocidad	EJERCICIO 2	Desarollar ejercicios de velocidad para mejor la defensa tecnica	Por parejas con un balón. El jugador A conduce por el terreno de juego, a la señal del entrenador, los jugadores B intentarán quitarle el balón a su compañero mediante entradas sin lanzarse al suelo
20 MIN.		Conduccion	EJERCICIO 3	Relevo combinado	Se deberan pasar los difernetes obstaculos distribuidos en e campo, al terminar se hara conduciion del balon pasando bajo la valla para tirar a la porteria
20 MIN.		Juego	JUEGO	Juego de la muralla, los jugadores se situan en la linea de salida excepto uno (el guardian) que se situara dentro del pasillo. A la señal del entrenador, los jugadores intentaran llegar a la linea del otro extremo, el guardiandebe atrapar a los jugadores sin salir del pasillo. Los jugadores atrapados formaran una muralla con las manos	
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	retroalimentacion de los valores aprendidos	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

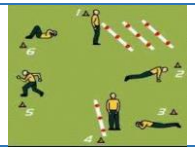
FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	2/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Conocer y trabajar los aspectos basicos del ataque y de la defensa			SESION	82

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Respeto	SENSIBILIZACION	Explicar conceptos a cerca del respeto e implementar material de apoyo	Representar situaciones habituales para que todos participen
15 MIN.	FASE INICIAL	Activacion	CALENTAMIENTO	Calentamiento tradicional (entrenamiento de ritmo)	Alterar ritmos cuyos cambios se determinen por distancias o tiempo y carreras con intensidades medias y submaximas
15 MIN.	FASE CENTRAL	Velocidad	EJERCICIO 1	Relevos	A la señal del silbato los deportistas saldran los mas rapido posible hacia el medio campo conduciendo el balon, se realizara un giro en el cono y regresa a la salida para pasar el balon al compañero (3 repeticiones)
20 MIN.	FASE CENTRAL	Agarre y recepcion	EJERCICIO 2	Ejercicio de recepcion por grupos de 5 deportistas	Se formara un circulo , un jugador ira en el centro y el resto alrededor. El jugador del centro recibe los balones tirados a diferentes alturas para que los dominecon cualquier parte del cuerpo, para pasar a cualquier jugador
20 MIN.	FASE CENTRAL	Fuerza	EJERCICIO 3	Circuito de fuerza y resistencia, se estableceran 6 estaciones.1)saltos con los pies juntos. 2)Fondos de brazos. 3)Abdominales parte lumbar. 4)Saltos laterales. 5) Brazeo con los pies estaticos. 6) Abdominales parte superior	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Juego	JUEGO	El juego del reloj	Se haran 2 equipos, unos se ponen en circulo con un balon y los otros fuera.La idea es hacer la mayor cantidad de pases mientras los de afuera dan una vuelta haciendo relevos
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento dinamico y apoyado	se forman en filas y al ir caminando realizaran diferentes estiramientos a la orden del profesor
	FASE FINAL	Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Adquirir nuevas habilidades	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	4/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Conocer y trabajar los aspectos basicos del ataque y de la defensa			SESION	83

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Responsabilidad	SENSIBILIZACION	Explicar conceptos basicos a cerca de la responsabilidad	Entender como la disciplina y la responsabilidad ha llevado a los deportistas elite a conseguir altos logros
15 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Calentamiento tradicional	Movilidad articular, elevación de temeratura
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pase	EJERCICIO 1	Se forman 2 filas cada uno de 4 jugadores, cada uno con un balon. Se debe pasar el balón entre las dos conos para el jugador que tira y salir a recibir el pase del siguiente compañero y asi formar una rueda de tiros que finalizará cuando el último jugador tire a puerta.	
20 MIN.		Circuito fisico	EJERCICIO 2	Lanzamientos y precision	A la señal del entrenador cada equipo intenta sacar las pelotas de su campo y lanzarlas al campo contrario, pierde el equipo que al finalizar tenga mas pelotas en su campo
20 MIN.		Orientacion	EJERCICIO 3	Realizar ejercicios de orientacion	A una distancia de 10 metros aprox. respecto del grupo se coloca un jugador.Este ha de cerrar los ojos y correr con velocidad hacia los compañeros, guiado por sonidos
20 MIN.		Predeportivos	JUEGO	Realizar juegos predeportivos para reconocer las diferentes tecnicas de cada modalidad	Juegos predeportivos, combinando beisbol, baloncesto, voleibol, todo aplicado al futsal con una combinación de componentes y habilidades
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Mejorar las capacidades coordinativas	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	6/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Conocer y trabajar los aspectos basicos del ataque y de la defensa			SESION	84

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Responsabilidad	SENSIBILIZACION	Explicar conceptos basicos a cerca de la responsabilidad	Entender como la disciplina y la responsabilidad ha llevado a los deportistas elite a conseguir altos logros
15 MIN.	FASE INICIAL	Activacion	CALENTAMIENTO	Calentamiento por medio del juego de congelados	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Coordinacion	EJERCICIO 1	Trabajar la fluidez del movimiento y de los apoyos	Se pondra un circuito con aros azules y amarillos , el pie izquierdo apoyara en los aros amarilllos y el pie derecho en los azules. Los deportistas llevaran un balon en las manos hasta cruzar todo el campo sin equivicarse
20 MIN.	FASE CENTRAL	Equilbrio	EJERCICIO 2	Circuito de trabajo muscular y cardiovascular	Introduccion con rutina corta de sentadillas y flexiones de pecho Realizaran un trote en las gradas subiendo y bajando
20 MIN.	FASE CENTRAL	Velocidad	EJERCICIO 3	Realizar ejercicios de velocidad y velocidad de reaccion	Los deportistas deberan recoger diferentes elementos mientras realizan algunos desplazamientos en diferente dirección
20 MIN.	FASE CENTRAL	Juego	JUEGO	Captura la bandera	
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL	Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Mejorar las capacidades condicionales	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

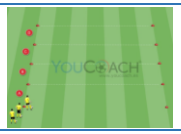
FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	9/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Trabajar las capacidades condicionales (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad)			SESION	85

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Disciplina	SENSIBILIZACION	Explicar conceptos basicos a cerca de la responsabilidad	Entender como la disciplina y la responsabilidad ha llevado a los deportistas elite a conseguir altos logros
15 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Trote de calentamiento	Se ealizara trote leve con ritmo en ascenso durante 10 mintos
15 MIN.	FASE CENTRAL	Integracion	EJERCICIO 1	Actividades de recreacion e integracion	Todos menos un jugador tendrán un peto "enganchado" en la parte de atrás del pantalón.El que no tiene el peto tratará de quitárselo a alguno de sus compañeros.Finalizará el juego cuando ningun jugador tenga peto.
20 MIN.		conduccion	EJERCICIO 2	Circuito de conduccion, pasar a traves de los conos	
20 MIN.		Agarre y recepcion	EJERCICIO 3	Se realizara la actividad del caminito para mejorar lanzamientos	Deberan hacer 3 grupos, habran 3 zonas, 2 grupos estaran a los extremos y uno en el medio, los de los extremos deberan ponchar a los del medio , y cada jugador ponchado se unira al equipo.
20 MIN.		Juego	JUEGO	Juego del espejo	Estaran ubicados el circulo, los niños deberan realizar la accion contraria a la que indique o haga el profesor, las indicaciones seran ejemplo: levantarse, llorar, agacharse, levantar los brazos, etc.
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Reconocer los diferentes valores en mi familia	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	11/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Trabajar las capacidades condicionales (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad)			SESION	86

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: Compromiso	SENSIBILIZACION	Retroalimentacion del proceso y su debido compromiso	Cada deportista debera autoevaluarse y reconocer en que debe mejorar personalmente
15 MIN.	FASE INICIAL — Activacion	CALENTAMIENTO	Ejercicios de movilidad y entrenamiento de flexibilidad	Movimiento articular y elongacion estatica
15 MIN.	FASE CENTRAL — Equilibrio y coordinacion	EJERCICIO 1	Desplazamiento lateral y frenado	A la señal del entrenador se realizaran 3 pasos de carrera lateral y en eltimo paso se frena sobre el pie mas avanzado
20 MIN.	FASE CENTRAL — circuito fisico	EJERCICIO 2	Trabajar la agilidad y coordinacion	1 carrera lateral, 2 saltos frontales y laterales, 3Salto con los pies juntos entre aros, 4 sprint hasta el medio campo y finaliza con un regate a la porteria
20 MIN.	FASE CENTRAL — Resistencia aerobica	EJERCICIO 3	Carrera continua	Se haran cambios de ritmo por tiempo y distancia según vaya indicando el entrenador
20 MIN.	FASE CENTRAL — Juego	JUEGO	Juego de micro con las porterias moviles	Con varios lazos se crearan las porterias. La idea es un jugar un aprtido de micro, con al diferencia que las porterias cambiaran de sitio y se moveran
15 MIN.	FASE FINAL — Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL — Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Entrenar en casa	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

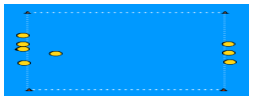
FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	13/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Trabajar las capacidades condicionales (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad)			SESION	87

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	COMPAÑERISMO	SENSIBILIZACION	Explicar conceptos a cerca del compañerismo.	Poner situaciones problema y dar solucion a esos conflictos.
15 MIN.	FASE INICIAL	Zumba	CALENTAMIENTO	Se hara calentamiento por una sesion de zumba para llevar acabo la movilidad articular	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Conduccion	EJERCICIO 1	Enseñar patrones basicos para la conduccion y los saltos	Conducir el balón de fútbol sala hacia las vallas, saltando las mismas y pasando la pelota por debajo (salto)
20 MIN.	FASE CENTRAL	Resistencia	EJERCICIO 2	Carrera de relevos en un recorrido corto (20 metros)	
20 MIN.	FASE CENTRAL	tren inferior	EJERCICIO 3	Diferentes desplazamientos para trabajar tren inferior	Desplazamiento por una misma linea en puntas de pie, a una sola pierna y diferentes variantes
20 MIN.	FASE CENTRAL	Juego	JUEGO	Torneo real	Se desarrollara un pequeño torneo interno por equipos, enfatizando en el reglamento real, el docente tendra el papel de juez
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL	Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Aprender el reglamento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	18/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Trabajar y desarrollar la velocidad de reaccion y gestual, con o sin balon			SESION	88

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Responsabilidad	SENSIBILIZACION	Explicar conceptos basicos a cerca la responsabilidad y algunos temas de reglamento.	Charla a cerca de presentación personal e indumentaria adecuada para la practica. Explicación Historia y reglamento del deporte.
15 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Calentamiento tradicional	Movilidad articular, elevación de temeratura
15 MIN.	FASE CENTRAL	Teoria	EJERCICIO 1	¿Cómo desarrolar las capacidades perceptivo motrices?	Recepcion de movmiento espacio-temporal (lateralidad, ritmo,equilibrio, coordinacion)
20 MIN.		Fuerza	EJERCICIO 2	Ejericios isometricos-juego de la carretilla	
20 MIN.		Velocidad	EJERCICIO 3	Velocidad de desplazamiento	Salen dos deportistas a la señal del entrenador hacia el cono situado a 20 metros, giran e intentan coger el balon. El que lo coja tiene derecho a marcar gol, el otro se convierte en defensa para evitar que le haga gol al portero
20 MIN.		Juego	JUEGO	Juego barrer tu casa	en dos equipos cada uno se situa en una mitad del campo con 10 balones. A la señal del entrenador se lanzan los balones al lado contrario. Gana el equipo que, cuando pase un minuto tenga el menos numero de balones en su terreno
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Enseñar a sus padres algun valor aprendido	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	20/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Trabajar y desarrollar la velocidad de reaccion y gestual, con o sin balon			SESION	89

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Honestidad	SENSIBILIZACION	Material de apoyo para reconocer la honestidad	Dar ejemplos de honestidad y juego limpio
15 MIN.	FASE INICIAL	Activacion	CALENTAMIENTO	Juego de la cadenita	Realizaremos el juego de la cadenita, consiste en ir cogiendo a ls compañeros con la regla de que tendran que ir tomados de las manos
15 MIN.	FASE CENTRAL	Resistencia	EJERCICIO 1	Resistencia fisica	Realizar algunos ejercicios de velocidad de reaccion para subir el ritmo cardiaco y trabajar el sistema cardiovascular
20 MIN.	FASE CENTRAL	Remate	EJERCICIO 2	Circuito de remate y cabeceo	Ejercicios en circuito por parejas, uno de los dos lleva el balon y lo ira lanzando al compañero para que este lo regrese con la cabeza rematando según la indicación del entrenador
20 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 3	Circuito de trabajo muscular y cardiovascular	Introduccion con rutina corta de sentadillas y flexiones de pecho Realizaran un trote en las gradas subiendo y bajando
20 MIN.	FASE CENTRAL	Juego	JUEGO	Trabajar la diferenciacion por medio de colores y animales	Los deportistas realizaran algunas actividades de reacción, se dividiran en dos grupos, el 1 y el 2, el numero que diga el entrenador atrapara al otro (cambiar por colores, animales,etc)
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL	Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Aprender el reglamento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:



#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	23/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Aprender y dominar diferentes sistemas de juego			SESION	90

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: Compromiso	SENSIBILIZACION	Enseñar los Simbolos patrios	Enseñar banderas, himnos del pais y del departamento
15 MIN.	FASE INICIAL — Activacion	CALENTAMIENTO	Calentamiento tradicional	Movilidad articular, elevación de temperatura
15 MIN.	FASE CENTRAL — Conceptos	EJERCICIO 1	Ejercicios de resistencia aerobica con balon	
20 MIN.	FASE CENTRAL — Tecnica	EJERCICIO 2	Tecnica y fisico	los deportistas practicaran el remate hacia el arco , el que no logre meter gol tendra que realizar una serie de 5 sentadillas (compromiso).
20 MIN.	FASE CENTRAL — Agarre y recepcion	EJERCICIO 3	El niño tomará el balón de fútbol sala con la mano, lo arrojará al aire, al caer tratará de golpearla con la cabeza, el pecho, un hombro u otro (reconocimiento de las distintas partes del cuerpo)	
20 MIN.	FASE CENTRAL — Juego	JUEGO	Torneo real	Se desarrollara un pequeño torneo interno por equipos, enfatizando en el reglamento real, el docente tendra el papel de juez
15 MIN.	FASE FINAL — Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL — Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Aprender el reglamento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

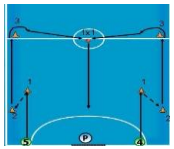
FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	25/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Aprender y dominar diferentes sistemas de juego			SESION	91

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Honestidad	SENSIBILIZACION	Explicar conceptos basicos a cerca laresponsabilidad con material de apoyo	Charla a cerca de presentación personal e indumentaria adecuada para la practica.
15 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Calentamiento tradicional	Movilidad articular, elevación de temperatura
15 MIN.	FASE CENTRAL	Velocidad	EJERCICIO 1	Trabajar velocidad de reaccion	Se dividiran en 2 equipos, cada integrante del equipo tendra un numero de 1 al … el entrenador dira un numero, el integrante debera ir a coger un elemento, gana el que lo haga mas rapido.
20 MIN.		Resistencia anaerobica	EJERCICIO 2	Los jugadores salen por parejas desde la linea de fondo a sprint hasta el primer cono, luego se van des espaldas hasta el segundo cono y finalmente se van al tercer cono en sprint. Rodean el cono y van en busca del balon el que lo controle ataca y el otro defiende	
20 MIN.		Concentracion	EJERCICIO 3	Ejercicio de concentracion y reaccion	Consiste en un cambio de posiciones.Cada jugador se sitúa en una marca horaria.Cuando el entrenador diga una hora y un minuto ambos jugadores intercambiarán sus posiciones rápidamente
20 MIN.		Juego	JUEGO	Juego cruzar el rio por medio de aros	En grupos de 6 personas se reparte 3 aros por equipo. La idea es que busquen la manera de llegar al otro lado del campo como si fuese un rio, unicamente pueden pisar dentro de los aros
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Hacer autoevaluacion del proceso	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	27/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Aprender y dominar diferentes sistemas de juego			SESION	92

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Amistad	SENSIBILIZACION	Con material de apoyo y algunos juegos se aplicara el valor de la amistad	
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Calentamiento con juegos preseportivos	Juegos predeportivos, combinando beisbol, baloncesto, voleibol, todo aplicado al futsal con una combinación de componentes y habilidades
15 MIN.	FASE CENTRAL	Velocidad	EJERCICIO 1	Realizaran algunos ejercicios de velocidad y velocidad de reaccion.	Los deportistas deberan recoger diferentes elementos mientras realizan algunos desplazamientos en diferente dirección
20 MIN.	FASE CENTRAL	Fisico	EJERCICIO 2	Desarrollo de capacidades fisicas	1)Abdominal superior piernas extendidas.2)Abdominal inferior elevando alternativamente las piernas extendidas.3)Oblicuos mediante inclinaciones laterales de tronco
20 MIN.	FASE CENTRAL	Circuito fisico	EJERCICIO 3	En el centro del campo se colocan diferentes obstaculos con conos y cuerdas. 4 jugadores se ubican en el centro para pasar los obstaculos y otros 4 se ubican afuera cada uno con un balon. A la señal del entrenador los jugadores del centro pasan los obstaculos, los de afuera pasan el balon para que ellos realicen toque y devolucion.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Juego	JUEGO	Juego real de futbol de salon	Juego libre al estilo "micro" sin reglas para el saque del portero y para los saques de banda
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
	FASE FINAL	Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Aprender el reglamento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

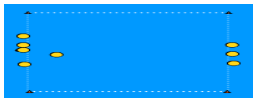
FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	30/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Trabajar estrategias de manera colectiva enfocadas en las jugadas planificadas(saques de banda, centro, faltas)			SESION	93

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Compañerismo	SENSIBILIZACION	Realizar un pqueño compartir	Cada deportista debera traer algo para compartir, ademas cada uno debera contar una noticia importante del deporte.
15 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Calentamiento tradicional	Movilidad articular, elevación de temeratura
15 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	Cambios de orientacion	El jugador de la izquiera lanzara el balon a un punto del campo para que el jugador de la derechia desde tras salga corriendo para alcanzar el balon, al controlarlo debera lanzar hacia el arco
20 MIN.		circuito fisico	EJERCICIO 2	Carrera de relevos en un recorrido corto (20 metros)	
20 MIN.		Rirmo	EJERCICIO 3	Trabajo musical de ritmo donde se vea inmerso el desarrollo muscular	Los deportistas realizaran ejercicios musicalizados con trabajo muscular
20 MIN.		Juego	JUEGO	Juego de cien pies	CIEN PIES Consiste en desplazarse a lo largo del campo.En fila uno detrás del otro con los pies en la cabeza del siguiente.
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Aprender el reglamento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:



#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	01/11/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Trabajar la velocidad y precision por medio de desplazamientos			SESION	89

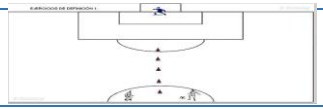
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Tolerancia	SENSIBILIZACION	Explicar conceptos basicos a cerca de la tolerancia dentro de un partido de futbol	Ejemplos de intolerancia que se han evidenciado en equipos y explicar como se deberia manejar la situacion
15 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Calentamiento tradicional	Movilidad articular y calentamiento general elevación de temperatura
15 MIN.	FASE CENTRAL	Resistencia	EJERCICIO 1	Resistencia aerobica	Se forman 3 equipos, dos equipos se situan en la porteria y el tercero ataca desde el medio campo y pasa a defender y asi susecivamente de manera constante
20 MIN.		Fuerza	EJERCICIO 2	Circuito de fuerza	Se crearan dos estaciones diferentes, en una de ellas se haran multisaltos de manera vertical y en la otra se conducira el balon entre conos (ida con pie izquierdo y a la de vuelta con pie derecho)
20 MIN.		Velocidad	EJERCICIO 3	Velocidad de reaccion	Los deportistas deberan recoger diferentes elementos mientras realizan algunos desplazamientos en diferente dirección
20 MIN.		Flexibilidad	JUEGO	Juego Cien Pies	Consiste en desplazarse a lo largo del campo.En fila uno detrás del otro con los pies en la cabeza del siguiente.
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	Se forma un circulo para realizar el estiramiento
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Hablar de las habilidades fisico motoras	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:



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

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	03/10/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Trabajar la velocidad y precision por medio de desplazamientos			SESION	90

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Tolerancia	SENSIBILIZACION	Explicar conceptos basicos a cerca de la tolerancia dentro de un partido de futbol	Ejemplos de intolerancia que se han evidenciado en equipos y explicar como se deberia manejar la situacion
15 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Calentamiento por medio del juego de la lleva en parejas	Los deportistas estaran distribuidos por el campo y los que sean escogidos como la lleva deberan correr y coger otra pareja, al tocarlos se les pasa la lleva y asi sucesivamente
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pase	EJERCICIO 1	Direccion del pase entre conos	En parejas cada uno se hace en un lateral diferente, se colocan los conos en la mitad de la cancha y deben tratar de hacer el pase al compañero entre medio de los conos, la idea es lograr la mayor cantidad de pases
20 MIN.		Coordinacion	EJERCICIO 2	Relevo combinado	Se formaran dos equipos y saldra uno por uno, primero saltaran la valla, pasaran los conos en zic zac, despues deberan rodear un aro. Al final estara el balon y el primer participante que lo logre coger podra tirar al arco y ganara el punto
20 MIN.		Remate	EJERCICIO 3	Por parejas deberan realizar paredes de pases para terminar realizando un remate al arco desde fuera del area y hacer gol	
20 MIN.		Juego	JUEGO	Policias y ladrones	
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Hablar y practicarsobre la conduccion del balon	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	04/11/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Trabajar la velocidad y precision por medio de desplazamientos			SESION	91

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: Compromiso	SENSIBILIZACION	Actividades y charlas enfocadas al valor del compromiso	Realizar juegos que involucren el valor y donde los deportistas puedan tomar conciencia de la importancia de este
15 MIN.	Activacion	CALENTAMIENTO	Juego de captura la bandera	
15 MIN.	FASE CENTRAL — Regate	EJERCICIO 1	Regate individual con una porteria para cada jugador formada por conos	El entrenador lanza la pelota al aire y los deportistas tratan de hacer gol en alguna de las porterias y defender la suya. Ganara el que haga mas goles
20 MIN.	Recepcion y pase	EJERCICIO 2	Entrenar el pase y la recepcion	se posicionan 5 conos y 3 jugadores, el jugador del centro solo tendra un cono adelante. El primer jugador va a correr con el balon hasta donde indique el entrenador y asi se lo pasa al segundo jugador para que se lo pase al tercero y asi van cambiando de posicion
20 MIN.	Control	EJERCICIO 3	Control con el balon	Los jugadores individualmente con un balón, lo lanzan hacia atrás y rápidamente se giran y van a buscarlo para controlarlo y repetir el ejercicio
20 MIN.	Juego	JUEGO	Conejos a sus madrigueras	Por parejas en círculo uno delante del otro. El jugador exterior con balón. A la señal del entrenador con balón comienzan a conducir dando vueltas a la redonda Y Deberán correr hasta pasar por debajo de las piernas de su compañero para salvarse
15 MIN.	FASE FINAL — Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Mejorar la coordinacion y la conduccion	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	COMPROMISO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	08/11/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Afianzar la estabilidad en carrera trabajando la fuerza y el equilibrio			SESION	92

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: Compromiso	SENSIBILIZACION	Actividades y chralas con enfasis en el valor del compromiso	Realizar juegos que involucren el valor y donde los deportistas puedan tomar conciencia de la importancia de este
15 MIN.	FASE INICIAL — Activacion	CALENTAMIENTO	Calentimiento Tradicional	Movimiento articular y calentamiento fisico general, elevacion de temperatura
15 MIN.	FASE CENTRAL — Pases y lanzamientos	EJERCICIO 1	Los Diez Pases	Se realizan dos equipos que intentaran conseguir realizar diez pases seguidos entre los jugadores del mismo equipo sin que el equipo contrario consigue recuperar la pelota. Cada vez que lleguen a 10 reciben un punto.
20 MIN.	FASE CENTRAL — Conduccion	EJERCICIO 2	Circuito de conduccion con obstaculos	Deberan realizar conduccion del balon primero con planta del pie, luego con borde interno, por ultimo con empeine evitando los obstaculos
20 MIN.	FASE CENTRAL — Tren inferior	EJERCICIO 3	Diferentes desplazamientos para trabajar tren inferior	Desplazamiento por una misma linea en puntas de pie, a una sola pierna y diferentes variantes
20 MIN.	FASE CENTRAL — Juego	JUEGO	Juego de los jinetes con balon	Se forma un doble circulo en donde los de del circulo interno seran los caballos y los de afuera los jinetes. Si uno de los jugadores no atrapa el balon los jinetes suben a sus caballos y corren a buscar el balon
15 MIN.	FASE FINAL — Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL — Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Mejorar la coordinacion y la conduccion del balon	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:



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

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	COMPROMISO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	10/11/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Afianzar la estabilidad en carrera trabajando la fuerza y el equilibrio			SESION	93

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Compromiso	SENSIBILIZACION	Actividades y charlas con enfasis en el valor del compromiso	Realizar juegos que involucren el valor y donde los deportistas puedan tomar conciencia de la importancia de este
15 MIN.	FASE INICIAL	Activacion	CALENTAMIENTO	Juego del dragon, se forman equipos de 6 jugadores, cada equipo formara una fila cogidos de la cintura, el ultimo jugador en la fila llevara un pañuelo, Cada equipo tendra que intentar agarrar el pañuelo del otro y cuidar el de cada uno	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Capacidad fisica	EJERCICIO 1	Ejercicio de tabata	Se utilizara el metodo tabata para realizar algunos ejercicios especificos de abdomen, Pierna y brazo, la intensidad en este se llevara con la musica del tabata.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Regate	EJERCICIO 2	Ejercicios de conduccion y regate	Se haran todos sobre una linea y cada uno con un balon, deberan conducir el balon en linea recta y al sonido del silbato realizar un regate libre
20 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 3	Dinamica de cambios de orientacion	Se divide la cancha en 3 zonas, el jugador del centro realiza una combinacion corta con una de las bandas y efectua un cambio de orientacion largo con la otra banda
20 MIN.	FASE CENTRAL	Juego	JUEGO	Torneo real	Se desarrollara un pequeño torneo interno por equipos, enfatizando en el reglamento real, el docente tendra el papel de juez
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL	Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Trabajar en los sistemas de juego del futbol de salon	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

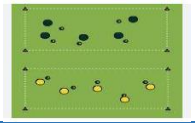
FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	COMPROMISO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	11/11/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Afianzar la estabilidad en carrera trabajando la fuerza y el equilibrio			SESION	94

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Responsabilidad	SENSIBILIZACION	Explicar conceptos basicos a cerca de la responsabilidad	Poner situaciones de la vida para que los deportistas sepan como actuar con rsponsabilidad
15 MIN.	FASE INICIAL	Activacion	CALENTAMIENTO	Calentamiento por medio del juego del lobo y los corderos	Se van a delimitar dos areas en el campo, una de ellas sera el refugio del lobo y la otra el refugio de los corderos, la i dea es que los corderos no se dejen atrapar por el lobo y rescaten el balon hasta llevarlo a su refugio
15 MIN.	FASE CENTRAL	Control	EJERCICIO 1	Trabajar la habilidad con el balon por medio de toques	A cada deportista se le pasa un balon y se le van dando ordenes de cuantos toques y con que partes del cuerpo lo debe hacer, llegando a series mas dificiles
20 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 2	Dinamica de cambios de orientacion	Se divide la cancha en 3 zonas, el jugador del centro realiza una combinacion corta con una de las bandas y efectua un cambio de orientacion largo con la otra banda
20 MIN.	FASE CENTRAL	Lanzamientos y tiros	EJERCICIO 3	Se formaran dos grupos, cada uno en canchas diferentes, la idea es pasar el mayor numero de balones al campo contrario, al sonar el silbato se contaran cuantos balones hay en el terreno del otro equipo	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Juego	JUEGO	Agilidad y velocidad por medio del juego de las sillas	Juego de las sillas y musica, se haran alrededor de unas sillas ubicadas en circulo, al sonar la musica deberan dar vueltas pero cuando se detenga deberan sentarse rapidamente, se iran quitando sillas y eliminando jugadores
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL	Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Practicar los sistemas de juegoen el futbol de salon	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	TOLERANCIA	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	15/11/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Desarrollar la percepcion espacio temporal dominando la nocion de orientacion y posicion			SESION	95

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Responsabilidad	SENSIBILIZACION	Explicar conceptos a cerca de la responsabilidad	Poner situaciones de la vida para que los deportistas sepan como actuar con rsponsabilidad
15 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Calentamiento por medio del juego de las palmadas	Se debe lanzar la pelota al aire dar una palmada y volver a cogerla, despues se aumenta a dos palmadas y así sucesivamente hasta que quede un último jugador que será el ganador.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Teoria	EJERCICIO 1	Explicar los diferentes sistemas de juego	
20 MIN.		Saques de banda	EJERCICIO 2	Realizar diferentes ejercicios de saque	Explicaremos en un principio la forma correcta de realizar un saque de banda, despues por parejas realizaran diferentes repeticiones hasta que logren realizarlo de la manera correcta.
20 MIN.		Resistencia	EJERCICIO 3	Carrera continua	Correr durante 15 minutos alrededor de la cancha
20 MIN.		Juego	JUEGO	Partido adaptado por medio del juego futbol a la isla	La idea es conseguir llevar el balon a los jugadores situados dentro de un espacio delimitado. 2 equipos compiten entre si, deben llegar al objetivo por medio de pases . Al llegar, deben coger el balon con las manos para pasarselo al que esta en el circulo
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Mejorar las capaicdades fisicas	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	TOLERANCIA	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	17/11/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Desarrollar la percepcion espacio temporal dominando la nocion de orientacion y posicion			SESION	96

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Responsabilidad	SENSIBILIZACION	Explicar conceptos de responsabilidad	Poner situaciones de la vida para que los deportistas sepan como actuar con responsabilidad
15 MIN.	FASE INICIAL	Activacion	CALENTAMIENTO	Juego de congelados, un deportista elegido debera coger a los demas compañeros y la unica manera de desongelar al compañero sera pasando por debajo de las piernas	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Remate	EJERCICIO 1	Remate al arco	Se pondra una cuerda en la mkitad de la porteria y aros en las esquinas del arco, se colocaran t balones. Cda deportista pasara para patear los 5 balones para intentarlos meter a uno de los aros
20 MIN.	FASE CENTRAL	Conduccion	EJERCICIO 2	Conduccion del balon de manera individual, se haran dos filas en cada una se podran 5 conos y el ablon en el centro. La idea es que al salir se debe correr hacia el balon para luego pasar en zic zac por los conos, al finalizar dejara el balon nuevamente en el centro	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Velocidad y agilidad	EJERCICIO 3	Juego del balon corredor	Un jugador llevara una balon con las manos y debera atrapar al resto de los jugadores tocandolos con el balon. El jugador atrapado tambien debera atrapar al resto y entre los que se vayan atrapando deberan oasarse el balon para atrapar a los demas
20 MIN.	FASE CENTRAL	Juego	JUEGO	Partido por parejas	Se jugara un partido por parejas en todo el campo, si una pareja mete gol, el que lo meta pasa a tapar y el arquero sale a hacer parte de la pareja
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL	Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Hablar de los valores aprendidos	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	TOLERANCIA	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	18/11/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Desarrollar la percepcion espacio temporal dominando la nocion de orientacion y posicion			SESION	97

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: compañerismo	SENSIBILIZACION	Charla y anecdotas	Cada jugador nos contara que le gusta hacer a parte del futbol y un detalle a cerca de su vida
15 MIN.	FASE INICIAL	Activacion	CALENTAMIENTO	Calentamiento tradicional	Movilidad articular, elevacion de temperatura y juego
15 MIN.	FASE CENTRAL	Trabajo en equipo	EJERCICIO 1	Juego de a parejas	por parejas deberan deberan llevar el balon pecho a pecho sin que se caiga hasta llegar a la meta, si se les cae deben empezar de nuevo
20 MIN.	FASE CENTRAL	Fuerza	EJERCICIO 2	Circuito fisico	El jugador debera correr con el balon en las manos cuando llegue a los aros los debera cruzar saltando, al finalizar tendra que derribar los bolos ubicados, al terminar de derribar los bolos debera tirar el balon al arco
20 MIN.	FASE CENTRAL	Remate	EJERCICIO 3	Se enseñara la tecnica del remate	Se realizara un torneo de penales por equipos, disputaran de a 2 equipos en cada arco
20 MIN.	FASE CENTRAL	Juego	JUEGO	Juego de la bomba para trabajar la velocidad y el control	La idea es inflar una bomba para que el portero la tire al aire mientras el entrenador les hace trabajos tecnicos, la idea es no dejar caer la bomba
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL	Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Aprender el reglamento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:



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

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	22/11/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Trabajar en la coordinacion oculo manual			SESION	98

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: compañerismo	SENSIBILIZACION	Ejemplos de capitanes de equipos y su influencia	Explicar el papel de un capitan dentro del equipo y en la cancha, hablar a su vez del liderazgo y su importancia para mostar el valor del compañerismo
15 MIN.	FASE INICIAL — Activacion	CALENTAMIENTO	Juego de la casa y el inquilino. Las parejas seran casas y los que estas solos inquilinos, cada inquilino entrara a una casa. Cuando se diga casa, las casas se mueven a buscar otro inquilino y cuando se diga terremoto todos deberan cambiar (casas e inquilinos) el que se quede solo va saliendo del juego	
15 MIN.	FASE CENTRAL — Velocidad	EJERCICIO 1	Vallas de velocidad	Se colocaran 10 vallas que pueden ser formadas por medio de conos separados y los jugadores deben corren mediante las vallas con 3 repeticiones
20 MIN.	FASE CENTRAL — Agarre y recepcion	EJERCICIO 2	El niño tomará el balón de fútbol sala con la mano, lo arrojará al aire, al caer tratará de golpearla con la cabeza, el pecho, un hombro u otro (reconocimiento de las distintas partes del cuerpo)	
20 MIN.	FASE CENTRAL — Orientacion	EJERCICIO 3	Circulacion con defensa de 4	Se trabajara la circulacion del balon en na linea defensiva compuesta por 4 jugadores, con salida de balon por ambas bandas para mejorar el juego ofensivo del equipo
20 MIN.	FASE CENTRAL — Juego predeportivo	JUEGO	Juego de veneno	Se ubicaran en una fila y cada jugador debera lanzar el balon a la cesta al estilo del baloncesto, si el jugador encesta el de atrás debera correr y gritar veneno, desde el punto tratar de ponchar a sus compañeros
15 MIN.	FASE FINAL — Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL — Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Hacer autoevaluacion del proceso	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	23/11/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Trabajar en la coordinacion oculo manual			SESION	99

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Compañerismo	SENSIBILIZACION	Hacer retroalimentacion del proceso algunos temas	Cada deportista debera autoevaluarse y reconocer en que debe mejorar personalmente
15 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Juego del triki	Hacemos division de grupos y se hara un circuito en el cual se deberan desplazar de diferentes maneras , al momento de encontrar al compañero deberan jugar triki.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Circuito fisico	EJERCICIO 1	Carrera de relevos en un recorrido corto de a parejas y con un objeto que debera llegar a la meta	
20 MIN.		control	EJERCICIO 2	Ejercicio de pases con las superficies del pie	Se formara un cuadrado de 8 metros con los jugadores. En el centro del cuadrado se pone un cono. La idea es que mientras los primeros hacen el pase los otros 2 rodean el cono y reciben el balon.
20 MIN.		Coordinacion viso manual	EJERCICIO 3	Se realizara el juego de la lleva pero en este caso se utilizara un balon que deben llevar en la mano y no pueden dejar caer durante los desplazamientos, si alguno deja caer el balon, deberan comenzar de nuevo	
20 MIN.		coordinacion viso manual/pedica	JUEGO	Juego del globo	Los jugadores lanzaran un glbo al aire. El globo no puede tocar el suelo, hay que ir dandole toques entre todos para no dejarlo caer.
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Autoevaluacion y retroalimentacion	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

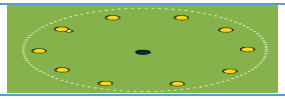
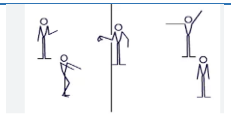
FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	25/11/2023	NIVEL	INICIACION I
OBJETIVO:	Trabajar en la coordinacion oculo manual			SESION	100

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Honestidad	SENSIBILIZACION	Actividades con enfasis en la honestidad	Explicar la importancia de este valor y a su vez en la clase se haran ejercicios de competencia donde se tenga en cuenta la honestidad y el juego limpio
15 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Calentamiento tradicional	Movilidad articular, elevación de temeratura
15 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	Ejercicio de pases rotando en sentido del reloj, se ubicaran 2 jugadores en el centro y en circulo alrededor los demàs, al relizar el pase deberan ir detrás del compañero e ir rotando hacia la derecha.	
20 MIN.		Velocidad	EJERCICIO 2	Desarollar ejercicios de velocidad para mejor la defensa tecnica	Por parejas con un balón. El jugador A conduce por el terreno de juego, a la señal del entrenador, los jugadores B intentarán quitarle el balón a su compañero mediante entradas sin lanzarse al suelo
20 MIN.		Conduccion	EJERCICIO 3	Relevo combinado	Se deberan pasar los difernetes obstaculos distribuidos en e campo, al terminar se hara conduciion del balon pasando bajo la valla para tirar a la porteria
20 MIN.		Juego	JUEGO	Juego de la muralla, los jugadores se situan en la linea de salida excepto uno (el guardian) que se situara dentro del pasillo. A la señal del entrenador, los jugadores intentaran llegar a la linea del otro extremo, el guardiandebe atrapar a los jugadores sin salir del pasillo. Los jugadores atrapados formaran una muralla con las manos	
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	retroalimentacion de los valores aprendidos	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	01/11/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Trabajar la velocidad y precision por medio de desplazamientos			SESION	90

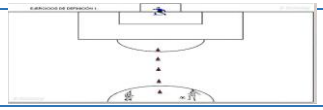
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Tolerancia	SENSIBILIZACION	Explicar conceptos basicos a cerca de la tolerancia dentro de un partido de futbol	Ejemplos de intolerancia que se han evidenciado en equipos y explicar como se deberia manejar la situacion
15 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Calentamiento tradicional	Movilidad articular y calentamiento general elevación de temperatura
15 MIN.	FASE CENTRAL	Resistencia	EJERCICIO 1	Resistencia aerobica	Se forman 3 equipos, dos equipos se situan en la porteria y el tercero ataca desde el medio campo y pasa a defender y asi susecivamente de manera constante
20 MIN.		Fuerza	EJERCICIO 2	Circuito de fuerza	Se crearan dos estaciones diferentes, en una de ellas se haran multisaltos de manera vertical y en la otra se conducira el balon entre conos (ida con pie izquierdo y a la de vuelta con pie derecho)
20 MIN.		Velocidad	EJERCICIO 3	Velocidad de reaccion	Los deportistas deberan recoger diferentes elementos mientras realizan algunos desplazamientos en diferente dirección
20 MIN.		Flexibilidad	JUEGO	Juego Cien Pies	Consiste en desplazarse a lo largo del campo.En fila uno detrás del otro con los pies en la cabeza del siguiente.
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	Se forma un circulo para realizar el estiramiento
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Hablar de las habilidades fisico motoras	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:



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

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	03/11/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Trabajar la velocidad y precision por medio de desplazamientos			SESION	91

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Tolerancia	SENSIBILIZACION	Explicar conceptos basicos a cerca de la tolerancia dentro de un partido de futbol	Ejemplos de intolerancia que se han evidenciado en equipos y explicar como se deberia manejar la situacion
15 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Calentamiento por medio del juego de la lleva en parejas	Los deportistas estaran distribuidos por el campo y los que sean escogidos como la lleva deberan correr y coger otra pareja, al tocarlos se les pasa la lleva y asi sucesivamente
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pase	EJERCICIO 1	Direccion del pase entre conos	En parejas cada uno se hace en un lateral diferente, se colocan los conos en la mitad de la cancha y deben tratar de hacer el pase al compañero entre medio de los conos, la idea es lograr la mayor cantidad de pases
20 MIN.		Coordinacion	EJERCICIO 2	Relevo combinado	Se formaran dos equipos y saldra uno por uno, primero saltaran la valla, pasaran los conos en zic zac, despues deberan rodear un aro. Al final estara el balon y el primer participante que lo logre coger podra tirar al arco y ganara el punto
20 MIN.		Remate	EJERCICIO 3	Por parejas deberan realizar paredes de pases para terminar realizando un remate al arco desde fuera del area y hacer gol	
20 MIN.		Juego	JUEGO	Policias y ladrones	
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Hablar y practicarsobre la conduccion del balon	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	COMPROMISO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	08/11/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Afianzar la estabilidad en carrera trabajando la fuerza y el equilibrio			SESION	92

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Compromiso	SENSIBILIZACION	Actividades y charlas enfocadas al valor del compromiso	Realizar juegos que involucren el valor y donde los deportistas puedan tomar conciencia de la importancia de este
15 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Juego de captura la bandera	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Regate	EJERCICIO 1	Regate individual con una porteria para cada jugador formada por conos	El entrenador lanza la pelota al aire y los deportistas tratan de hacer gol en alguna de las porterias y defender la suya. Ganara el que haga mas goles
20 MIN.		Recepcion y pase	EJERCICIO 2	Entrenar el pase y la recepcion	se posicionan 5 conos y 3 jugadores, el jugador del centro solo tendra un cono adelante. El primer jugador va a correr con el balon hasta donde indique el entrenador y asi se lo pasa al segundo jugador para que se lo pase al tercero y asi van cambiando de posicion
20 MIN.		Control	EJERCICIO 3	Control con el balon	Los jugadores individualmente con un balón, lo lanzan hacia atrás y rápidamente se giran y van a buscarlo para controlarlo y repetir el ejercicio
20 MIN.		Juego	JUEGO	Conejos a sus madrigueras	Por parejas en círculo uno delante del otro. El jugador exterior con balón. A la señal del entrenador con balón comienzan a conducir dando vueltas a la redonda Y Deberán correr hasta pasar por debajo de las piernas de su compañero para salvarse
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Mejorar la coordinacion y la conduccion	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	COMPROMISO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	10/11/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Afianzar la estabilidad en carrera trabajando la fuerza y el equilibrio			SESION	93

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Compromiso	SENSIBILIZACION	Actividades y chralas con enfasis en el valor del compromiso	Realizar juegos que involucren el valor y donde los deportistas puedan tomar conciencia de la importancia de este
15 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Calentimiento Tradicional	Movimiento articular y calentamiento fisico general, elevacion de temperatura
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pases y lanzamientos	EJERCICIO 1	Los Diez Pases	Se realizan dos equipos que intentaran conseguir realizar diez pases seguidos entre los jugadores del mismo equipo sin que el equipo contrario consigue recuperar la pelota. Cada vez que lleguen a 10 reciben un punto.
20 MIN.		Conduccion	EJERCICIO 2	Circuito de conduccion con obstaculos	Deberan realizar conduccion del balon primero con planta del pie, luego con borde interno, por ultimo con empeine evitando los obstaculos
20 MIN.		Tren inferior	EJERCICIO 3	Diferentes desplazamientos para trabajar tren inferior	Desplazamiento por una misma linea en puntas de pie, a una sola pierna y diferentes variantes
20 MIN.		Juego	JUEGO	Juego de los jinetes con balon	Se forma un doble circulo en donde los de del circulo interno seran los caballos y los de afuera los jinetes. Si uno de los jugadores no atrapa el balon los jinetes suben a sus caballos y corren a buscar el balon
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Mejorar la coordinacion y la conduccion del balon	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	TOLERANCIA	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	15/11/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Desarrollar la percepcion espacio temporal dominando la nocion de orientacion y posicion			SESION	94

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: Compromiso	SENSIBILIZACION	Actividades y charlas con enfasis en el valor del compromiso	Realizar juegos que involucren el valor y donde los deportistas puedan tomar conciencia de la importancia de este
15 MIN.	FASE INICIAL — Activacion	CALENTAMIENTO	Juego del dragon, se forman equipos de 6 jugadores, cada equipo formara una fila cogidos de la cintura, el ultimo jugador en la fila llevara un pañuelo, Cada equipo tendra que intentar agarrar el pañuelo del otro y cuidar el de cada uno	
15 MIN.	FASE CENTRAL — Capacidad fisica	EJERCICIO 1	Ejercicio de tabata	Se utilizara el metodo tabata para realizar algunos ejercicios especificos de abdomen, Pierna y brazo, la intensidad en este se llevara con la musica del tabata.
20 MIN.	FASE CENTRAL — Regate	EJERCICIO 2	Ejercicios de conduccion y regate	Se haran todos sobre una linea y cada uno con un balon, deberan conducir el balon en linea recta y al sonido del silbato realizar un regate libre
20 MIN.	FASE CENTRAL — Orientacion	EJERCICIO 3	Dinamica de cambios de orientacion	Se divide la cancha en 3 zonas, el jugador del centro realiza una combinacion corta con una de las bandas y efectua un cambio de orientacion largo con la otra banda
20 MIN.	FASE CENTRAL — Juego	JUEGO	Torneo real	Se desarrollara un pequeño torneo interno por equipos, enfatizando en el reglamento real, el docente tendra el papel de juez
15 MIN.	FASE FINAL — Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL — Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Trabajar en los sistemas de juego del futbol de salon	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

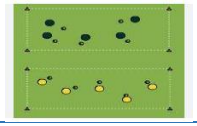
FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	TOLERANCIA	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	17/11/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Desarrollar la percepcion espacio temporal dominando la nocion de orientacion y posicion			SESION	95

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Responsabilidad	SENSIBILIZACION	Explicar conceptos basicos a cerca de la responsabilidad	Poner situaciones de la vida para que los deportistas sepan como actuar con rsponsabilidad
15 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Calentamiento por medio del juego del lobo y los corderos	Se van a delimitar dos areas en el campo, una de ellas sera el refugio del lobo y la otra el refugio de los corderos, la i dea es que los corderos no se dejen atrapar por el lobo y rescaten el balon hasta llevarlo a su refugio
15 MIN.	FASE CENTRAL	Control	EJERCICIO 1	Trabajar la habilidad con el balon por medio de toques	A cada deportista se le pasa un balon y se le van dando ordenes de cuantos toques y con que partes del cuerpo lo debe hacer, llegando a series mas dificiles
20 MIN.		Orientacion	EJERCICIO 2	Dinamica de cambios de orientacion	Se divide la cancha en 3 zonas, el jugador del centro realiza una combinacion corta con una de las bandas y efectua un cambio de orientacion largo con la otra banda
20 MIN.		Lanzamientos y tiros	EJERCICIO 3	Se formaran dos grupos, cada uno en canchas diferentes, la idea es pasar el mayor numero de balones al campo contrario, al sonar el silbato se contaran cuantos balones hay en el terreno del otro equipo	
20 MIN.		Juego	JUEGO	Agilidad y velocidad por medio del juego de las sillas	Juego de las sillas y musica, se haran alrededor de unas sillas ubicadas en circulo, al sonar la musica deberan dar vueltas pero cuando se detenga deberan sentarse rapidamente, se iran quitando sillas y eliminando jugadores
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Practicar los sistemas de juegoen el futbol de salon	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	20/11/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Trabajar en la coordinacion oculo manual			SESION	96

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Responsabilidad	SENSIBILIZACION	Explicar conceptos a cerca de la responsabilidad	Poner situaciones de la vida para que los deportistas sepan como actuar con rsponsabilidad
15 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Calentamiento por medio del juego de las palmadas	Se debe lanzar la pelota al aire dar una palmada y volver a cogerla, despues se aumenta a dos palmadas y así sucesivamente hasta que quede un último jugador que será el ganador.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Teoria	EJERCICIO 1	Explicar los diferentes sistemas de juego	
20 MIN.		Saques de banda	EJERCICIO 2	Realizar diferentes ejercicios de saque	Explicaremos en un principio la forma correcta de realizar un saque de banda, despues por parejas realizaran diferentes repeticiones hasta que logren realizarlo de la manera correcta.
20 MIN.		Resistencia	EJERCICIO 3	Carrera continua	Correr durante 15 minutos alrededor de la cancha
20 MIN.		Juego	JUEGO	Partido adaptado por medio del juego futbol a la isla	La idea es conseguir llevar el balon a los jugadores situados dentro de un espacio delimitado. 2 equipos compiten entre si, deben llegar al objetivo por medio de pases . Al llegar, deben coger el balon con las manos para pasarselo al que esta en el circulo
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Mejorar las capaicdades fisicas	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	22/11/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Trabajar en la coordinacion oculo manual			SESION	97

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Responsabilidad	SENSIBILIZACION	Explicar conceptos de responsabilidad	Poner situaciones de la vida para que los deportistas sepan como actuar con responsabilidad
15 MIN.	FASE INICIAL	Activacion	CALENTAMIENTO	Juego de congelados, un deportista elegido debera coger a los demas compañeros y la unica manera de desongelar al compañero sera pasando por debajo de las piernas	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Remate	EJERCICIO 1	Remate al arco	Se pondra una cuerda en la mkitad de la porteria y aros en las esquinas del arco, se colocaran t balones. Cda deportista pasara para patear los 5 balones para intentarlos meter a uno de los aros
20 MIN.	FASE CENTRAL	Conduccion	EJERCICIO 2	Conduccion del balon de manera individual, se haran dos filas en cada una se podran 5 conos y el ablon en el centro. La idea es que al salir se debe correr hacia el balon para luego pasar en zic zac por los conos, al finalizar dejara el balon nuevamente en el centro	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Velocidad y agilidad	EJERCICIO 3	Juego del balon corredor	Un jugador llevara una balon con las manos y debera atrapar al resto de los jugadores tocandolos con el balon. El jugador atrapado tambien debera atrapar al resto y entre los que se vayan atrapando deberan oasarse el balon para atrapar a los demas
20 MIN.	FASE CENTRAL	Juego	JUEGO	Partido por parejas	Se jugara un partido por parejas en todo el campo, si una pareja mete gol, el que lo meta pasa a tapar y el arquero sale a hacer parte de la pareja
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL	Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Hablar de los valores aprendidos	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	24/11/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Trabajar en la coordinacion oculo manual			SESION	98

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: compañerismo	SENSIBILIZACION	Charla y anecdotas	Cada jugador nos contara que le gusta hacer a parte del futbol y un detalle a cerca de su vida
15 MIN.	FASE INICIAL	Activacion	CALENTAMIENTO	Calentamiento tradicional	Movilidad articular, elevacion de temperatura y juego
15 MIN.	FASE CENTRAL	Trabajo en equipo	EJERCICIO 1	Juego de a parejas	por parejas deberan deberan llevar el balon pecho a pecho sin que se caiga hasta llegar a la meta, si se les cae deben empezar de nuevo
20 MIN.	FASE CENTRAL	Fuerza	EJERCICIO 2	Circuito fisico	El jugador debera correr con el balon en las manos cuando llegue a los aros los debera cruzar saltando, al finalizar tendra que derribar los bolos ubicados, al terminar de derribar los bolos debera tirar el balon al arco
20 MIN.	FASE CENTRAL	Remate	EJERCICIO 3	Se enseñara la tecnica del remate	Se realizara un torneo de penales por equipos, disputaran de a 2 equipos en cada arco
20 MIN.	FASE CENTRAL	Juego	JUEGO	Juego de la bomba para trabajar la velocidad y el control	La idea es inflar una bomba para que el portero la tire al aire mientras el entrenador les hace trabajos tecnicos, la idea es no dejar caer la bomba
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL	Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Aprender el reglamento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:



#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	27/11/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Trabajar en la defensa individual entendiendo las posiciones de juego			SESION	99

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: compañerismo	SENSIBILIZACION	Ejemplos de capitanes de equipos y su influencia	Explicar el papel de un capitan dentro del equipo y en la cancha, hablar a su vez del liderazgo y su importancia para mostar el valor del compañerismo
15 MIN.	FASE INICIAL — Activacion	CALENTAMIENTO	Juego de la casa y el inquilino. Las parejas seran casas y los que estas solos inquilinos, cada inquilino entrara a una casa. Cuando se diga casa, las casas se mueven a buscar otro inquilino y cuando se diga terremoto todos deberan cambiar (casas e inquilinos) el que se quede solo va saliendo del juego	
15 MIN.	FASE CENTRAL — Velocidad	EJERCICIO 1	Vallas de velocidad	Se colocaran 10 vallas que pueden ser formadas por medio de conos separados y los jugadores deben corren mediante las vallas con 3 repeticiones
20 MIN.	FASE CENTRAL — Agarre y recepcion	EJERCICIO 2	El niño tomará el balón de fútbol sala con la mano, lo arrojará al aire, al caer tratará de golpearla con la cabeza, el pecho, un hombro u otro (reconocimiento de las distintas partes del cuerpo)	
20 MIN.	FASE CENTRAL — Orientacion	EJERCICIO 3	Circulacion con defensa de 4	Se trabajara la circulacion del balon en na linea defensiva compuesta por 4 jugadores, con salida de balon por ambas bandas para mejorar el juego ofensivo del equipo
20 MIN.	FASE CENTRAL — Juego predeportivo	JUEGO	Juego de veneno	Se ubicaran en una fila y cada jugador debera lanzar el balon a la cesta al estilo del baloncesto, si el jugador encesta el de atrás debera correr y gritar veneno, desde el punto tratar de ponchar a sus compañeros
15 MIN.	FASE FINAL — Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL — Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Hacer autoevaluacion del proceso	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	29/11/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Trabajar en la defensa individual entendiendo las posiciones de juego			SESION	100

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: Compañerismo	SENSIBILIZACION	Hacer retroalimentacion del proceso algunos temas	Cada deportista debera autoevaluarse y reconocer en que debe mejorar personalmente
15 MIN.	FASE INICIAL — Activacion	CALENTAMIENTO	Juego del triki	Hacemos division de grupos y se hara un circuito en el cual se deberan desplazar de diferentes maneras , al momento de encontrar al compañero deberan jugar triki.
15 MIN.	FASE CENTRAL — Circuito fisico	EJERCICIO 1	Carrera de relevos en un recorrido corto de a parejas y con un objeto que debera llegar a la meta	
20 MIN.	FASE CENTRAL — control	EJERCICIO 2	Ejercicio de pases con las superficies del pie	Se formara un cuadrado de 8 metros con los jugadores. En el centro del cuadrado se pone un cono. La idea es que mientras los primeros hacen el pase los otros 2 rodean el cono y reciben el balon.
20 MIN.	FASE CENTRAL — Coordinacion viso manual	EJERCICIO 3	Se realizara el juego de la lleva pero en este caso se utilizara un balon que deben llevar en la mano y no pueden dejar caer durante los desplazamientos, si alguno deja caer el balon, deberan comenzar de nuevo	
20 MIN.	FASE CENTRAL — coordinacion viso manual/pedica	JUEGO	Juego del globo	Los jugadores lanzaran un glbo al aire. El globo no puede tocar el suelo, hay que ir dandole toques entre todos para no dejarlo caer.
15 MIN.	FASE FINAL — Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL — Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Autoevaluacion y retroalimentacion	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

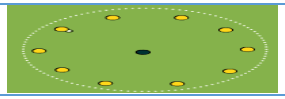
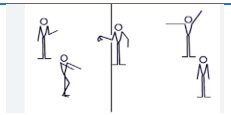
FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	COMAÑERISMO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	01/12/2023	NIVEL	INICIACION II
OBJETIVO:	Trabajar en la defensa individual entendiendo las posiciones de juego			SESION	101

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Honestidad	SENSIBILIZACION	Actividades con enfasis en la honestidad	Explicar la importancia de este valor y a su vez en la clase se haran ejercicios de competencia donde se tenga en cuenta la honestidad y el juego limpio
15 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Calentamiento tradicional	Movilidad articular, elevación de temeratura
15 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	Ejercicio de pases rotando en sentido del reloj, se ubicaran 2 jugadores en el centro y en circulo alrededor los demàs, al relizar el pase deberan ir detrás del compañero e ir rotando hacia la derecha.	
20 MIN.		Velocidad	EJERCICIO 2	Desarollar ejercicios de velocidad para mejor la defensa tecnica	Por parejas con un balón. El jugador A conduce por el terreno de juego, a la señal del entrenador, los jugadores B intentarán quitarle el balón a su compañero mediante entradas sin lanzarse al suelo
20 MIN.		Conduccion	EJERCICIO 3	Relevo combinado	Se deberan pasar los difernetes obstaculos distribuidos en e campo, al terminar se hara conduciion del balon pasando bajo la valla para tirar a la porteria
20 MIN.		Juego	JUEGO	Juego de la muralla, los jugadores se situan en la linea de salida excepto uno (el guardian) que se situara dentro del pasillo. A la señal del entrenador, los jugadores intentaran llegar a la linea del otro extremo, el guardiandebe atrapar a los jugadores sin salir del pasillo. Los jugadores atrapados formaran una muralla con las manos	
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	retroalimentacion de los valores aprendidos	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	01/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Conocer y trabajar los aspectos basicos del ataque y de la defensa			SESION	94

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Respeto	SENSIBILIZACION	Explicar conceptos a cerca del respeto e implementar material de apoyo	Representar situaciones habituales para que todos participen
15 MIN.	FASE INICIAL	Activacion	CALENTAMIENTO	Calentamiento tradicional (entrenamiento de ritmo)	Alterar ritmos cuyos cambios se determinen por distancias o tiempo y carreras con intensidades medias y submaximas
15 MIN.	FASE CENTRAL	Velocidad	EJERCICIO 1	Relevos	A la señal del silbato los deportistas saldran los mas rapido posible hacia el medio campo conduciendo el balon, se realizara un giro en el cono y regresa a la salida para pasar el balon al compañero (3 repeticiones)
20 MIN.	FASE CENTRAL	Agarre y recepcion	EJERCICIO 2	Ejercicio de recepcion por grupos de 5 deportistas	Se formara un circulo , un jugador ira en el centro y el resto alrededor. El jugador del centro recibe los balones tirados a diferentes alturas para que los dominecon cualquier parte del cuerpo, para pasar a cualquier jugador
20 MIN.	FASE CENTRAL	Fuerza	EJERCICIO 3	Circuito de fuerza y resistencia, se estableceran 6 estaciones.1)saltos con los pies juntos. 2)Fondos de brazos. 3)Abdominales parte lumbar. 4)Saltos laterales. 5) Brazeo con los pies estaticos. 6) Abdominales parte superior	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Juego	JUEGO	El juego del reloj	Se haran 2 equipos, unos se ponen en circulo con un balon y los otros fuera.La idea es hacer la mayor cantidad de pases mientras los de afuera dan una vuelta haciendo relevos
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento dinamico y apoyado	se forman en filas y al ir caminando realizaran diferentes estiramientos a la orden del profesor
	FASE FINAL	Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Adquirir nuevas habilidades	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	03/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Conocer y trabajar los aspectos basicos del ataque y de la defensa			SESION	95

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Responsabilidad	SENSIBILIZACION	Explicar conceptos basicos a cerca de la responsabilidad	Entender como la disciplina y la responsabilidad ha llevado a los deportistas elite a conseguir altos logros
15 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Calentamiento tradicional	Movilidad articular, elevación de temeratura
15 MIN.	FASE CENTRAL	Pase	EJERCICIO 1	Se forman 2 filas cada uno de 4 jugadores, cada uno con un balon. Se debe pasar el balón entre las dos conos para el jugador que tira y salir a recibir el pase del siguiente compañero y asi formar una rueda de tiros que finalizará cuando el último jugador tire a puerta.	
20 MIN.		Circuito fisico	EJERCICIO 2	Lanzamientos y precision	A la señal del entrenador cada equipo intenta sacar las pelotas de su campo y lanzarlas al campo contrario, pierde el equipo que al finalizar tenga mas pelotas en su campo
20 MIN.		Orientacion	EJERCICIO 3	Realizar ejercicios de orientacion	A una distancia de 10 metros aprox. respecto del grupo se coloca un jugador.Este ha de cerrar los ojos y correr con velocidad hacia los compañeros, guiado por sonidos
20 MIN.		Predeportivos	JUEGO	Realizar juegos predeportivos para reconocer las diferentes tecnicas de cada modalidad	Juegos predeportivos, combinando beisbol, baloncesto, voleibol, todo aplicado al futsal con una combinación de componentes y habilidades
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Mejorar las capacidades coordinativas	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	PUNTUALIDAD	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	08/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Conocer y trabajar los aspectos basicos del ataque y de la defensa			SESION	96

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Responsabilidad	SENSIBILIZACION	Explicar conceptos basicos a cerca de la responsabilidad	Entender como la disciplina y la responsabilidad ha llevado a los deportistas elite a conseguir altos logros
15 MIN.	FASE INICIAL	Activacion	CALENTAMIENTO	Calentamiento por medio del juego de congelados	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Coordinacion	EJERCICIO 1	Trabajar la fluidez del movimiento y de los apoyos	Se pondra un circuito con aros azules y amarillos , el pie izquierdo apoyara en los aros amarilllos y el pie derecho en los azules. Los deportistas llevaran un balon en las manos hasta cruzar todo el campo sin equivicarse
20 MIN.	FASE CENTRAL	Equilbrio	EJERCICIO 2	Circuito de trabajo muscular y cardiovascular	Introduccion con rutina corta de sentadillas y flexiones de pecho Realizaran un trote en las gradas subiendo y bajando
20 MIN.	FASE CENTRAL	Velocidad	EJERCICIO 3	Realizar ejercicios de velocidad y velocidad de reaccion	Los deportistas deberan recoger diferentes elementos mientras realizan algunos desplazamientos en diferente dirección
20 MIN.	FASE CENTRAL	Juego	JUEGO	Captura la bandera	
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL	Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Mejorar las capacidades condicionales	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

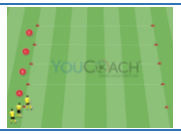
FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	PUNTUALIDAD	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	10/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Trabajar las capacidades condicionales (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad)			SESION	97

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Disciplina	SENSIBILIZACION	Explicar conceptos basicos a cerca de la responsabilidad	Entender como la disciplina y la responsabilidad ha llevado a los deportistas elite a conseguir altos logros
15 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Trote de calentamiento	Se ealizara trote leve con ritmo en ascenso durante 10 mintos
15 MIN.	FASE CENTRAL	Integracion	EJERCICIO 1	Actividades de recreacion e integracion	Todos menos un jugador tendrán un peto "enganchado" en la parte de atrás del pantalón.El que no tiene el peto tratará de quitárselo a alguno de sus compañeros.Finalizará el juego cuando ningun jugador tenga peto.
20 MIN.		conduccion	EJERCICIO 2	Circuito de conduccion, pasar a traves de los conos	
20 MIN.		Agarre y recepcion	EJERCICIO 3	Se realizara la actividad del caminito para mejorar lanzamientos	Deberan hacer 3 grupos, habran 3 zonas, 2 grupos estaran a los extremos y uno en el medio, los de los extremos deberan ponchar a los del medio , y cada jugador ponchado se unira al equipo.
20 MIN.		Juego	JUEGO	Juego del espejo	Estaran ubicados el circulo, los niños deberan realizar la accion contraria a la que indique o haga el profesor, las indicaciones seran ejemplo: levantarse, llorar, agacharse, levantar los brazos, etc.
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Reconocer los diferentes valores en mi familia	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	COMPROMISO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	15/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Trabajar las capacidades condicionales (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad)			SESION	98

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Compromiso	SENSIBILIZACION	Retroalimentacion del proceso y su debido compromiso	Cada deportista debera autoevaluarse y reconocer en que debe mejorar personalmente
15 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Ejercicios de movilidad y entrenamiento de flexibilidad	Movimiento articular y elongacion estatica
15 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio y coordinacion	EJERCICIO 1	Desplazamiento lateral y frenado	A la señal del entrenador se realizaran 3 pasos de carrera lateral y en eltimo paso se frena sobre el pie mas avanzado
20 MIN.		circuito fisico	EJERCICIO 2	Trabajar la agilidad y coordinacion	1 carrera lateral, 2 saltos frontales y laterales, 3Salto con los pies juntos entre aros, 4 sprint hasta el medio campo y finaliza con un regate a la porteria
20 MIN.		Resistencia aerobica	EJERCICIO 3	Carrera continua	Se haran cambios de ritmo por tiempo y distancia según vaya indicando el entrenador
20 MIN.		Juego	JUEGO	Juego de micro con las porterias moviles	Con varios lazos se crearan las porterias. La idea es un jugar un aprtido de micro, con al diferencia que las porterias cambiaran de sitio y se moveran
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Entrenar en casa	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

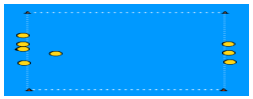


#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	COMPROMISO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	17/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Trabajar las capacidades condicionales (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad)			SESION	99

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	COMPAÑERISMO	SENSIBILIZACION	Explicar conceptos a cerca del compañerismo.	Poner situaciones problema y dar solucion a esos conflictos.
15 MIN.	FASE INICIAL	Zumba	CALENTAMIENTO	Se hara calentamiento por una sesion de zumba para llevar acabo la movilidad articular	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Conduccion	EJERCICIO 1	Enseñar patrones basicos para la conduccion y los saltos	Conducir el balón de fútbol sala hacia las vallas, saltando las mismas y pasando la pelota por debajo (salto)
20 MIN.	FASE CENTRAL	Resistencia	EJERCICIO 2	Carrera de relevos en un recorrido corto (20 metros)	
20 MIN.	FASE CENTRAL	tren inferior	EJERCICIO 3	Diferentes desplazamientos para trabajar tren inferior	Desplazamiento por una misma linea en puntas de pie, a una sola pierna y diferentes variantes
20 MIN.	FASE CENTRAL	Juego	JUEGO	Torneo real	Se desarrollara un pequeño torneo interno por equipos, enfatizando en el reglamento real, el docente tendra el papel de juez
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL	Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Aprender el reglamento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	20/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Trabajar y desarrollar la velocidad de reaccion y gestual, con o sin balon			SESION	100

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Responsabilidad	SENSIBILIZACION	Explicar conceptos basicos a cerca la responsabilidad y algunos temas de reglamento.	Charla a cerca de presentación personal e indumentaria adecuada para la practica. Explicación Historia y reglamento del deporte.
15 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Calentamiento tradicional	Movilidad articular, elevación de temeratura
15 MIN.	FASE CENTRAL	Teoria	EJERCICIO 1	¿Cómo desarrolar las capacidades perceptivo motrices?	Recepcion de movmiento espacio-temporal (lateralidad, ritmo,equilibrio, coordinacion)
20 MIN.		Fuerza	EJERCICIO 2	Ejericios isometricos-juego de la carretilla	
20 MIN.		Velocidad	EJERCICIO 3	Velocidad de desplazamiento	Salen dos deportistas a la señal del entrenador hacia el cono situado a 20 metros, giran e intentan coger el balon. El que lo coja tiene derecho a marcar gol, el otro se convierte en defensa para evitar que le haga gol al portero
20 MIN.		Juego	JUEGO	Juego barrer tu casa	en dos equipos cada uno se situa en una mitad del campo con 10 balones. A la señal del entrenador se lanzan los balones al lado contrario. Gana el equipo que, cuando pase un minuto tenga el menos numero de balones en su terreno
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Enseñar a sus padres algun valor aprendido	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	22/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Trabajar y desarrollar la velocidad de reaccion y gestual, con o sin balon			SESION	101

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Honestidad	SENSIBILIZACION	Material de apoyo para reconocer la honestidad	Dar ejemplos de honestidad y juego limpio
15 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Juego de la cadenita	Realizaremos el juego de la cadenita, consiste en ir cogiendo a ls compañeros con la regla de que tendran que ir tomados de las manos
15 MIN.	FASE CENTRAL	Resistencia	EJERCICIO 1	Resistencia fisica	Realizar algunos ejercicios de velocidad de reaccion para subir el ritmo cardiaco y trabajar el sistema cardiovascular
20 MIN.		Remate	EJERCICIO 2	Circuito de remate y cabeceo	Ejercicios en circuito por parejas, uno de los dos lleva el balon y lo ira lanzando al compañero para que este lo regrese con la cabeza rematando según la indicación del entrenador
20 MIN.		Equilibrio	EJERCICIO 3	Circuito de trabajo muscular y cardiovascular	Introduccion con rutina corta de sentadillas y flexiones de pecho Realizaran un trote en las gradas subiendo y bajando
20 MIN.		Juego	JUEGO	Trabajar la diferenciacion por medio de colores y animales	Los deportistas realizaran algunas actividades de reacción, se dividiran en dos grupos, el 1 y el 2, el numero que diga el entrenador atrapara al otro (cambiar por colores, animales,etc)
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Aprender el reglamento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:



#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	24/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Aprender y dominar diferentes sistemas de juego			SESION	102

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: Compromiso	SENSIBILIZACION	Enseñar los Simbolos patrios	Enseñar banderas, himnos del pais y del departamento
15 MIN.	FASE INICIAL — Activacion	CALENTAMIENTO	Calentamiento tradicional	Movilidad articular, elevación de temperatura
15 MIN.	FASE CENTRAL — Conceptos	EJERCICIO 1	Ejercicios de resistencia aerobica con balon	
20 MIN.	FASE CENTRAL — Tecnica	EJERCICIO 2	Tecnica y fisico	los deportistas practicaran el remate hacia el arco , el que no logre meter gol tendra que realizar una serie de 5 sentadillas (compromiso).
20 MIN.	FASE CENTRAL — Agarre y recepcion	EJERCICIO 3	El niño tomará el balón de fútbol sala con la mano, lo arrojará al aire, al caer tratará de golpearla con la cabeza, el pecho, un hombro u otro (reconocimiento de las distintas partes del cuerpo)	
20 MIN.	FASE CENTRAL — Juego	JUEGO	Torneo real	Se desarrollara un pequeño torneo interno por equipos, enfatizando en el reglamento real, el docente tendra el papel de juez
15 MIN.	FASE FINAL — Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL — Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Aprender el reglamento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

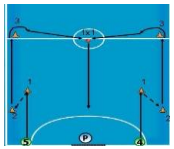
FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	27/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Aprender y dominar diferentes sistemas de juego			SESION	103

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Honestidad	SENSIBILIZACION	Explicar conceptos basicos a cerca laresponsabilidad con material de apoyo	Charla a cerca de presentación personal e indumentaria adecuada para la practica.
15 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Calentamiento tradicional	Movilidad articular, elevación de temperatura
15 MIN.	FASE CENTRAL	Velocidad	EJERCICIO 1	Trabajar velocidad de reaccion	Se dividiran en 2 equipos, cada integrante del equipo tendra un numero de 1 al … el entrenador dira un numero, el integrante debera ir a coger un elemento, gana el que lo haga mas rapido.
20 MIN.		Resistencia anaerobica	EJERCICIO 2	Los jugadores salen por parejas desde la linea de fondo a sprint hasta el primer cono, luego se van des espaldas hasta el segundo cono y finalmente se van al tercer cono en sprint. Rodean el cono y van en busca del balon el que lo controle ataca y el otro defiende	
20 MIN.		Concentracion	EJERCICIO 3	Ejercicio de concentracion y reaccion	Consiste en un cambio de posiciones.Cada jugador se sitúa en una marca horaria.Cuando el entrenador diga una hora y un minuto ambos jugadores intercambiarán sus posiciones rápidamente
20 MIN.		Juego	JUEGO	Juego cruzar el rio por medio de aros	En grupos de 6 personas se reparte 3 aros por equipo. La idea es que busquen la manera de llegar al otro lado del campo como si fuese un rio, unicamente pueden pisar dentro de los aros
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Hacer autoevaluacion del proceso	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	29/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Aprender y dominar diferentes sistemas de juego			SESION	104

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: Amistad	SENSIBILIZACION	Con material de apoyo y algunos juegos se aplicara el valor de la amistad	
15 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	Calentamiento con juegos preseportivos	Juegos predeportivos, combinando beisbol, baloncesto, voleibol, todo aplicado al futsal con una combinación de componentes y habilidades
15 MIN.	FASE CENTRAL — Velocidad	EJERCICIO 1	Realizaran algunos ejercicios de velocidad y velocidad de reaccion.	Los deportistas deberan recoger diferentes elementos mientras realizan algunos desplazamientos en diferente dirección
20 MIN.	FASE CENTRAL — Fisico	EJERCICIO 2	Desarrollo de capacidades fisicas	1)Abdominal superior piernas extendidas.2)Abdominal inferior elevando alternativamente las piernas extendidas.3)Oblicuos mediante inclinaciones laterales de tronco
20 MIN.	FASE CENTRAL — Circuito fisico	EJERCICIO 3	En el centro del campo se colocan diferentes obstaculos con conos y cuerdas. 4 jugadores se ubican en el centro para pasar los obstaculos y otros 4 se ubican afuera cada uno con un balon. A la señal del entrenador los jugadores del centro pasan los obstaculos, los de afuera pasan el balon para que ellos realicen toque y devolucion.	
20 MIN.	FASE CENTRAL — Juego	JUEGO	Juego real de futbol de salon	Juego libre al estilo "micro" sin reglas para el saque del portero y para los saques de banda
15 MIN.	FASE FINAL — Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
	FASE FINAL — Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Aprender el reglamento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

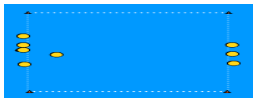
FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	JUAN CARLOS CASTELLANOS
MUNICIPIO	CAJICÁ	FECHA	01/12/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Trabajar estrategias de manera colectiva enfocadas en las jugadas planificadas(saques de banda, centro, faltas)			SESION	105

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Compañerismo	SENSIBILIZACION	Realizar un pqueño compartir	Cada deportista debera traer algo para compartir, ademas cada uno debera contar una noticia importante del deporte.
15 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Calentamiento tradicional	Movilidad articular, elevación de temeratura
15 MIN.	FASE CENTRAL	Orientacion	EJERCICIO 1	Cambios de orientacion	El jugador de la izquiera lanzara el balon a un punto del campo para que el jugador de la derechia desde tras salga corriendo para alcanzar el balon, al controlarlo debera lanzar hacia el arco
20 MIN.		circuito fisico	EJERCICIO 2	Carrera de relevos en un recorrido corto (20 metros)	
20 MIN.		Rirmo	EJERCICIO 3	Trabajo musical de ritmo donde se vea inmerso el desarrollo muscular	Los deportistas realizaran ejercicios musicalizados con trabajo muscular
20 MIN.		Juego	JUEGO	Juego de cien pies	CIEN PIES Consiste en desplazarse a lo largo del campo.En fila uno detrás del otro con los pies en la cabeza del siguiente.
15 MIN.	FASE FINAL	Estiramiento	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento estatico Y retroalimentacion de los valores aprendidos y el trabajo realizado	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		Retroalimentación	RETO PROXIMA SESION	Aprender el reglamento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

CRONOGRAMA ELABORACION DE PRUEBAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2023

MES DE ABRIL DEL 2023																												
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
MES DE SEPTIEMBRE DEL 2023																												
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
MES DE NOVIEMBRE																												
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

CRONOGRAMA ELABORACION DE FESTIVALES DEPORTIVOS FORMATIVOS Y ESCOLARES 2023

FASE MUNICIPAL ABRIL - MAYO																												
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
FASE REGIONAL JULIO - AGOSTO																												
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

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION I

	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	DYLAN LOVERA GALVIS	5	26/08/2017	FUTBOL DE SALON	20,2	107	93	101	53
2	JACOBO HERNANDEZ	5	08/06/2017	FUTBOL DE SALON	19	113	98	110	51
3	MATEO GOMEZ HINOJOSA	5	07/02/2017	FUTBOL DE SALON	20,85	107	97	105	58
4	SOFIA PEREZ GALVIS	5	26/06/2018	FUTBOL DE SALON	20	108	96	106	56
5	ISABELLA PEREZ GALVIS	5	08/06/2017	FUTBOL DE SALON	49,15	117	101	115	63
6	VICTORIA HERNANDEZ	5	26/12/2017	FUTBOL DE SALON	20	110	95	103	56
7	DAMIAN SANCHEZ CASAS	5	09/06/2017	FUTBOL DE SALON	31,2	110	98	101	62
8	GABRIEL SUAREZ GUEVARA	6	08/02/2017	FUTBOL DE SALON	20,85	108	98	98	60
9	ANDRES JERONIMO MOLINA	6	15/09/2016	FUTBOL DE SALON	19	113	99	116	55
10	ALAN GARCIA ROBAYO	6	03/09/2016	FUTBOL DE SALON	20,85	106	98	102	56
11	FRANK TORRES ALMONACID	6	23/04/2017	FUTBOL DE SALON	33,15	121	100	106	64
12	JUAN ACOSTA MURCIA	6	05/10/2016	FUTBOL DE SALON	32,5	118	103	116	63
13	LUCIANA BENAVIDES DIAZ	6	09/05/2016	FUTBOL DE SALON	23,8	108	98	104	54
14	JHOVAN MATIAS GAITAN	7	11/02/2016	FUTBOL DE SALON	22	103	98	94	57
15	JULIAN ESTEBAN LOVERA	7	22/07/2015	FUTBOL DE SALON	21,8	104	96	96	59
16	ANA ISUAREZ GUEVARA	7	01/10/2015	FUTBOL DE SALON	30	114	98	108	61
17	ISABELLA GAITAN CHIQUITO	7	17/04/2016	FUTBOL DE SALON	25	106	98	100	58
18	FARYD MEZA VENEGAS	8	22/12/2014	FUTBOL DE SALON	26,2	120	100	116	64
19	GABRIELA GALVIS CORREDOR	8	27/01/2015	FUTBOL DE SALON	24,7	120	101	109	55
20	DAVID APONTE DAZA	8	19/11/2014	FUTBOL DE SALON	26,3	109	106	101	57
21	SAMANTHA SCOTT MARTINEZ	8	13/04/2015	FUTBOL DE SALON	24	98	92	90	56
22	SARA GALINDO SUAREZ	8	29/10/2014	FUTBOL DE SALON	22	108	97	103	58

MUNICIPIO EVALUADO:	**CAJICÁ**
FORMADOR:	**JUAN CARLOS CASTELLANOS**

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION II

	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	LUIS FERNANDO OLIVA	9	13/12/2013	FUTBOL DE SALON	20,2	114	98	116	77
2	JULIANA LOVERA RAMIREZ	9	20/02/2014	FUTBOL DE SALON	28,5	136	106	141	80
3	DANIEL SANTIAGO MENDEZ	9	06/12/2013	FUTBOL DE SALON	23	122	101	121	76
4	YULY APONTE DAZA	10	15/02/2013	FUTBOL DE SALON	25	130	107	124	87
5	MICHAEL LOVERA SIERRA	10	15/11/2012	FUTBOL DE SALON	25,45	135	109	132	85
6	DANIEL SANTIAGO LESMES	10	20/11/2012	FUTBOL DE SALON	35,5	146	109	142	82
7	GABRIEL ALEJANDRO MOLINA	10	12/08/2012	FUTBOL DE SALON	32,7	146	110	142	84
8	ESTEBAN SUAREZ GUEVARA	10	10/01/2013	FUTBOL DE SALON	31,9	137	108	135	83
9	MARIA JOSE PLAZAS	11	29/12/2011	FUTBOL DE SALON	30	141	109	137	84
10	SARA SUAREZ GUEVARA	11	16/09/2011	FUTBOL DE SALON	30,5	140	110	135	83
11	CRISTIAN ESPINEL RINCON	12	11/04/2011	FUTBOL DE SALON	34,5	143	106	111	83
12	ERICK GONZALEZ CAPERA	12	05/02/2011	FUTBOL DE SALON	35	138	114	120	87
13	AKER SAMUEL CASTRO	12	24/08/2010	FUTBOL DE SALON	48,75	159	118	148	87
14	ANDRES BELLO	13	23/06/2009	FUTBOL DE SALON	43	155	120	140	90
15	MARIA SUAREZ GUEVARA	13	10/03/2010	FUTBOL DE SALON	42	147	117	135	85
16	KAROLL GONZALEZ CAPERA	14	16/07/2008	FUTBOL DE SALON	38,5	153	116	130	82
17	KEIVER ABREU ADRIANZA	14	29/11/2008	FUTBOL DE SALON	38,5	153	115	155	83
18	ROGER NICOLAS CASTRO	14	07/08/2008	FUTBOL DE SALON	55	170	120	155	81
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO:	CAJICÁ
FORMADOR:	JUAN CARLOS CASTELLANOS

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION

	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	LEIDER ANDRES CASTILLO	16	01/02/2007	FUTBOL DE SALON	55,9	161	85	167	83
2	JORGE ENRIQUE LEON	16	02/03/2007	FUTBOL DE SALON	60,2	168	88	166	87
3	JOHAN ALBERNY ACEVEDO	16	31/03/2007	FUTBOL DE SALON	53,2	165	84	167	85
4	FARID SHADIS TORREJANO	16	29/04/2007	FUTBOL DE SALON	55,9	158	95	175	82
5	JHON JAIRO VELASQUEZ	16	28/05/2007	FUTBOL DE SALON	72,9	167	93	172	86
6	JUAN DANIEL HERNANDEZ	16	26/06/2007	FUTBOL DE SALON	61,4	170	90	166	88
7	JOJAN ARLEY POSADA	16	25/07/2007	FUTBOL DE SALON	57,4	160	93	172	83
8	YEISON ORLANDO JOSSA	16	23/08/2007	FUTBOL DE SALON	54,7	166	91	165	86
9	EDWARD AVILA MURCIA	16	21/09/2007	FUTBOL DE SALON	55,6	166	93	164	86
10	JUAN DAVID FORERO LOPEZ	16	20/10/2007	FUTBOL DE SALON	59,9	177	91	172	92
11	MAICOL STIVEN PEREZ	16	18/11/2007	FUTBOL DE SALON	63,5	168	92	171	84
12	JESUS MANUEL BARBOSA	16	17/12/2007	FUTBOL DE SALON	71,1	168	95	177	89
13	MAICOL ANDRES ROJAS	16	15/01/2007	FUTBOL DE SALON	55,2	169	96	179	87
14	JAIME SEBASTIAN GALLEGO	16	13/02/2007	FUTBOL DE SALON	60,5	175	99	180	88
15	ANGEL CUBILLOS GONZALEZ	16	13/03/2007	FUTBOL DE SALON	61,2	168	94	181	91
16									
17									
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO:	CAJICÁ
FORMADOR:	JUAN CARLOS CASTELLANOS

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	DYLAN LOVERA GALVIS	5	26/08/2017	FUTBOL DE SALON	5,9	5,9	62	67		67	10,2	10		10,2
2	JACOBO HERNANDEZ	5	08/06/2017	FUTBOL DE SALON	6,53	6,53	79	77		79	10,5	10		10,5
3	MATEO GOMEZ HINOJOSA	5	07/02/2017	FUTBOL DE SALON	5,77	5,77	98	75		98	11,8	10,6		11,8
4	SOFIA PEREZ GALVIS	5	26/06/2018	FUTBOL DE SALON	5,58	5,58	83	80		83	11	12,8		12,8
5	ISABELLA PEREZ GALVIS	5	08/06/2017	FUTBOL DE SALON	5,59	5,59	85	87		87	12	11		12
6	VICTORIA HERNANDEZ	5	26/12/2017	FUTBOL DE SALON	7,28	7,28	86	88		88	14	13,2		14
7	DAMIAN SANCHEZ CASAS	5	09/06/2017	FUTBOL DE SALON	5,39	5,39	64	71		71	11,7	11		11,7
8	GABRIEL SUAREZ GUEVARA	6	08/02/2017	FUTBOL DE SALON	6,36	6,36	55	65		65	12,9	12,9		12,3
9	ANDRES JERONIMO MOLINA	6	15/09/2016	FUTBOL DE SALON	5,4	5,4	76	76		76	13,5	14		14
10	ALAN GARCIA ROBAYO	6	03/09/2016	FUTBOL DE SALON	6,84	6,84	65	67		67	13,6	14		14
11	FRANK TORRES ALMONACID	6	23/04/2017	FUTBOL DE SALON	5,17	5,17	87	88		88	13	13,6		13,6
12	JUAN ACOSTA MURCIA	6	05/10/2016	FUTBOL DE SALON	5,29	5,29	63	60		63	14	12		14
13	LUCIANA BENAVIDES DIAZ	6	09/05/2016	FUTBOL DE SALON	6,86	6,86	57	63		63	14	15		15
14	JHOVAN MATIAS GAITAN	7	11/02/2016	FUTBOL DE SALON	5,12	5,12	77	80		80	12	12,5		12,5
15	JULIAN ESTEBAN LOVERA	7	22/07/2015	FUTBOL DE SALON	5,36	5,36	69	70		70	14,5	15		15
16	ANA ISUAREZ GUEVARA	7	01/10/2015	FUTBOL DE SALON	5,39	5,39	54	55		55	12	10		12
17	ISABELLA GAITAN CHIQUITO	7	17/04/2016	FUTBOL DE SALON	6,1	6,1	66	68		68	11	11,9		11,9
18	FARYD MEZA VENEGAS	8	22/12/2014	FUTBOL DE SALON	7,88	5,88	45	40		45	8	8,5		8,5
19	GABRIELA GALVIS CORREDOR	8	27/01/2015	FUTBOL DE SALON	5,3	5,3	58	64		64	9,5	11		11
20	DAVID APONTE DAZA	8	19/11/2014	FUTBOL DE SALON	5,23	5,23	65	70		70	11,3	12,2		12,2
21	SAMANTHA SCOTT MARTINEZ	8	13/04/2015	FUTBOL DE SALON	6,3	6,3	62	64		64	13,4	14		14
22	SARA GALINDO SUAREZ	8	29/10/2014	FUTBOL DE SALON	7,2	7,2	70	72		72	14,5	14,9		14,9
	MUNICIPIO EVALUADO:				**CAJICA**									
	FORMADOR :				**JUAN CARLOS CASTELLANOS**									

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	LUIS FERNANDO OLIVA	9	13/12/2013	FUTBOL DE SALON	5,13	5,13	165	170		170	65	63		65	14,46	14,46
2	JULIANA LOVERA RAMIREZ	9	20/02/2014	FUTBOL DE SALON	5,96	5,96	140	135		140	55	55		55	16,78	16,78
3	DANIEL SANTIAGO MENDEZ	9	06/12/2013	FUTBOL DE SALON	5,6	5,6	143	160		160	46	65		65	114,41	114,41
4	YULY APONTE DAZA	10	15/02/2013	FUTBOL DE SALON	547	547	167	154		167	58	59		59	14,15	14,15
5	MICHAEL LOVERA SIERRA	10	15/11/2012	FUTBOL DE SALON	5,32	5,32	175	156		175	65	58		65	16.9	16.10
6	DANIEL SANTIAGO LESMES	10	20/11/2012	FUTBOL DE SALON	4,9	4,9	145	148		148	62	66		66	15,95	15,95
7	GABRIEL ALEJANDRO MOLINA	10	12/08/2012	FUTBOL DE SALON	4,23	4,23	156	150		156	58	60		60	17,79	17,79
8	ESTEBAN SUAREZ GUEVARA	10	10/01/2013	FUTBOL DE SALON	4,71	4,71	140	157		157	67	55		67	14,13	14,13
9	MARIA JOSE PLAZAS	11	29/12/2011	FUTBOL DE SALON	4,9	4,9	135	155		155	65	68		68	17,67	17,67
10	SARA SUAREZ GUEVARA	11	16/09/2011	FUTBOL DE SALON	5,56	5,56	180	178		180	62	68		68	12,02	12,02
11	CRISTIAN ESPINEL RINCON	12	11/04/2011	FUTBOL DE SALON	5,72	5,72	130	156		156	55	62		62	13,49	13,49
12	ERICK GONZALEZ CAPERA	12	05/02/2011	FUTBOL DE SALON	5,97	5,97	115	124		124	47	55		55	13,83	13,83
13	AKER SAMUEL CASTRO	12	24/08/2010	FUTBOL DE SALON	5,63	5,63	156	167		167	56	53		56	14,3	14,3
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

MUNICIPIO EVALUADO:	**CAJICA**
FORMADOR :	**JUAN CARLOS CASTELLANOS**



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0



PRIMER SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 13 A 17 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
					1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	ANDRES BELLO	13	23/06/2009	FUTBOL DE SALON	4,72	4,72	130	156		**156**	47	55		**55**	10,78	10,78
2	MARIA SUAREZ GUEVARA	13	10/03/2010	FUTBOL DE SALON	4,97	4,97	115	124		**124**	56	53		**56**	12,6	12,6
3	KAROLL GONZALEZ CAPERA	14	16/07/2008	FUTBOL DE SALON	4,63	4,63	156	167		**167**	44	48		**48**	11,38	11,38
4	KEIVER ABREU ADRIANZA	14	29/11/2008	FUTBOL DE SALON	4,88	4,88	140	179		**179**	67	63		**67**	12,45	12,45
5	ROGER NICOLAS CASTRO	14	07/08/2008	FUTBOL DE SALON	5,76	5,76	125	148		**148**	71	65		**71**	9,98	9,98
6	LEIDER ANDRES CASTILLO	16	01/02/2007	FUTBOL DE SALON	4,65	4,65	130	120		**130**	42	56		**56**	11,73	11,73
7	JORGE ENRIQUE LEON	16	02/03/2007	FUTBOL DE SALON	4,04	4,04	166	159		**166**	66	67		**67**	11,44	11,44
8	JOHAN ALBERNY ACEVEDO	16	31/03/2007	FUTBOL DE SALON	3,88	3,88	170	169		**170**	65	64		**65**	10,65	10,65
9	FARID SHADIS TORREJANO	16	29/04/2007	FUTBOL DE SALON	3,28	3,28	160	150		**160**	64	53		**64**	10,65	10,65
10	JHON JAIRO VELASQUEZ	16	28/05/2007	FUTBOL DE SALON	4,84	4,84	145	170		**170**	66	45		**66**	11,78	11,78
11	JUAN DANIEL HERNANDEZ	16	26/06/2007	FUTBOL DE SALON	4,98	4,98	167	150		**167**	57	65		**65**	12,77	12,77
12	JOJAN ARLEY POSADA	16	25/07/2007	FUTBOL DE SALON	4,68	4,68	172	170		**172**	62	59		**62**	9,94	9,94
13	YEISON ORLANDO JOSSA	16	23/08/2007	FUTBOL DE SALON	4,84	4,84	149	159		**153**	70	71		**71**	12,22	12,22
14	EDWARD AVILA MURCIA	16	21/09/2007	FUTBOL DE SALON	3,83	3,83	120	111		**120**	58	57		**58**	12,33	12,33
15	JUAN DAVID FORERO LOPEZ	16	20/10/2007	FUTBOL DE SALON	3,64	3,64	130	135		**135**	66	66		**66**	11,45	11,45
16	MAICOL STIVEN PEREZ	16	18/11/2007	FUTBOL DE SALON	3,91	3,91	185	188		**188**	57	56		**57**	12,55	12,55
17	JESUS MANUEL BARBOSA	16	17/12/2007	FUTBOL DE SALON	4,35	4,35	165	150		**165**	43	57		**57**	12,55	12,55
18	MAICOL ANDRES ROJAS	16	15/01/2007	FUTBOL DE SALON	4,28	4,28	167	180		**180**	72	65		**72**	12,67	12,67
19	JAIME SEBASTIAN GALLEGO	16	13/02/2007	FUTBOL DE SALON	5,47	5,47	144	166		**166**	65	68		**68**	10,22	10,22
20	ANGEL CUBILLOS GONZALEZ	16	13/03/2007	FUTBOL DE SALON	4,81	4,81	164	167		**167**	63	66		**66**	12,25	12,25

MUNICIPIO EVALUADO: CAJICA

FORMADOR : JUAN CARLOS CASTELLANOS

CRONOGRAMA ELABORACION DE PRUEBAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2023

MES DE ABRIL DEL 2023																												
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
MES DE SEPTIEMBRE DEL 2023																												
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
MES DE NOVIEMBRE																												
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





CRONOGRAMA ELABORACION DE FESTIVALES DEPORTIVOS FORMATIVOS Y ESCOLARES 2023

FASE MUNICIPAL ABRIL - MAYO

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

FASE MUNICIPAL JULIO -

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

FASE MUNICIPÀL AGOS

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

FASE MUNICIPAL SEPTIEM

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

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION I

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL		ESTATURA DE PIE		ESTATURA SENTADO		ENVERGADURA		PERIMETRO DE CINTURA	
					KG	KG	CM	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	DYLAN LOVERA GALVIS	5	26/08/2017	FUTBOL DE SALON	17,65	20,2	107	108	46	65	101	107	53	55
2	JACOBO HERNANDEZ	5	8/06/2017	FUTBOL DE SALON	19	21,6	113	114	54	63	110	113	51	51
3	MATEO GOMEZ HINOJOSA	5	7/02/2017	FUTBOL DE SALON	20,85	26,5	107	119	56	66	105	119	58	57
4	SOFIA PEREZ GALVIS	5	26/06/2018	FUTBOL DE SALON	20	24,55	108	112	56	65	106	116	56	56
5	ISABELLA PEREZ GALVIS	5	8/06/2017	FUTBOL DE SALON	24,6	26,15	117	120	60	61	115	123	63	62
6	VICTORIA HERNANDEZ	5	26/12/2017	FUTBOL DE SALON	20	22,1	110	112	45	64	103	114	56	55
7	DAMIAN SANCHEZ CASAS	5	9/06/2017	FUTBOL DE SALON	26,5	26	110	110	48	68	101	122	62	60
8	GABRIEL SUAREZ GUEVARA	6	8/02/2017	FUTBOL DE SALON	20,85	22	108	108	48	61	98	127	60	62
9	ANDRES JERONIMO MOLINA	6	15/09/2016	FUTBOL DE SALON	19	20	113	115	59	61	116	114	55	56
10	ALAN GARCIA ROBAYO	6	3/09/2016	FUTBOL DE SALON	20,85	22	106	109	61	62	102	124	56	56
11	FRANK TORRES ALMONACID	6	23/04/2017	FUTBOL DE SALON	23	22	121	122	61	62	106	125	64	60
12	JUAN ACOSTA MURCIA	6	5/10/2016	FUTBOL DE SALON	22,5	24,55	118	120	53	60	116	115	63	63
13	LUCIANA BENAVIDES DIAZ	6	9/05/2016	FUTBOL DE SALON	23	22	108	108	62	62	104	115	54	56
14	JHOVAN MATIAS GAITAN	7	11/02/2016	FUTBOL DE SALON	22	24	103	104	64	65	94	122	57	59
15	JULIAN ESTEBAN LOVERA	7	22/07/2015	FUTBOL DE SALON	21	22	104	104	46	61	96	122	59	57
16	ANA ISUAREZ GUEVARA	7	1/10/2015	FUTBOL DE SALON	20	21,5	114	114	58	68	108	117	61	60
17	ISABELLA GAITAN CHIQUITO	7	17/04/2016	FUTBOL DE SALON	25	23	106	107	58	58	100	131	58	57
18	FARYD MEZA VENEGAS	8	22/12/2014	FUTBOL DE SALON	22	24	120	121	50	67	116	116	64	65
19	GABRIELA GALVIS CORREDOR	8	27/01/2015	FUTBOL DE SALON	24,7	26	120	122	57	68	109	119	55	56
20	DAVID APONTE DAZA	8	19/11/2014	FUTBOL DE SALON	26,3	26,5	109	112	63	67	101	120	57	58
21	SAMANTHA SCOTT MARTINEZ	8	13/04/2015	FUTBOL DE SALON	24	25	98	100	92	45	90	121	56	57
22	SARA GALINDO SUAREZ	8	29/10/2014	FUTBOL DE SALON	22	24	108	108	97	44	103	112	58	60
23														
24														

MUNICIPIO EVALUADO:	**CAJICÁ**
FORMADOR:	**JUAN CARLOS CASTELLANOS**

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION II

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL		ESTATURA DE PIE		ESTATURA SENTADO		ENVERGADURA		PERIMETRO DE CINTURA	
					KG	KG	CM	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	LUIS FERNANDO OLIVA	9	13/12/2013	FUTBOL DE SALON	20,2	21,6	114	127	98	98	116	117	77	78
2	JULIANA LOVERA RAMIREZ	9	20/02/2014	FUTBOL DE SALON	28,5	26,5	136	138	106	106	141	142	80	80
3	DANIEL SANTIAGO MENDEZ	9	6/12/2013	FUTBOL DE SALON	23	26,14	122	130	101	101	121	123	76	76
4	YULY APONTE DAZA	10	15/02/2013	FUTBOL DE SALON	25	24,55	130	136	107	109	124	126	87	85
5	MICHAEL LOVERA SIERRA	10	15/11/2012	FUTBOL DE SALON	25,45	26,5	135	136	109	110	132	144	85	83
6	DANIEL SANTIAGO LESMES	10	20/11/2012	FUTBOL DE SALON	35,5	35,6	146	145	109	109	142	142	82	84
7	GABRIEL ALEJANDRO MOLINA	10	12/08/2012	FUTBOL DE SALON	32,7	36,15	146	147	110	114	142	144	84	84
8	ESTEBAN SUAREZ GUEVARA	10	10/01/2013	FUTBOL DE SALON	31,9	32	137	137	108	108	135	136	83	83
9	MARIA JOSE PLAZAS	11	29/12/2011	FUTBOL DE SALON	30	32	141	145	109	111	137	137	84	85
10	SARA SUAREZ GUEVARA	11	16/09/2011	FUTBOL DE SALON	30,5	31	140	142	110	110	135	136	83	86
11	CRISTIAN ESPINEL RINCON	12	11/04/2011	FUTBOL DE SALON	34,5	36	143	144	106	106	111	112	83	87
12	ERICK GONZALEZ CAPERA	12	5/02/2011	FUTBOL DE SALON	35	36	138	140	114	116	120	120	87	84
13	AKER SAMUEL CASTRO	12	24/08/2010	FUTBOL DE SALON	48,75	50,1	159	160	118	121	148	148	87	84
14	ANDRES BELLO	13	23/06/2009	FUTBOL DE SALON	43	46,4	155	156	120	120	140	141	90	90
15	MARIA SUAREZ GUEVARA	13	10/03/2010	FUTBOL DE SALON	42	43	147	150	117	117	135	137	85	85
16	KAROLL GONZALEZ CAPERA	14	16/07/2008	FUTBOL DE SALON	38,5	40	153	156	116	116	130	132	82	80
17	KEIVER ABREU ADRIANZA	14	29/11/2008	FUTBOL DE SALON	38,5	41,3	153	153	115	117	155	155	83	80
18	ROGER NICOLAS CASTRO	14	7/08/2008	FUTBOL DE SALON	55	57	170	172	120	124	155	156	81	81
31														

MUNICIPIO EVALUADO:	**CAJICÁ**
FORMADOR:	**JUAN CARLOS CASTELLANOS**

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL		ESTATURA DE PIE		ESTATURA SENTADO		ENVERGADURA		PERIMETRO DE CINTURA	
					KG	KG	CM	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	LEIDER ANDRES CASTILLO	16	1/02/2007	FUTBOL DE SALON	55,9	56	161	161	85	87	167	169	83	85
2	JORGE ENRIQUE LEON	16	2/03/2007	FUTBOL DE SALON	60,2	62	168	165	88	88	166	168	87	85
3	JOHAN ALBERNY ACEVEDO	16	31/03/2007	FUTBOL DE SALON	53,2	55	165	166	84	85	167	167	85	85
4	FARID SHADIS TORREJANO	16	29/04/2007	FUTBOL DE SALON	55,9	56	158	160	95	96	175	177	82	84
5	JHON JAIRO VELASQUEZ	16	28/05/2007	FUTBOL DE SALON	72,9	70	167	169	93	93	172	174	86	85
6	JUAN DANIEL HERNANDEZ	16	26/06/2007	FUTBOL DE SALON	61,4	62	170	171	90	92	166	170	88	87
7	JOJAN ARLEY POSADA	16	25/07/2007	FUTBOL DE SALON	57,4	60	160	161	93	93	172	175	83	85
8	YEISON ORLANDO JOSSA	16	23/08/2007	FUTBOL DE SALON	54,7	57	166	166	91	91	165	167	86	88
9	EDWARD AVILA MURCIA	16	21/09/2007	FUTBOL DE SALON	55,6	57	166	166	93	93	164	165	86	88
10	JUAN DAVID FORERO LOPEZ	16	20/10/2007	FUTBOL DE SALON	59,9	57	177	180	91	92	172	172	92	92
11	MAICOL STIVEN PEREZ	16	18/11/2007	FUTBOL DE SALON	63,5	60	168	170	92	94	171	173	84	84
12	JESUS MANUEL BARBOSA	16	17/12/2007	FUTBOL DE SALON	71,1	72	168	168	95	95	177	180	89	90
13	MAICOL ANDRES ROJAS	16	15/01/2007	FUTBOL DE SALON	55,2	57	169	169	96	97	179	174	87	88
14	JAIME SEBASTIAN GALLEGO	16	13/02/2007	FUTBOL DE SALON	60,5	59	175	177	99	99	180	181	88	88
15	ANGEL CUBILLOS GONZALEZ	16	13/03/2007	FUTBOL DE SALON	61,2	64	168	169	94	95	181	181	91	91
20														

MUNICIPIO EVALUADO:	CAJICÁ
FORMADOR:	JUAN CARLOS CASTELLANOS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PRIMER SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 6 A 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	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO
					1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE	
1	DYLAN LOVERA GALVIS	5	26/08/2017	FUTBOL DE SALON	5,9	4,2		67	69		10,2	11	
2	JACOBO HERNANDEZ	5	8/06/2017	FUTBOL DE SALON	6,53	3,75		79	68		10,5	10	
3	MATEO GOMEZ HINOJOSA	5	7/02/2017	FUTBOL DE SALON	5,77	4,27		98	100		11,8	11	
4	SOFIA PEREZ GALVIS	5	26/06/2018	FUTBOL DE SALON	5,58	4		83	85		12,8	12	
5	ISABELLA PEREZ GALVIS	5	8/06/2017	FUTBOL DE SALON	5,59	4,13		87	85		12	14	
6	VICTORIA HERNANDEZ	5	26/12/2017	FUTBOL DE SALON	7,28	4		88	89		14	15	
7	DAMIAN SANCHEZ CASAS	5	9/06/2017	FUTBOL DE SALON	5,39	3,65		71	69		11,7	10	
8	GABRIEL SUAREZ GUEVARA	6	8/02/2017	FUTBOL DE SALON	6,36	4,4		65	63		12,3	11,6	
9	ANDRES JERONIMO MOLINA	6	15/09/2016	FUTBOL DE SALON	5,4	4,85		76	78		14	15	
10	ALAN GARCIA ROBAYO	6	3/09/2016	FUTBOL DE SALON	6,84	3,42		67	67		14	16	
11	FRANK TORRES ALMONACID	6	23/04/2017	FUTBOL DE SALON	5,17	4		88	89		13,6	14	
12	JUAN ACOSTA MURCIA	6	5/10/2016	FUTBOL DE SALON	5,29	4,5		63	63		14	14,2	
13	LUCIANA BENAVIDES DIAZ	6	9/05/2016	FUTBOL DE SALON	6,86	4,26		63	59		15	16	
14	JHOVAN MATIAS GAITAN	7	11/02/2016	FUTBOL DE SALON	5,12	4,59		80	78		12,5	11,2	
15	JULIAN ESTEBAN LOVERA	7	22/07/2015	FUTBOL DE SALON	5,36	4,5		70	75		15	16	
16	ANA ISUAREZ GUEVARA	7	1/10/2015	FUTBOL DE SALON	5,39	5,38		55	60		12	13	
17	ISABELLA GAITAN CHIQUITO	7	17/04/2016	FUTBOL DE SALON	6,1	4		68	69		11,9	12	
18	FARYD MEZA VENEGAS	8	22/12/2014	FUTBOL DE SALON	7,88	4		45	46		8,5	9	
19	GABRIELA GALVIS CORREDOR	8	27/01/2015	FUTBOL DE SALON	5,3	4,26		64	62		11	11	
20	DAVID APONTE DAZA	8	19/11/2014	FUTBOL DE SALON	5,23	3,58		70	74		12,2	12	
21	SAMANTHA SCOTT MARTINEZ	8	13/04/2015	FUTBOL DE SALON	6,3	5,3		64	65		14	14	
22	SARA GALINDO SUAREZ	8	29/10/2014	FUTBOL DE SALON	7,2	6,2		72	72		14,9	15	

MUNICIPIO EVALUADO:	**CAJICÁ**
FORMADOR :	**JUAN CARLOS CASTELLANOS**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PRIMER SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 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	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	
					1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE
1	LUIS FERNANDO OLIVA	9	13/12/2013	FUTBOL DE SALON	5,13	4		170	177		65	70		14,46	13
2	JULIANA LOVERA RAMIREZ	9	20/02/2014	FUTBOL DE SALON	5,96	4,35		140	150		55	56		16,38	15,38
3	DANIEL SANTIAGO MENDEZ	9	6/12/2013	FUTBOL DE SALON	5,6	5		160	160		65	67		14,41	14
4	YULY APONTE DAZA	10	15/02/2013	FUTBOL DE SALON	5,47	5,12		167	167		59	60		14,15	14
5	MICHAEL LOVERA SIERRA	10	15/11/2012	FUTBOL DE SALON	5,32	2,24		175	177		65	66		16.10	17
6	DANIEL SANTIAGO LESMES	10	20/11/2012	FUTBOL DE SALON	4,9	4,2		148	156		66	66		15,95	16
7	GABRIEL ALEJANDRO MOLINA	10	12/08/2012	FUTBOL DE SALON	4,23	4,2		156	158		60	62		17,79	16
8	ESTEBAN SUAREZ GUEVARA	10	10/01/2013	FUTBOL DE SALON	4,71	4		157	160		67	69		14,13	14,1
9	MARIA JOSE PLAZAS	11	29/12/2011	FUTBOL DE SALON	4,9	3,65		155	144		68	69		17,67	15,36
10	SARA SUAREZ GUEVARA	11	16/09/2011	FUTBOL DE SALON	5,56	5,7		180	183		68	69		12,02	12
11	CRISTIAN ESPINEL RINCON	12	11/04/2011	FUTBOL DE SALON	5,72	4,55		156	160		62	62		13,49	14
12	ERICK GONZALEZ CAPERA	12	5/02/2011	FUTBOL DE SALON	5,97	5,6		124	130		55	57		13,83	12,44
13	AKER SAMUEL CASTRO	12	24/08/2010	FUTBOL DE SALON	5,63	4,11		167	167		56	57		14,3	13
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															

MUNICIPIO EVALUADO:	CAJICÁ
FORMADOR :	JUAN CARLOS CASTELLANOS

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	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	
					1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE
1	ANDRES BELLO	13	23/06/2009	FUTBOL DE SALON	4,72	3,4		156	160		55	56		10,78	12
2	MARIA SUAREZ GUEVARA	13	10/03/2010	FUTBOL DE SALON	4,97	3,55		124	126		56	56		12,6	12
3	KAROLL GONZALEZ CAPERA	14	16/07/2008	FUTBOL DE SALON	4,63	3,28		167	160		48	50		11,38	11
4	KEIVER ABREU ADRIANZA	14	29/11/2008	FUTBOL DE SALON	4,88	3,02		179	180		67	68		12,45	11,38
5	ROGER NICOLAS CASTRO	14	7/08/2008	FUTBOL DE SALON	5,76	3,35		148	140		71	72		9,98	9.35
6	LEIDER ANDRES CASTILLO	16	1/02/2007	FUTBOL DE SALON	4,65	3,49		130	142		56	57		11,73	12
7	JORGE ENRIQUE LEON	16	2/03/2007	FUTBOL DE SALON	4,04	3,29		166	166		67	69		11,44	12
8	JOHAN ALBERNY ACEVEDO	16	31/03/2007	FUTBOL DE SALON	3,88	3,22		170	171		65	66		10,65	10,22
9	FARID SHADIS TORREJANO	16	29/04/2007	FUTBOL DE SALON	3,28	2,96		160	164		64	62		10,65	10,34
10	JHON JAIRO VELASQUEZ	16	28/05/2007	FUTBOL DE SALON	4,84	2,9		170	173		66	67		11,78	11
11	JUAN DANIEL HERNANDEZ	16	26/06/2007	FUTBOL DE SALON	4,98	3,16		167	165		65	57		12,77	13
12	JOJAN ARLEY POSADA	16	25/07/2007	FUTBOL DE SALON	4,68	4,02		172	174		62	67		9,94	9,57
13	YEISON ORLANDO JOSSA	16	23/08/2007	FUTBOL DE SALON	4,84	3,68		153	160		71	74		12,22	13
14	EDWARD AVILA MURCIA	16	21/09/2007	FUTBOL DE SALON	3,83	3,09		120	125		58	58		12,33	12,12
15	JUAN DAVID FORERO LOPEZ	16	20/10/2007	FUTBOL DE SALON	3,64	3,22		135	145		66	67		11,45	12
16	MAICOL STIVEN PEREZ	16	18/11/2007	FUTBOL DE SALON	3,91	3,48		188	188		57	59		12,55	11,44
17	JESUS MANUEL BARBOSA	16	17/12/2007	FUTBOL DE SALON	4,35	3,22		165	166		57	49		12,55	11,34
18	MAICOL ANDRES ROJAS	16	15/01/2007	FUTBOL DE SALON	4,28	3,68		180	188		72	74		12,67	13
19	JAIME SEBASTIAN GALLEGO	16	13/02/2007	FUTBOL DE SALON	5,47	3,02		166	170		68	70		10,22	10
20	ANGEL CUBILLOS GONZALEZ	16	13/03/2007	FUTBOL DE SALON	4,81	2,96		167	170		66	67		12,25	11

MUNICIPIO EVALUADO:

FORMADOR :

VENTANILLA UNICA
Recibido por: Andrea Salazar
INSDEPORTES Fecha: 30/03/2023 Hora: 11:43 A.M.
Folios:1 R. 202300327
Instituto Municipal de Deporte y Recreación de Cajica

CERTIFICACIÓN 037 -2023

La suscrita directora del instituto Municipal de Deportes y Recreación de Cajicá, dando alcance a los apoyos remitidos por el ente Departamental INDEPORTES CUNDINAMARCA me permito certificar que, el señor **JUAN CARLOS CASTELLANOS VENEGAS** identificado con cédula de ciudadanía número **1070018776** de Cajicá, realizó actividades de apoyo y acompañamiento en el proceso de formadores deportivo en el periodo comprendido del 1 al 30 de marzo del 2023.

En virtud de lo anterior quedamos atentos a cualquier inquietud, agradeciendo su atención, así mismo su valioso aporte para el fomento y desarrollo deportivo del municipio, deseándole éxitos en su labor.

La presente certificación se expide en Cajicá a los treinta días (30) días del mes de marzo del dos mil veintitrés (2023).

INSDEPORTES

Ana Katherine Artunduaga Mendoza
DIRECTORA

Responsable	Nombre(s) y apellidos	Firma	Área
Proyectó:	Angelica Daza		Apoyo deporte formativo
Revisó:	Catherine Nieto		Apoyo Dirección
Revisó:	Edwin Torres		Deporte formativo
Revisó y Aprobó:	Katherine Artunduaga		Directora

Los firmantes, manifestamos expresamente que hemos estudiado y revisado el presente documento, y por encontrarlo ajustado a las disposiciones constitucionales, legales y reglamentarias vigentes, lo presentamos para su firma bajo nuestra responsabilidad.

INSDEPORTES CAJICÁ	SISTEMA DE GESTIÓN DE CALIDAD INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE CAJICÁ			
	GESTIÓN CONTRACTUAL			
	CERTIFICADO DE CONTRATACIÓN			
	CÓDIGO	VERSIÓN	FECHA	PÁGINA
	DIR-GCONT-FTO-001	1	03-09-2021	1 DE 1

VENTANILLA UNICA
Recibido por: Andrea Salazar
INSDEPORTES Fecha: 28/04/2023 Hora: 03:41 P.M.
Folios:1 R. 202300526
Instituto Municipal de Deporte y Recreación de Cajicá

CERTIFICACIÓN 054-2023

La suscrita directora del instituto Municipal de Deportes y Recreación de Cajicá, dando alcance a los apoyos remitidos por el ente Departamental INDEPORTES CUNDINAMARCA me permito certificar que, el señor **JUAN CARLOS CASTELLANOS VENEGAS** identificado con cédula de ciudadanía número **1070018776** de Cajicá, realizó actividades de apoyo y acompañamiento en el proceso de formadores deportivo en la modalidad de **FÚTBOL DE SALÓN** en el periodo comprendido del 1 al 30 de abril del 2023.

En virtud de lo anterior quedamos atentos a cualquier inquietud, agradeciendo su atención, así mismo su valioso aporte para el fomento y desarrollo deportivo del municipio, deseándole éxitos en su labor.

La presente certificación se expide en Cajicá a los veintiocho días (28) días del mes de abril del dos mil veintitrés (2023).

INSDEPORTES CAJICÁ

Ana Katherine Artunduaga Mendoza
DIRECTORA

Responsable	Nombre(s) y apellidos	Firma	Área
Proyectó:	Angelica Daza		Apoyo deporte formativo
Revisó:	Catherine Nieto		Apoyo Dirección
Revisó:	Edwin Torres		Deporte formativo
Revisó y Aprobó:	Katherine Artunduaga		Directora

Los firmantes, manifestamos expresamente que hemos estudiado y revisado el presente documento, y por encontrarlo ajustado a las disposiciones constitucionales, legales y reglamentarias vigentes, lo presentamos para su firma bajo nuestra responsabilidad.

VENTANILLA UNICA
Recibido por: Eduar Casallas.
INSDEPORTES Fecha: 30/05/2023 Hora: 09:03 A.M
Folios:1 R. 202300712
Instituto Municipal de Deporte y Recreación de Cajica

CERTIFICACIÓN 074 -2023

La suscrita directora del Instituto Municipal de Deportes y Recreación de Cajicá, dando alcance a los apoyos remitidos por el ente Departamental INDEPORTES CUNDINAMARCA me permito certificar que, el señor **JUAN CARLOS CASTELLANOS VENEGAS** identificado con cédula de ciudadanía número **1070018776** de Cajicá, realizó actividades de apoyo y acompañamiento en el proceso de formadores deportivo en el periodo comprendido del 1 al 30 de mayo del 2023.

En virtud de lo anterior quedamos atentos a cualquier inquietud, agradeciendo su atención, así mismo, su valioso aporte para el fomento y desarrollo deportivo del municipio, deseándole éxitos en su labor.

La presente certificación se expide en Cajicá a los treinta días (30) días del mes de mayo del dos mil veintitrés (2023).

Ana Katherine Artunduaga Mendoza
DIRECTORA

Responsable	Nombre(s) y apellidos	Firma	Area
Proyectó:	Angelica Daza		Apoyo deporte formativo
Revisó:	Catherine Nieto	Nieto.	Apoyo Dirección
Revisó:	Edwin Torres		Deporte formativo
Revisó y Aprobó:	Katherine Artunduaga		Directora
Los firmantes, manifestamos expresamente que hemos estudiado y revisado el presente documento, y por encontrarlo ajustado a las disposiciones constitucionales, legales y reglamentarias vigentes, lo presentamos para su firma bajo nuestra responsabilidad.			

VENTANILLA ÚNICA
Recibido: 2023008869
Fecha: 28.06.23 Hora: 5:26 Pm
No. Folios: 1

CERTIFICACIÓN 090 -2023

La suscrita directora del Instituto Municipal de Deportes y Recreación de Cajicá, dando alcance a los apoyos remitidos por el ente Departamental INDEPORTES CUNDINAMARCA me permito certificar que, el señor **JUAN CARLOS CASTELLANOS VENEGAS** identificado con cédula de ciudadanía número **1070018776** de Cajicá, realizó actividades de apoyo y acompañamiento en el proceso de formadores deportivo en el periodo comprendido del 1 al 30 de junio del 2023.

En virtud de lo anterior quedamos atentos a cualquier inquietud, agradeciendo su atención, así mismo, su valioso aporte para el fomento y desarrollo deportivo del municipio, deseándole éxitos en su labor.

La presente certificación se expide en Cajicá a los veintiocho días (28) días del mes de junio del dos mil veintitrés (2023).

INSDEPORTES CAJICÁ

Ana Katherine Artunduaga Mendoza
DIRECTORA

Responsable	Nombre(s) y apellidos	Firma	Área
Proyectó:	Angelica Daza		Apoyo deporte formativo
Revisó:	Catherine Nieto		Apoyo Dirección
Revisó:	Edwin Torres		Deporte formativo
Revisó y Aprobó:	Katherine Artunduaga		Directora

Los firmantes, manifestamos expresamente que hemos estudiado y revisado el presente documento, y por encontrarlo ajustado a las disposiciones constitucionales, legales y reglamentarias vigentes, lo presentamos para su firma bajo nuestra responsabilidad.

VENTANILLA ÚNICA
Recibido: 20230096 4
Fecha: 31.07.23 Hora: 10:21 Am
No. Folios: 1

CERTIFICACIÓN 108 -2023

La suscrita directora del Instituto Municipal de Deportes y Recreación de Cajicá, dando alcance a los apoyos remitidos por el ente Departamental INDEPORTES CUNDINAMARCA me permito certificar que, el señor **JUAN CARLOS CASTELLANOS VENEGAS** identificado con cédula de ciudadanía número **1070018776** de Cajicá, realizó actividades de apoyo y acompañamiento en el proceso de formadores deportivo en el periodo comprendido del 1 al 30 de julio del 2023.

En virtud de lo anterior quedamos atentos a cualquier inquietud, agradeciendo su atención, así mismo, su valioso aporte para el fomento y desarrollo deportivo del municipio, deseándole éxitos en su labor.

La presente certificación se expide en Cajicá a los treinta y un días (31) del mes de julio del dos mil veintitrés (2023).

Ana Katherine Artunduaga Mendoza
DIRECTORA

Responsable	Nombre(s) y apellidos	Firma	Área
Proyectó:	Angelica Daza		Apoyo deporte formativo
Revisó:	Catherine Nieto		Apoyo Dirección
Revisó:	Edwin Torres		Deporte formativo
Revisó y Aprobó:	Katherine Artunduaga		Directora

Los firmantes, manifestamos expresamente que hemos estudiado y revisado el presente documento, y por encontrarlo ajustado a las disposiciones constitucionales, legales y reglamentarias vigentes, lo presentamos para su firma bajo nuestra responsabilidad.

INSDEPORTES CAJICÁ	SISTEMA DE GESTIÓN DE CALIDAD INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE CAJICÁ			
	GESTIÓN CONTRACTUAL			
	CERTIFICADO DE CONTRATACIÓN			
	CÓDIGO	VERSIÓN	FECHA	PÁGINA
	DIR-GCONT-FTO-001	1	03-09-2021	1 DE 1

VENTANILLA ÚNICA
Recibido: 20230 10 69
Fecha: 31.08.23 Hora: 11:47 Am
No. Folios: 1

CERTIFICACIÓN 121 -2023

La suscrita directora del Instituto Municipal de Deportes y Recreación de Cajicá, dando alcance a los apoyos remitidos por el ente Departamental INDEPORTES CUNDINAMARCA me permito certificar que, el señor **JUAN CARLOS CASTELLANOS VENEGAS** identificado con cédula de ciudadanía número **1070018776** de Cajicá, realizó actividades de apoyo y acompañamiento en el proceso de formadores deportivo en el periodo comprendido del 1 al 30 de agosto del 2023.

En virtud de lo anterior quedamos atentos a cualquier inquietud, agradeciendo su atención, así mismo, su valioso aporte para el fomento y desarrollo deportivo del municipio, deseándole éxitos en su labor.

La presente certificación se expide en Cajicá a los treinta y un días (31) del mes de agosto del dos mil veintitrés (2023).

Ana Katherine Artunduaga Mendoza
DIRECTORA

Responsable	Nombre(s) y apellidos	Firma	Área
Proyectó:	Angelica Daza		Apoyo deporte formativo
Revisó:	Catherine Nieto		Apoyo Dirección
Revisó:	Edwin Torres		Deporte formativo
Revisó y Aprobó:	Katherine Artunduaga		Directora

Los firmantes, manifestamos expresamente que hemos estudiado y revisado el presente documento, y por encontrarlo ajustado a las disposiciones constitucionales, legales y reglamentarias vigentes, lo presentamos para su firma bajo nuestra responsabilidad.

02075

INSDEPORTES CAJICÁ	SISTEMA DE GESTIÓN DE CALIDAD INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE CAJICÁ			
	GESTIÓN CONTRACTUAL			
	CERTIFICADO DE CONTRATACIÓN			
	CÓDIGO	VERSIÓN	FECHA	PÁGINA
	DIR-GCONT-FTO-001	1	03-09-2021	1 DE 1

VENTANILLA ÚNICA
Recibido: 20230/297
Fecha: 29-09-23 Hora: 12:39 Pm
No. Folios: 1

CERTIFICACIÓN 139 -2023

La suscrita directora del Instituto Municipal de Deportes y Recreación de Cajicá, dando alcance a los apoyos remitidos por el ente Departamental INDEPORTES CUNDINAMARCA me permito certificar que, el señor **JUAN CARLOS CASTELLANOS VENEGAS** identificado con cédula de ciudadanía número **1070018776** de Cajicá, realizó actividades de apoyo y acompañamiento en el proceso de formadores deportivo en el periodo comprendido del 1 al 30 de septiembre del 2023.

En virtud de lo anterior quedamos atentos a cualquier inquietud, agradeciendo su atención, así mismo, su valioso aporte para el fomento y desarrollo deportivo del municipio, deseándole éxitos en su labor.

La presente certificación se expide en Cajicá a los veintinueve días (29) del mes de septiembre del dos mil veintitrés (2023).

Ana Katherine Artunduaga Mendoza
DIRECTORA

Responsable	Nombre(s) y apellidos	Firma	Área
Proyectó:	Angelica Daza		Apoyo deporte formativo
Revisó:	Catherine Nieto		Apoyo Dirección
Revisó:	Edwin Torres		Deporte formativo
Revisó y Aprobó:	Katherine Artunduaga		Directora

Los firmantes, manifestamos expresamente que hemos estudiado y revisado el presente documento, y por encontrarlo ajustado a las disposiciones constitucionales, legales y reglamentarias vigentes, lo presentamos para su firma bajo nuestra responsabilidad.

VENTANILLA UNICA
Recibido por: Andrea Salazar.
INSDEPORTES Fecha: 30/10/2023 Hora: 03:51 PM
Folios:1 R. 202301461
Instituto Municipal de Deporte y Recreación de Cajicá

CERTIFICACIÓN 167 -2023

La suscrita directora del Instituto Municipal de Deportes y Recreación de Cajicá, dando alcance a los apoyos remitidos por el ente Departamental INDEPORTES CUNDINAMARCA me permito certificar que, el señor **JUAN CARLOS CASTELLANOS VENEGAS** identificado con cédula de ciudadanía número **1070018776** de Cajicá, realizó actividades de apoyo y acompañamiento en el proceso de formadores deportivo en el periodo comprendido del 1 al 30 de octubre del 2023.

En virtud de lo anterior quedamos atentos a cualquier inquietud, agradeciendo su atención, así mismo, su valioso aporte para el fomento y desarrollo deportivo del municipio, deseándole éxitos en su labor.

La presente certificación se expide en Cajicá a los treinta días (30) del mes de octubre del dos mil veintitrés (2023).

Ana Katherine Artunduaga Mendoza
DIRECTORA

Responsable	Nombre(s) y apellidos	Firma	Área
Proyectó:	Angelica Daza		Apoyo deporte formativo
Revisó:	Catherine Nieto		Apoyo Dirección
Revisó:	Edwin Torres		Deporte formativo
Revisó y Aprobó:	Katherine Artunduaga		Directora

Los firmantes, manifestamos expresamente que hemos estudiado y revisado el presente documento, y por encontrarlo ajustado a las disposiciones constitucionales, legales y reglamentarias vigentes, lo presentamos para su firma bajo nuestra responsabilidad.

VENTANILLA UNICA
Recibido por: Andrea Salazar.
INSDEPORTES Fecha: 01/12/2023 Hora: 03:21 P.M.
Folios:1 R. 202301606
Instituto Municipal de Deporte y Recreación de Cajicá

CERTIFICACIÓN 197-2023

La suscrita directora del Instituto Municipal de Deportes y Recreación de Cajicá, dando alcance a los apoyos remitidos por el ente Departamental INDEPORTES CUNDINAMARCA me permito certificar que, el señor **JUAN CARLOS CASTELLANOS VENEGAS** identificado con cédula de ciudadanía número **1070018776** de Cajicá, realizó actividades de apoyo y acompañamiento en el proceso de formadores deportivo en el periodo comprendido del 1 al 30 de noviembre del 2023.

En virtud de lo anterior quedamos atentos a cualquier inquietud, agradeciendo su atención, así mismo, su valioso aporte para el fomento y desarrollo deportivo del municipio, deseándole éxitos en su labor.

La presente certificación se expide en Cajicá al primer día (01) del mes de diciembre del dos mil veintitrés (2023).

INSDEPORTES CAJICÁ

Ana Katherine Artunduaga Mendoza
DIRECTORA

Responsable	Nombre(s) y apellidos	Firma	Área
Proyectó:	Angelica Daza		Apoyo deporte formativo
Revisó:	Catherine Nieto		Apoyo Dirección
Revisó:	Edwin Torres		Deporte formativo
Revisó y Aprobó:	Katherine Artunduaga		Directora

Los firmantes, manifestamos expresamente que hemos estudiado y revisado el presente documento, y por encontrarlo ajustado a las disposiciones constitucionales, legales y reglamentarias vigentes, lo presentamos para su firma bajo nuestra responsabilidad.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INSDEPORTES
CAJICÁ

FESTIVAL RECREO-DEPORTIVO

VEN Y PARTICIPA DE NUESTRO FESTIVAL

RECREO-DEPORTIVO

DIA: SÁBADO 19 DE AGOSTO

HORA: 7:45 AM

LUGAR: POLIDEPORTIVO SANTA INES







FESTIVALES DEPORTE FORMATIVO Y ESCOLAR 2023 INDEPORTES CUNDINAMARCA- FASE MUNICIPAL

PROVINCIA: SABANA CENTRO

MUNICIPIO: CAJICA

PRESENTADO POR:

JAIRO ESTEBAN PINZON
JUAN CARLOS CASTELLANOS
JUAN SEBASTIAN RESTREPO
FREDY YESID RAMIREZ COMBA
FABIO ENRIQUE MOLINA
OSCAR FERNANDO VARGAS

APOYO
FABIO HUMBERTO APONTE
CARLOS MARIO GARCIA
MANUEL GUILLERMO NIETO

REVISADO Y APROBADO POR:

SERGIO ANDRES CASTRO

GESTOR PROVINCIAL SABANA CENTRO

INTRODUCCION

El festival del deporte formativo y escolar, es el evento que tiene como propósito la generación de espacios recreativos que brindan a niños y jóvenes, especialmente entre los 6 a 17 años de edad nuevas formas de aprendizaje y disfrute de las actividades lúdicas, las cuales buscan el desarrollo integral de los deportistas fortaleciendo aspectos cognitivos, emocionales, afectivos, motrices y de interrelación social, desde la práctica recreativa mediante el programa; ´´deporte formativo`` de Indeportes Cundinamarca, para el año 2023.

Durante el proceso de desarrollo se cumplió con las etapas de planeación, organización, dirección y control, realizando acciones de capacitación por parte del coordinador del programa, Licenciado Cesar Augusto Soler y el Licenciado Raúl Artunduaga Vivas profesional de apoyo del evento, Mediante reuniones de trabajo a cada uno de los formadores de cada municipio se establecieron diferentes roles y responsabilidades, socialización con los directores de deportes y alcaldes municipales, padres de familia y por supuesto con adolescentes beneficiados del programa, acompañados por el gestor provincial Andrés castro y el personal técnico de apoyo del programa.

Durante el festival del deporte formativo se realizaron actividades para las diferentes edades o grupos poblacionales que conforman las escuelas deportivas del municipio de Cajicá, en los niveles de iniciación 1, iniciación 2 y fundamentación 1 para los deportes de conjunto e individuales, quienes participaron en actividades de bienvenida con dinámicas recreativas, actividad física musicalizada y el reto yincana el cual es un circuito de estaciones y juegos pre deportivos.

Los niños, niñas y adolescentes beneficiarios que participaron en el evento de festivales deportivos y recreativos, recibieron por parte de INDEPORTES Cundinamarca el suministro de hidratación y refrigerio, aportando a través de éste, la energía y los nutrientes necesarios para lograr una adecuada respuesta a los ejercicios y poder recuperarse entre esfuerzos durante las diferentes etapas del festival.

OBJETIVOS

Objetivo general

Desarrollar actividades de interacción, participación, socialización por medio del deporte para promover los hábitos y estilos de vida saludable, mejorando las capacidades y habilidades motoras de niños, niñas y adolescentes del municipio de Cajicá, dentro de un contexto en el que se trabaje en deporte, valores y formación integral de los seres humanos.

Objetivos específicos

1. Planear y organizar el festival deportivo en el municipio de Cajicá, teniendo en cuenta la participación de niños, niñas y adolescentes, beneficiarios de las diferentes escuelas de formación que lideran los formadores deportivos de INDEPORTES Cundinamarca en el municipio.

2. Realizar actividades lúdicas, recreativas, actividad física y pre deportivas, donde los participantes pongan en práctica sus capacidades físicas y habilidades motrices, permitiendo fortalecer cada uno de los procesos deportivos de las escuelas de formación deportiva

3. Promover trabajos que permitan fortalecer las emociones positivas en niños, niñas y adolescentes, con el fin de ganar seguridad y autoconfianza en cada una de las actividades que desarrolle a nivel deportivo y social.

4. Elaborar y entregar el informe del evento bajo los parámetros establecidos por la coordinación del programa.

INFORMACION GENERAL

FESTIVAL DEPORTE FORMATIVO Y ESCOLAR MUNICIPIO DE CAJICA DESARROLLO: SABADO19 DE AGOSTO DE 2023			
HORA INICIO	**HORA TERMINACION**	**LUGAR DE REALIZACION**	
8 A.M.	12 PM	**POLIDEPORTIVO DE SANTA INES**	

ESCUELAS PARTICIPANTES Y ESTRUCTURA ORGANIZACIONAL

ESCUELAS PARTICIPANTES	**COBERTURA**	**FORMADOR**	**ROL EN EL FESTIVAL**
ULTIMATE Y NUEVAS TENDENCIAS	45	JAIRO ESTEBAN PINZON AYALA	ESCENARION Y EJECUCION DE ACTIVIDADES
FUTBOL	60	FREDY YESID RAMIREZ COMBA	REALIZACION DE INFORME
VOLEIBOL	0	FABIO ENRIQUE MOLINA SUA	ESCENARIO Y EJECUCION DE ACTIVIDADES
ATLETISMO	60	OSCAR FERNANDO VARGAS	ESCENARIO Y EJECUCION DE ACTIVIDADES
FUTBOL DE SALON	80	JUAN CARLOS CASTELLANOS	COORDINADOR DEL FESTIVAL
FUTBOL	16	JUAN SEBASTIAN RESTREPO	ESCENARIO Y EJECUCION ACTIVIDADES
TOTAL, BENEFICIARIOS	261 DEPORTISTAS		

EJECUCION



ACTIVIDADES EJECUTADAS DURANTE EL DÍA

1. **08:00 AM……SALUDO DE BIENVENIDA**
2. **08:30 AM…….ENTREGA DE Refrigerio**
4. **9:00 AM….ACTIVIDAD FISICA MUSICALIZADA DIRIGIDA.** (30 minutos)
5. **09:30 AM…GYMKHANA DE HABILIDADES** (circuito de estaciones)
6. **11:00 AM…..JUEGOS PREDEPORTIVOS.**
7. **11:45 AM…..ENTREGA DE REFRIGERIO # 2**
8. **12:00 PM…..DESPEDIDA DE DEPORTISTAS Y FINALIZACION DEL EVENTO**
9. **ARTICULACIÓN DEL INFORME**

METODOLOGIA SALUDO DE BIENVENIDA

Se hace recibimiento a las respectivos deportistas de cada una de las escuelas de formación adscritas al programa, en este caso de las escuelas de ultímate y nuevas técnicas, futbol de salón, voleibol, Atletismo y futbol, los cuales se les hace las respectivas recomendaciones en caso de eventos fortuitos de emergencia e igualmente se les explica la temática del festival

ENTREGA DE REFRIGERIO 1

Realizamos la primera entrega de 261 refrigerios por parte de Indeportes Cundinamarca a cada uno de los niños y jóvenes beneficiarios de las escuelas de formación deportiva de ultímate y nuevas tendencias, futbol de salón, futbol, atletismo y voleibol -. Efectuamos la entrega de cada uno de los refrigerios a todos los niños participantes,se entregó cada uno de los refrigerios de forma ordenada, seguido a esto recolectando los residuos después de terminada su ingesta y adjuntado la lista o acta de entrega con sus respectivas firmas, este listado se le entrego al gestor provincial Andrés castro..

.

ACTIVIDAD FISICA DIRIGIDA Y ORGANIZAR LOS GRUPOS (30 minutos)

Realizamos sesión de actividad física musicalizada durante un tiempo de 30 minutos en donde se organizó los niños y jóvenes en un solo grupo y bajo la orientación del formador encargado se realiza la actividad a los beneficiarios; mientras tanto el resto de formadores dan apoyo a la actividad y buen desarrollo de esta misma

GYMKHANA DE HABILIDADES (circuito de estaciones)

Ejecutamos según parámetros establecidos por la logística del programa, realizando en cinco estaciones establecidas, bajo las actividades de cada estación, restructurando el orden de las mismas sin cambiar el fondo de su contenido o normatividad. Aplicamos las estaciones de la siguiente forma:

- **Estación 1**: **Relevos por grupos** el cual consistía directamente en ir a hacer desplazamiento en velocidad e ir por un compañero para hacer la misma temática, hasta así llevar uno por uno y terminar llevando a todos.

- **Estación 2**: **Triqui ,** dos grupos, realizar desplazamiento donde cada deportista lleva un platillo a la zona de aros y lo ubica de acuerdo a la temática del juego

- **Estación 3**: Piedra, papel y tijera, basado en dos grupos en cada extremo, desplazamiento sobre aros a realizar temática del juego.

- **Estacion 4**: Futbol bolos, dos grupos , temática de derrumbar conos con un balón

- **Estacion 5**: Carretilla, se forman dos grupos competencia a donde participan todos los deportistas a desplazarse de un sector a otro realizando temática del juego

Establecimos la actividad con 3 grupos poblacionales de; 6-8 años, 9-12 años y los jóvenes de 13-17 años de acuerdo a estos 3 grupos los organizamos en cada estación con un tiempo estimado de 20 minutos por estación, en cada una de ellas otorgando puntos, dependiendo el paso por cada estación de los diferentes grupos de competencia. De igual forma todos los formadores estuvimos al tanto de cada grupo en el momento de la salida y llegada para su valoración en el circuito.

JUEGOS PREDEPORTIVOS

Realizamos y ejecutamos un pre deportivo para cada uno de las tres edades establecidas, analizamos el tipo de pre deportivo con los tiempos de ejecución y determinados aplicarlo en rotación por edad, buscando queeste juego pre deportivo estuviera sujeto a las capacidades de los niños teniendo en cuenta la edad.

Donde cada uno de los profesores expusieron su pre deportivo y poder dar ejecución a la actividad.

Se realizaron tres juegos pre deportivo como **vóley malla**, **baloncesto por lances** y **fusta**l en diferentes estaciones donde participan los deportistas adscritos al programa.

ENTREGA DE REFRIGERIO 2

Realizamos al finalizar nuestro festival deportivo, la segunda entrega de 261 refrigerios por parte de Indeportes Cundinamarca a cada uno de los niños y jóvenes beneficiarios de las escuelas de formación deportiva de Voleibol , futbol de salón, atletismo, futbol y ultímate y nuevas tendencias, la entrega la realiza el grupo de formadores deportivos.

De igual manera cabe resaltar que cada refrigerio constaba de un jugo, pastel de pollo, papas, manzana y una chocolatina.

Se hace la respectiva recolección de residuos y firmas de cada deportista para la entrega de planillas en gestor provincial Andrés Castro en cual estuvo presente en la actividad.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

ADECUACION DEL ESCENARIO



RECIBIMIENTO DE DEPORTISTAS



ENTTREGA DE PRIMER REFRIGERIO





ACTIVIDAD MUSICALIZADA





GYMKHANA DE HABILIDADES

ESTACION 1





ESTACION 2





ESTACION 3





ESTACION 4





ESTACION 5





JUEGOS PRE DEPORTIVOS







ENTREGA SEGUNDO REFRIGERIO





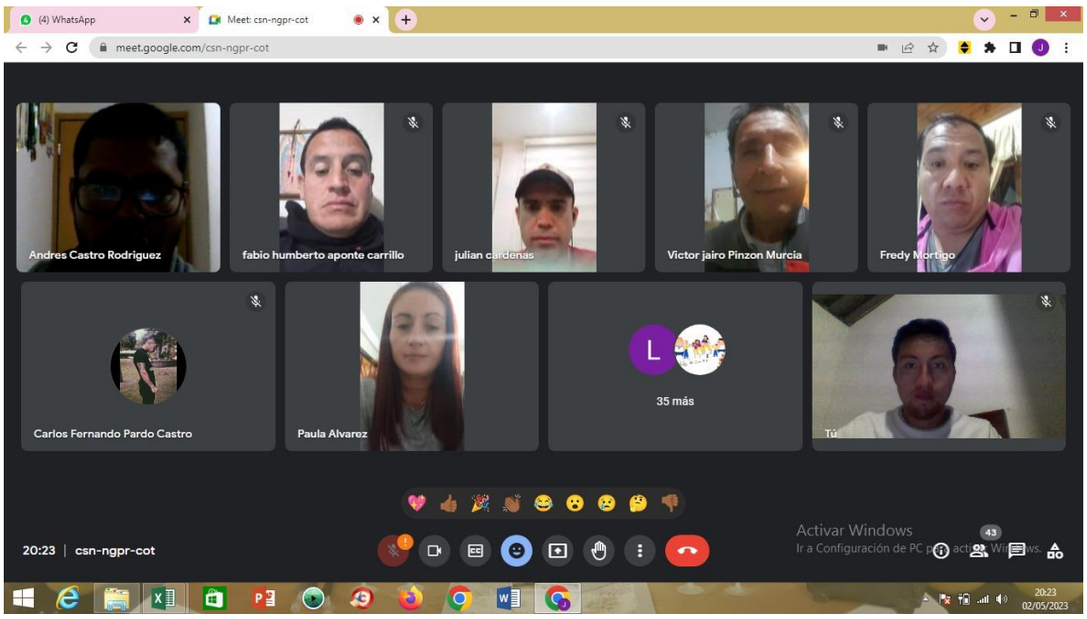
GRUPO POBLACIONAL



GRUPO DE TRABAJO…FORMADORES DEPORTIVOS…CAJICA-TABIO



OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 13











INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INFORME DE GESTIÓN CONTRACTUAL
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES Y DE APOYO A LA GESTIÓN

INFORME DE GESTIÓN CONTRACTUAL No. 09 de 2023 CONTRATO No 449 de 2023										
Nombre del Contratista	JUAN CARLOS CASTELLANOS VENEGAS									
Identificación del Contratista (C.C. / NIT)	1070018776									
Nombre y Cargo del Supervisor	JOSE LUIS PRADO HERNANDEZ – TECNICO OPERATIVO									
Número del Contrato	449			**Pago Número**	09		**De**	09		
Período Informado	01/11/2023 – 30/11/2023			**No. De Registro Presupuestal**	2023004318					
Cuenta Bancaria y Entidad	BANCO DAVIVIENDA N° 0550488403896829				**Corriente**		**Ahorros**	X		
Valor del Pago	UN MILLON OCHOCIENTOS OCHENTA Y CINCO MIL CUATROCIENTOS PESOS MCTE ($ 1.885.400)									
Fecha Acta Inicio	02/03/2023				**Fecha de Terminación Vigencia Inicial**			01/10/2023		
Prórroga	**SI**	x	**NO**		**Fecha de Terminación prórroga**			30/11/2023		
Adición	**SI**	x	**NO**		**Valor Adicionado**			$3.707.953		
Suspensiones	**SI**		**NO**	X	**Periodo de Terminación**			N/A		
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**
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.	Se realizó convocatoria por medio de publicidad en redes a través de un flayer y ya se cuenta con la cantidad de deportistas requerida.
2. Realizar la inscripción, y registro de asistencia de los beneficiarios que participan en la escuela de formación, por cada una de las sesiones máximo (24h) después de ejecutadas las mismas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	Los días 1,3,4,8,10,11,13,15,17,18,20,22,24,25,28,30 de Noviembre realice el registró de asistencia de los beneficiarios que están asistiendo a la escuela de formación deportiva. INICIACION I: 95% de asistencia INICIACION II: 100% de asistencia FUNDAMENTACIÓN: 100% de asistencia Link carpeta de asistencias: https://drive.google.com/drive/folders/1yY9HrJf9yWz2Fm3qA-bxwRs0Tgy9ZcdW?usp=sharing
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.	Se presentó el plan pedagógico y malla pedagógica de los dos niveles de formación iniciación y fundamentación. Se presentaron también los horarios de trabajo de la escuela de formación de futbol de salon especificando la hora de practica y el sitio de entrenamiento. LINK PLAN Y MALLA: https://drive.google.com/drive/folders/1XKjDi7xRKXi-W4wKw4Uy72NKGI30fcSx?usp=sharing

	LINK HORARIOS: https://drive.google.com/drive/folders/1Rdf1ClCxSX89y3fFKAy371VTYuHHcldL?usp=sharing
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.	Durante el mes de Noviembre desarrolle las actividades planteadas en el plan pedagógico y malla pedagógica. Para el grupo de iniciación se llevaron a cabo actividades de recreación, trabajo en equipo y compañerismo Para el grupo de fundamentación se llevaron a cabo actividades de recreación, trabajo en equipo y compañerismo Durante el mes de Noviembre tome registro fotográfico de las sesiones de clase donde se evidencia las actividades desarrolladas del plan pedagógico y malla pedagógica.
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.	El día 30 de Noviembre entregue el cuadro de cobertura de la población impactada durante el mes. En el momento se cuenta con la cantidad de 93 deportistas. CANTIDAD : INICIACION I: 40 deportistas INICIACONII:30 Deportistas FUNDAMENTACIÓN: 23 deportistas LINK COBERTURA POBLACIONAL: https://drive.google.com/drive/folders/1bOcSKLOrsfrFJ0gV8FeybImX8Hz1zqOx?usp=sharing
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.	Durante el mes de Noviembre utilice las prendas institucionales en los eventos que se apoyaron en Cajicá y por parte de la gobernación.
7. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 sesiones de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos. La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	INICIACION I 1. El día 1 de Noviembre realice clase y se trabajó capacidades fisicas 2. El día 3 de Noviembre realice clase y se trabajo pase y conducción del balón. 3. El día 4 de Noviembre realice clase y se trabajó la coordinación óculo manual. 4. El día 8 de Noviembre realice clase y se trabajó actividades recreativas 5. El día 10 de Noviembre realice clase y se trabajó iniciación en la tecnica 6. El día 11 de Noviembre realice clase y se trabajó el pase y sus diversas clasificaciones 7. El día 15 de Noviembre realice clase y se trabajó las capacidades físicas y condicionales 8. El día 17de Noviembre realice clase y se trabajó juegos predeportivos y autoctonos 9. El día 18 de Noviembre realice clase y se trabajó teoría del futbol del salon 10. El día 22 de Noviembre realice clase y se trabajó velocidad de reacción y desplazamiento 11. El día 24 de Noviembre realice clase y se trabajó resistencia anaeronbica 12. El día 25 de Noviembre realice clase y se trabajó flexibilidad y el equilibrio

INICIACION II

1. El día 1 de Noviembre realice clase y se trabajó habilidades motrices
2. El día 3 de Noviembre realice clase y se trabajó las capacidades coordinativas
3. El día 8 de Noviembre realice clase y se trabajó la coordinación óculo manual.
4. El día 10 de Noviembre realice clase y se trabajó actividades recreativas
5. El día 13 de Noviembre realice clase y se trabajó iniciación en la técnica
6. El día 15 de Noviembre realice clase y se trabajó el pase y sus diversas clasificaciones
7. El día 17 de Noviembre realice clase y se trabajó las capacidades y condicionales
8. El día 20 de Noviembre realice clase y se trabajó juegos predeportivos y autóctonos
9. El día 22 de Noviembre realice clase y se trabajó teoría del futbol del salón
10. El día 24 de Noviembre realice clase y se trabajó velocidad de reacción y desplazamiento
11. El día 28 de Noviembre realice clase y se trabajó resistencia anaeróbica
12. El día 30 de Noviembre realice clase y se trabajó flexibilidad y el equilibrio

FUNDAMENTACION

13. El día 1 de Noviembre realice clase y se trabajó capacidades físicas, fuerza explosiva
14. El día 3 de Noviembre realice clase y se trabajó las capacidades coordinativas
15. El día 8 de Noviembre realice clase y se trabajó la orientación y la diferenciación
16. El día 10 de Noviembre realice clase y se trabajó actividades recreativas
17. El día 13 de Noviembre realice clase y se trabajó conducción y técnica de remate
18. El día 16 de Noviembre realice clase y se trabajó el pase con las diferentes superficies del pie
19. El día 17 Noviembre realice clase y se trabajó las capacidades coordinativas
20. El día 20 de Noviembre realice clase y se trabajó juegos predeportivos y autóctonos
21. El día 22 de Noviembre realice clase y se trabajó teoría del futbol del salón
22. El día 24 de Noviembre realice clase y se trabajó fuerza de piernas y abdominal
23. El día 28 de Noviembre realice clase y se trabajó resistencia aeróbica y anaeróbica
24. El día 30 de Noviembre realice clase y se trabajó flexibilidad y el equilibrio

Colocar el link del drive de las sesiones de clase: https://drive.google.com/drive/folders/13FI0OTWk60Unqr-ad9R4mL9-bF5il_v8?usp=sharing

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.	Durante el mes de Noviembre se actualizo la información de la escuela de futbol en la plataforma drive. Fichas de inscripción: https://drive.google.com/drive/folders/1xs_hkPM9hR-erz8zyRF2XzqAb8D7HlZR?usp=sharing Horario: https://drive.google.com/drive/folders/1Rdf1ClCxSX89y3fFKAy371VTYuHHcldL?usp=sharing Seg operación de beneficiarios: https://drive.google.com/drive/folders/1b6AfvTySBSfdaj6UNcR8Sr0iJoQkxs4d?usp=sharing Evaluaciones a deportistas: https://drive.google.com/drive/folders/1RjKcOoNobk9duyEpSJt_Nj9OSvi2PUP_?usp=sharing Festivales deportivos: https://drive.google.com/drive/folders/1KhkUYnMzx5B2OwQSev5ztfNV7Fo52Pdg?usp=sharing Presentación de informes: https://drive.google.com/drive/folders/1GgFjRT6ZBaCytpDjURuVeHJlmh88LCFB?usp=sharing Planes diarios y mensuales: https://drive.google.com/drive/folders/1oh6sXlh_DMrAaBKqLKGl06noOKkOSv8G?usp=sharing Plan y malla pegagogica: https://drive.google.com/drive/folders/1XKjDi7xRKXi-W4wKw4Uy72NKGl30fcSx?usp=sharing Cuadro de Cobertura: https://drive.google.com/drive/folders/1bOcSKLOrsfrFJ0gV8FeybImX8Hz1zqOx?usp=sharing Asistencias: https://drive.google.com/drive/folders/1yY9HrJf9yWz2Fm3qA-bxwRs0Tgy9ZcdW?usp=sharing
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.	Por finalidad del contrato no se presenta planeaciones para el siguiente mes. Planes diarios y mensual: https://drive.google.com/drive/folders/1CtX-EmrT5ZM1A2s7yDRubv3oyVn-C6CU?usp=sharing
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.	Se realizo la segunda toma de las evaluaciones para cada grupo en donde participaron los dos grupos de iniciación y 1 grupo de fundamentación. Las pruebas que se realizaron fueron: Pruebas antropométricas (Peso, talla, envergadura, perímetro de cintura) 20 metros lisos Salto vertical y salto sin impulso Shuttle Run

	LINK : https://drive.google.com/drive/folders/1C93u08KZwXleAEF7zZPrhLMDxw-09O3A?usp=sharing
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.	El día 30 de Noviembre la directora de deportes me entrego el certificado donde consta la realización de las actividades.
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.	El festival deportivo se realizo en el municipio de Cajicá en el polideportivo Santa Ines con un total de 261 deportistas participantes de las diferentes escuelas. Las actividades desarrolladas fueron las siguientes: Actividad física musicalizada Gymkhana de habilidades Juegos Predeportivos Entrega de refrigerios. LINK https://drive.google.com/drive/folders/1Wv5Lr-hM55xvYWQXJkMfOwVcOJJueNjM?usp=sharing
13. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Se asistio el 2 de Noviembre al evento organizado en el municipio de Cota por Indeportes en el cual hubo una charla con Rigoberto Uran y se hizo la entrega de la sudadera por parte del gestor. Se asistió EL 1 de Diciembre a la reunión organizada por el gestor Andres en el municipio de Zipaquira en cual se socializarion los formatos para la presentación final de los informes
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).	Entregue el informe 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.
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	Se entregaron las fichas de inscripción y se tienen todos los documentos al dia, consentimiento informado, fotocopia del registro civil o tarjeta de identidad y fosyga de los beneficiarios del programa deporte formativo en los niveles de iniciación y fundamentación. Se entrego tambien el Excel de operación de beneficiarios en el cual están todos los datos de los participantes. Fichas de inscripción: https://drive.google.com/drive/folders/1xs_hkPM9hR-erz8zyRF2XzqAb8D7HlZR?usp=sharing Seg operación de beneficiarios: https://drive.google.com/drive/folders/1b6AfvTySBSfdaj6UNcR8Sr0iJoQkxs4d?usp=sharing

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DECLARACIÓN DEL CONTRATISTA

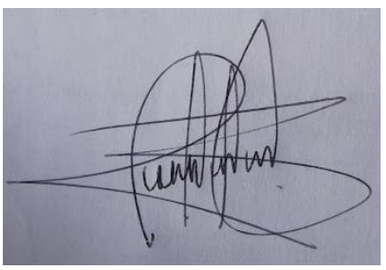
Manifiesto que he cumplido con las obligaciones derivadas del contrato y que las actividades mencionadas en el presente informe corresponden a las efectivamente desarrolladas en el período indicado, declarando que seré responsable por las afirmaciones contenidas en el presente documento, que sirve como soporte para certificar el cumplimiento del objeto del contrato.

Igualmente, en calidad de contratista indico que las obligaciones con el sistema Seguridad social, salud y pensiones se han efectuado correctamente y declaro bajo la gravedad de juramento que las planillas fueron canceladas, de la siguiente manera:

Periodo	IBC	Salud	Pensión	ARL	Planilla
MARZO	$ 1.160.000	$ 145.000	$ 185.600	$ 28.300	1053679211
ABRIL	$ 1.160.000	$ 145.000	$ 185.600	$ 28.300	1053686232
MAYO	$ 1.160.000	$ 145.000	$ 185.600	$ 28.300	1054397378
JUNIO	$ 1.160.000	$ 145.000	$ 185.600	$ 28.300	1055083308
JULIO	$ 1.160.000	$ 145.000	$ 185.600	$ 28.300	1055772666
AGOSTO	$ 1.160.000	$ 145.000	$ 185.600	$ 28.300	1056550377
SEPTIEMBRE	$ 1.160.000	$ 145.000	$ 185.600	$ 28.300	1057819001
OCTUBRE	$ 1.160.000	$ 145.000	$ 185.600	$ 28.300	1057846417
NOVIEMBRE	$ 1.160.000	$ 145.000	$ 185.600	$ 28.300	1059427003
Totales	$ 10.440.000	$ 1.305.000	$ 1.665.000	$ 254.700	**N/a**

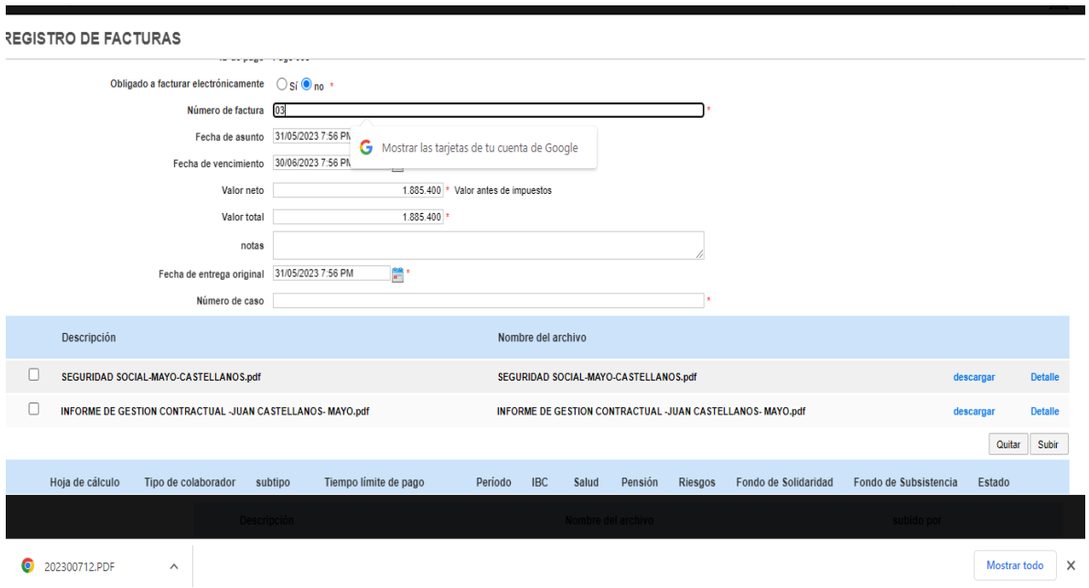


FIRMA
JUAN CARLOS CASTELLANOS VENEGAS CONTRATISTA
C.C./NIT 1070018776



ANDRES DAVID CASTRO
GESTOR PROVINCIAL SABANA CENTRO

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 15



PROVINCIA	MUNICIPIO	NOMBRE DEL FORMADOR DE INDEPORTES	DISCIPLINA DEPORTIVA	NIVEL (INICIACIÓN 6-8 / INICIACIÓN 9-12 / FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	BENEFICIARIOS NUEVO O ANTIGUO EN EL PROGRAMA	TIPO DE DOCUMENTO (RC, T.I., T.E. ,ETC.)	NÚMERO DE DOCUMENTO (SOLO NÚMEROS, SIN UTILIZAR LETRAS, PUNTOS, COMAS O CUALQUIER	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO (DIA/MES/AÑO)	SEXO (FEMENINO, MASCULINO , INTERSEXUAL)	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL	DIRECCIÓN DE RESIDENCIA	SECTOR DE RESIDENCIA (URBANO O RURAL)	G.S Y R.H , (ejemplo: O+)	EPS	GRADO DE ESCOLARIDAD (ejemplo: si es de sexto	NACIONALIDAD DE NACIMIENTO	DEPARTAMENTO DE NACIMIENTO	VULNERABILIDAD (EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO CONFLICTO ARMADO	DISCAPACIDAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCI	GRUPO ETNICO INDIGENAS AFROCOLOMBIANOS/NEGRIT	TALLA CALZADO	TALLA UNIFORME	NOMBRE ACUDIENTE	¿PARENTESCO?	NÚMERO DE TELEFONO DEL ACUDIENTE	CORREO ELECTRÓNICO DEL ACUDIENTE O BENEFICIARIO
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 6-8 AÑOS	ANTIGUO	RC	1028408573	DYLAN LOVERA GALVIS	6 AÑOS	26/08/2017	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 7 Nº17B-21	RURAL	O+	SALUD TOTAL	1	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	26	8	YANETH GALVIS	MAMA	3212383713	MARIBELSANCHES506@GMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 6-8 AÑOS	NUEVO	RC	1070021421	ÁNGEL JOEL MANJARRES BOLIVAR	6 AÑOS	09/09/2016	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 4 N 10-80	URBANO	O+	NUEVA EPS	1	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	30	8	KERSTIN NATALIA BOLIVAR SILVA	MAMA	3132820595	BOLIVARNATALIAASESORA1@GMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 6-8 AÑOS	NUEVO	RC	1141354908	FRANCO ARTEAGA MURCIA	6 AÑOS	13/07/2016	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 7 A # 6 - 64	URBANO	B+	COMPENSAR	2	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	29	8	GIOVANNA CAMILA MURCIA VANEGAS	MAMA	3153230474	CAMILAMURCIA1991@HOTMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 6-8 AÑOS	NUEVO	RC	1027298877	MATEO BARRANTES CUERVO	6 AÑOS	01/09/2016	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 9 7A-06	RURAL	A-	COMPENSAR	1	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	29	6	JEIMY CUERVO	MAMA	3102700940	JE1942@HOTMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 6-8 AÑOS	NUEVO	RC	1070022410	JUAN DAVID PANQUEVA CORDOBA	6 AÑOS	19/03/2017	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 7 N 5 A ESTE - 36	URBANO	O+	SANITAS	1	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	31	10	HANGIE LORENA CÓRDOBA ORTIZ	MAMA	3208209146	ANGIELORENS93@HOTMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 6-8 AÑOS	NUEVO	RC	1026595427	SAMUEL DAVID BAQUERO PALACIOS	6 AÑOS	16/09/2016	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 4 A SUR NO. 5-03	URBANO	A+	COMPENSAR	1	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	28	8	DIANA NICOLLE PALACIOS CANTOR	MAMA	3213434122	NICOLE_P26@HOTMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 6-8 AÑOS	NUEVO	RC	1070022427	DYLAN SANTIAGO MEDINA PACHON	6 AÑOS	25/03/2017	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 1 A SUR 7E48	URBANO	O+	FAMISANAR	1	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	28	8	GERMAN DAVID MEDINA PACHON	PAPA	3209409278	GERMANDAVIDMEDINAMALAVAR@GMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 6-8 AÑOS	NUEVO	RC	1072669944	DANIEL ALEJANDRO BARACALDO MARIN	6 AÑOS	26/07/2016	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 2 N 6-28	URBANO	B+	NUEVA EPS	1	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	30	8	FELIPE BARACALDO	PAPA	3133555938	JOHANNAMARIN33@GMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 6-8 AÑOS	NUEVO	RC	1075657020	DILAN THOMAS CASALLAS SANTANA	6 AÑOS	20/08/2016	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CAJICA SECTOR LAS LAJAS	RURAL	A+	FAMISANAR	1	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	27	6	VIVIANA SANTANA	MAMA	3124943050	SANTANAVIVIANA64@GMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 6-8 AÑOS	NUEVO	RC	1070022427	DYLAN SANTIAGO MEDINA MALAVER	6 AÑOS	25/03/2017	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 1 A SUR #7E-48	URBANO	O+	FAMISANAR	1	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	29	8	GERMÁN MEDINA	PAPA	3209049278	GERMANDAVIDMEDINAMALAVAR@GMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 6-8 AÑOS	NUEVO	RC	1027301261	LIA GABRIELA CRUZ ESCOBAR	6 AÑOS	04/10/2017	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CALLE 7 NO 5 42 E	RURAL	O+	FAMISANAR	1	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	29	8	JAQUELINE ESCOBAR	MAMA	3115125470	JAKYESPO15@HOTMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 6-8 AÑOS	NUEVO	RC	1070022895	DAMIAN SANCHEZ CASAS	6 AÑOS	09/06/2017	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 10 Nº 21-107	RURAL	A+	SANITAS	1	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	29	8	ELSA VENEGAS	ABUELOS	3112435431	GINAVENEGAS01@GMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 6-8 AÑOS	NUEVO	RC	1070022284	GABRIEL SUAREZ GUEVARA	6 AÑOS	08/02/2017	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA TAYRONA	RURAL	O+	COMPENSAR	1	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	28	8	CONSUELO GUEVARA	MAMA	3172672691	CONSU.GC06@GMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 6-8 AÑOS	NUEVO	RC	1072670484	ANDRES JERONIMO MOLINA	6 AÑOS	15/09/2016	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 7 Nº 19B-98	RURAL	B+	COMPENSAR	1	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	29	10	ROSA PEREZ	MAMA	3209843252	ROSAMARIAPEREZROJAS1@GMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 6-8 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	10700020330	JHOVAN MATIAS GAITAN	7 AÑOS	11/02/2016	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 7 Nº 17B-70	RURAL	O+	COMPENSAR	2	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	30	10	JESSICA GAITAN	MAMA	3124093735	PAOLAGAITHAN.18@GMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 6-8 AÑOS	NUEVO	T.I.	1072715190	JULIAN ESTEBAN LOVERA	7 AÑOS	22/07/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA LA PALMA	RURAL	O+	COMPENSAR	2	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	33	10	JOHANA RAMIREZ	MAMA	3134302948	NO TIENE
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 6-8 AÑOS	NUEVO	RC	1070019741	ANA ISUAREZ GUEVARA	7 AÑOS	01/10/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA TAYRONA	RURAL	O+	COMPENSAR	2	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	30	8	CONSUELO GUEVARA	MAMA	3172672691	CONSU.GC06@GMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 6-8 AÑOS	NUEVO	T.I.	1070019728	EMILIO DAZA	7 AÑOS	05/10/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRA 7E # 4B -98	URBANO	A+	COMPENSAR	2	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	32	10	CHRISTIE HERNANDEZ	MAMA	3187357999	CHRISTIE1905@GMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 6-8 AÑOS	NUEVO	T.I.	1072716086	SAMUEL MARTINEZ AMADOR	7 AÑOS	21/11/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CLL 4 # 2_100	URBANO	O+	COMPENSAR	2	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	10	SONIA AMADOR	MAMA	3114936942	SONIAAMADORCASTELLANOS@GMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 6-8 AÑOS	NUEVO	T.I.	1070019463	CHRISTOPHER DAVID ESCOBAR POVEDA	7 AÑOS	09/08/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 7 NO 5 42 E	RURAL	O+	FAMISANAR	1	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	33	12	JAQUELINE ESCOBAR	MAMA	3115125470	JAKYESPO15@HOTMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 6-8 AÑOS	NUEVO	T.I.	1070010322	NICOLAS VANEGAS	7 AÑOS	03/03/2016	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CL 2#3 03	URBANO	O+	FAMISANAR	2	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	31	8	DIANA CAICEDO	MAMA	3224316456	DIANACAICEDO17@HOTMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 6-8 AÑOS	NUEVO	T.I.	1072717122	DAVID SANTIAGO SOLER LÓPEZ	7 AÑOS	15/11/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 12 CALLE 3 #1-85	URBANO	O+	NUEVA EPS	2	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	30	10	ROSARIO CARRILLO	MAMA	3115951497	ROSACARRILLOF@GMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 6-8 AÑOS	NUEVO	T.I.	1016604565	ADRIAN LARA PEREZ	7 AÑOS	23/07/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CL 6 SUR 13A42	RURAL	O+	COMPENSAR	2	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	32	10	ADRIANA PEREZ FIGUEREDO	MAMA	3125868646	JAPEREZFI@GMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 6-8 AÑOS	NUEVO	T.I.	1019845309	EMMANUEL QUINTERO VARELA	7 AÑOS	19/01/2016	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 5 # 3E 160 APTO 205 TORRE	URBANO	O+	SANITAS	1	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	30	8	MARIANA VARELA LEON	MAMA	3133695874	VARELAMARIANA1905@GMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 6-8 AÑOS	NUEVO	T.I.	1070020345	JERONIMO CUADROS PARRA	7 AÑOS	12/02/2016	MASCULINO	HETEROSEXUAL	EL ROCIO	URBANO	A+	FAMISANAR	2	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	33	10	ADRIANA PARRA	MAMA	3228663837	NEGUPARRA17@GMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 6-8 AÑOS	NUEVO	RC	1070021026	THAYLOR JOEL MORA BALLEN	7 AÑOS	25/06/2016	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CHUNTAME AGUANICA	RURAL	O+	FAMISANAR	1	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	30	8	MARISEL BALLEN MAYORGA	MAMA	3125722264	MARIBALLEN_1924@HOTMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 6-8 AÑOS	NUEVO	T.I.	1073485690	BRYAN STEVEN CORREDOR YARA	7 AÑOS	21/12/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 11 ESTE NUMERO 54	RURAL	O+	SALUD TOTAL	2	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	32	12	CLAUDIA YARA	MAMA	3138852713	CLAUDIAYARAYARA@GMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 6-8 AÑOS	NUEVO	T.I.	1070018442	FARYD MEZA VENEGAS	8 AÑOS	22/12/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 3 Nº 3-48	RURAL	O-	NUEVA EPS	3	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	INTELECTUAL	OTROS	32	10	ELSA VENEGAS	MAMA	3112435431	EYVT@MISENA.EDU.CO
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 6-8 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1141347316	GABRIELA GALVIS CORREDOR	8 AÑOS	27/01/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CALLE 7 Nº 17B-21	RURAL	O+	SALUD TOTAL	3	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	26	8	YANETH GALVIS	MAMA	3212383713	MARIBELSANCHES506@GMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 6-8 AÑOS	NUEVO	T.I.	1070018190	DAVID APONTE DAZA	8 AÑOS	19/11/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 5A Nº 17A-14	RURAL	O+	COMPENSAR	3	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	34	12	YUDI DAZA	MAMA	3133662529	TATACONI@HOTMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 6-8 AÑOS	NUEVO	T.I.	1141348425	SAMANTHA SCOTT MARTINEZ	8 AÑOS	13/04/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CALLE 3 Nº 11-44	URBANO	O+	FAMISANAR	3	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	30	10	LEIDY MARTINEZ	MAMA	3223053824	NO TIENE
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 6-8 AÑOS	NUEVO	T.I.	1072711962	SARA GALINDO SUAREZ	8 AÑOS	29/10/2014	FEMENINO	HETEROSEXUAL	RINCON SANTO	RURAL	A+	FAMISANAR	3	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	31	14	GUERLY GALINDO	MAMA	3209004189	NO TIENE
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 6-8 AÑOS	NUEVO	T.I.	1070018499	JHOAN SEBASTIÁN ESPITIA GARCÍA	8 AÑOS	13/01/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 1ESTE 4-71	RURAL	O+	FAMISANAR	2	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	34	14	VIVIANA GARCÍA	MAMA	3219856831	VIVIGA995@GMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 6-8 AÑOS	NUEVO	T.I.	1033116400	JUAN JOSE URRUTIA LINARES	8 AÑOS	24/12/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 5 B # 2 E 56	URBANO	O+	SANITAS	3	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	32	8	ANGELICA LINARES BEJARANO	MAMA	3012201850	ANGELICALINARES158@GMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 6-8 AÑOS	NUEVO	T.I.	1033116399	JUAN CARLOS URRUTIA LINARES	8 AÑOS	24/12/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 5 B #2E 56	URBANO	O+	SANITAS	3	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	32	8	ANGELICA LINARES	MAMA	3012201850	ANGELICALINARES158@GMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 6-8 AÑOS	NUEVO	RC	1075683094	IAN MATEO VERDUGO PACHÓN	8 AÑOS	02/05/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 1 SUR 7E 48	URBANO	AB+	SANITAS	3	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	31	10	DANIELA PACHÓN	MAMA	3123828019	DANILLAPACHON@GMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 6-8 AÑOS	NUEVO	T.I.	1070018429	JUAN JOSÉ APONTE ACOSTA	8 AÑOS	03/01/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 3E #5-52	URBANO	O+	COMPENSAR	3	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	33	12	SANDRA MARCELA ACOSTA	MAMA	3127364885	CHANNA1213@HOTMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 6-8 AÑOS	NUEVO	T.I.	1070018435	JUAN JOSE GALINDO SOSA	8 AÑOS	07/01/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CR 3E 4C 29	URBANO	O+	SANITAS	2	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	32	8	SONIA JAZMIN SOSA BERNAL	MAMA	3214058676	SONYAI58@GMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 6-8 AÑOS	NUEVO	T.I.	1148151024	DAVID FUENMAYOR	8 AÑOS	11/02/2015	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CAMINOS 1	URBANO	O+	COMPENSAR	2	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	34	14	MARIA ESCORCIA	MAMA	3163243362	ESCORCIAMARUJA@GMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 6-8 AÑOS	NUEVO	T.I.	1032944711	JOSHUA EMMANUEL MORANTE ALVARADO	8 AÑOS	12/07/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 5 # 3E 70 T2 APTO 304	URBANO	AB+	SANITAS	2	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	12	JEINIS ALVARADO VILLARREAL	MAMA	3044996825	MISHA.1604@HOTMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1070016784	LUIS FERNANDO SALDUA	9 AÑOS	13/12/2013	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CHUNTAME	RURAL	O+	SANITAS	4	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	30	10	LUZ NAVARRETE	MAMA	3133066071	DARYLUZ1326@GMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1072709204	JULIANA LOVERA RAMIREZ	9 AÑOS	20/02/2014	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA LA PALMA	RURAL	O+	COMPENSAR	3	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	14	JOHANA RAMIREZ	MAMA	3133402948	NO TIENE
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1076248978	DEIMER SANTIAGO BUSTOS RODRÍGUEZ	9 AÑOS	09/02/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CHUNTAME	URBANO	O+	FAMISANAR	4	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	10	SANDRA MILENA RODRÍGUEZ VERANO	MAMA	3228235652	MILENITAVERANO2017@GMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1033114736	BRANDON SANTIAGO TRIVIÑO GUTIERREZ	9 AÑOS	24/11/2013	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 2 ESTE#1-27	URBANO	B+	COMPENSAR	4	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	31	12	JHOANA GUTIÉRREZ	MAMA	3103085467	YOHANA_LICETH@HOTMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1026585047	THOMAS MARTÍNEZ GONZÁLEZ	9 AÑOS	24/11/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRA 3B # 9-24	RURAL	B+	FAMISANAR	4	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	12	MAYRA ALEJANDRA GONZÁLEZ	MAMA	3195635468	ALEJA012287@GMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1072708203	DANIEL SANTIAGO MENDEZ	9 AÑOS	06/12/2013	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRA 19B NºBA-60	RURAL	O+	FAMISANAR	4	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	31	12	SANDRA GONZALEZ	MAMA	3142619499	NO TIENE
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1070015378	YULY APONTE DAZA	10 AÑOS	15/02/2013	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CALLE 5A Nº 17A-14	RURAL	A+	COMPENSAR	5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	16	YUDI DAZA	MAMA	3133662529	TATACONI@HOTMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 9-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1075674670	MICHAEL LOVERA SIERRA	10 AÑOS	15/11/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 7 Nº 17B-21	RURAL	A+	SALUD TOTAL	4	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	31	14	YANETH GALVIS	MAMA	3115002849	MARIBELSANCHES506@GMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 9-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1076247906	DANIEL SANTIAGO LESMES	10 AÑOS	20/11/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 8A Nº19A-05	RURAL	O+	SANITAS	5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	16	LADY CASTRO	MAMA	3105618783	VIVIS.CASTRO@YAHOO.ES
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1072703596	GABRIEL ALEJANDRO MOLINA	10 AÑOS	12/08/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 7 Nº 19B-98	RURAL	B+	COMPENSAR	5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	16	ROSA PEREZ	MAMA	3209843252	ROSAMARIAPEREZROJAS1@GMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1025150163	ESTEBAN SUAREZ GUEVARA	10 AÑOS	10/01/2013	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA TAYRONA	RURAL	O+	COMPENSAR	5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	34	14	CONSUELO GUEVARA	MAMA	3172672691	CONSU.GC06@GMAIL.COM

SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1023940834	ERICK SANTIAGO GONZÁLEZ VILLAMARIN	10 AÑOS	03/03/2013	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 7#19B 192	URBANO	O+	COMPENSAR	4	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	34	12	LINA VANNESSA VILLAMARIN	MAMA	3014083805	YINEMCEEIN@GMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1073484371	JOHAN ESTEBAN RINCÓN RAMÍREZ	10 AÑOS	13/02/2013	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CAMLE 5 1 E 04 CASA 114 0X91 OF	URBANO	O+	FAMISANAR	5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	10	FLOR ALBA RAMÍREZ RAMOS	MAMA	3204456486	FLORECITARARAMOS@HOTMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1188219186	JERONIMO CHAPARRO CASTRO	10 AÑOS	18/06/2013	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CL 3 # 3AE-61 TORRE 20 APT 503	URBANO	A-	SANITAS	4	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	34	12	ANGELICA CASTRO	MAMA	3214374124	ANGELCC240599@YAHOO.ES
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1070014681	JHOAN ANDRES GARCIA PEREZ	10 AÑOS	11/08/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CLL11#3B-06	RURAL	O+	FAMISANAR	4	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	34	12	MARCELA PEREZ	MAMA	3123481506	MARCELAP3189@GMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1070015025	MANUEL STIVEN ROCHA GONZALEZ	10 AÑOS	01/12/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 9 # 7A 05	URBANO	A+	SANITAS	5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	33	12	BRIYITH GONZALEZ	MAMA	3015711532	BRIYITHGONZALEZ80@GMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1070014967	ANGEL SANTIAGO PATARROYO GARZON	10 AÑOS	19/11/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CHUNTAME	RURAL	O+	FAMISANAR	5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	31	12	ELIZABETH GARZÓN CALEANO	MAMA	3133407700	LILI-NEGRA@HOTMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1197467440	JOEL SANTIAGO DIAZ AGUIAR	10 AÑOS	09/08/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	RINCON SANTO. EL BANCO	RURAL	O+	SALUD TOTAL	5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	41	M	SINDY SHIRLEY AGUIAR	MAMA	3185985981	SHIRLEYAGUIAR808@GMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1070015695	EMMANUEL CUADROS PARRA	10 AÑOS	07/04/2013	MASCULINO	HETEROSEXUAL	EL ROCIO	URBANO	O+	FAMISANAR	5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	33	10	ADRIANA PARRA	MAMA	3228663837	NEGUPARRA17@GMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1013274783	LUIS RAFAEL DAZA BERNAL	10 AÑOS	12/02/2013	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 5 A # 6A - 19	URBANO	A-	NUEVA EPS	5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	16	DANIA VANESSA DAZA BERNAL	MAMA	3144440154	DAZADANIA22@GMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1070015960	MATHÍAS TAMAYO BELTRÁN	10 AÑOS	22/06/2013	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRA 11 #5-90 PARQUES	URBANO	A+	FAMISANAR	4	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	32	10	DIANA MARCELA BELTRÁN LEON	MAMA	3222709996	DBELTRANLEON@HOTMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1072704955	ARLES SEBASTIAN ROMERO TELLEZ	10 AÑOS	14/02/2013	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE7 #7E13	URBANO	A+	SANITAS	4	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	14	MARIA SIRLEYTELLZ ESCA	MAMA	3224685466	LUIS3008RT@GMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1070014788	SANTIAGO ACUIAR NOVOA	10 AÑOS	25/09/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRA 5 N O-28	URBANO	O+	SANITAS	5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	16	LEIDY MILENA NOVOA	MAMA	3233232422	LEIDYNOVOA181125@GMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1072990766	MARIA JOSE PLAZAS	11 AÑOS	29/12/2011	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CALLE 3 Nº 16C-50	URBANO	A+	SANITAS	6	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	16	LUIS PLAZAS	PAPA	3168037578	MARTA_517@HOTMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1028621332	JUAN JOSE ROCHA MARTINEZ	11 AÑOS	09/04/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 6B SUR 5-205	URBANO	O-	COMPENSAR	5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	38	M	NATHALY MARTINEZ LAVERDE	MAMA	3153484771	NATHALY.MARTINEZ1@GMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1141523254	JUAN SEBASTIAN MENDEZ URRUTIA	11 AÑOS	30/05/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRR 13 #3-32	URBANO	A+	COMPENSAR	5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	16	JOAN SEBASTIAN MENDEZ	PAPA	3192065312	JOANMENDEZ22@YAHOO.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1141720874	JUAN SEBASTIAN HERRERA BELTRAN	11 AÑOS	22/05/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 14 # 5B ESTE - 57	RURAL	O+	SANITAS	5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	16	BRENDA NYCOLE BELTRAN ZEA	MAMA	3156782242	BRENDATHIAGO@HOTMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1070013237	SAMUEL DAVID APONTE ACOSTA	11 AÑOS	09/09/2011	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 3 E #5-52	RURAL	A+	COMPENSAR	6	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	39	S	SANDRA MARCELA ACOSTA	MAMA	3127364885	CHANNA1213@HOTMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1072702053	KEVIN YESID LARA PRIETO	11 AÑOS	25/02/2012	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 12 # 4A 22	URBANO	O+	FAMISANAR	6	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	16	DEICY MARYLUZ PRIETO VARGAS	MAMA	3124374706	LARAKEVIN401@GMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1072700528	SARA SUAREZ GUEVARA	11 AÑOS	16/09/2011	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA TAYRONA	RURAL	O+	COMPENSAR	6	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	34	14	CONSUELO GUEVARA	MAMA	3172672691	CONSU.GC06@GMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1072668691	CRISTIAN ESPINEL RINCON	12 AÑOS	11/04/2011	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 15 VIA TABIO	URBANO	A+	FAMISANAR	7	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	34	14	JENNIFER RINCON	MAMA	3204175440	NO TIENE
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1072668108	ERICK GONZALEZ CAPERA	12 AÑOS	05/02/2011	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRA 16 Nº2-86	RURAL	O+	FAMISANAR	5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	16	MARILUZ CAPERA	MAMA	3123014217	NO TIENE
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 9-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1075667358	AKER SAMUEL CASTRO	12 AÑOS	24/08/2010	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 8A N°19A-05	RURAL	O+	FAMISANAR	7	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	39	S	ROCIO BELTRAN	MAMA	3133684284	JORGECASTRO88ERRERO@GMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1070012817	JUAN ESTEBAN JIMÉNEZ GORDILLO	12 AÑOS	12/05/2011	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 5 #1E -04 CASA 85	URBANO	B+	FAMISANAR	6	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	39	M	JORGE ALFREDO JIMÉNEZ DIAZ	PAPA	3212770969	JORGEJIMENEZ075@HOTMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1050843344	FELIPE DÁVILA MIRANDA	12 AÑOS	21/10/2010	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CARRERA BE.N.4..24	URBANO	O+	FAMISANAR	6	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	12	ESTEFANIA MIRANDA BELEÑO	MAMA	3138463788	ESTEFANIAMIRANDAYNFJ@GMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1050843345	JUAN DÁVILA MIRANDA	12 AÑOS	21/10/2010	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 8E N 4.24	URBANO	O+	FAMISANAR	6	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	12	ESTEFANIA MIRANDA BELEÑO	MAMA	3138463788	ESTEFANIAMIRANDAYNFJ@GMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1076248978	DEIMER SANTIAGO BUSTOS RODRIGUEZ	12 AÑOS	09/02/2011	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CAJICA SECTOR TEQUI	RURAL	O+	FAMISANAR	4	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	12	FABIAN BUSTOS	PAPA	3213212283	BUSTICOS93@GMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1070011921	DIEGO FERNANDO ROJAS ESTRADA	12 AÑOS	17/08/2010	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA LA CUMBRE FINCA LA	RURAL	O+	COMPENSAR	7	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	S	LEYDI YOJANA ESTRADA ACOSTA	MAMA	3165773858	LEYDIESTRADA11987@HOTMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1033108526	JUAN DIEGO URRUTIA LINARES	12 AÑOS	29/07/2010	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 58 # 1E-56	URBANO	A+	SANITAS	8	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	39	S	CARLOS NORVERTO URRUTIA	PAPA	3195044834	NORVERU@GMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1072669188	DANIEL ESTEBAN ALVIS BUSTOS	12 AÑOS	31/05/2011	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRA 4 # 4B 10	URBANO	O+	FAMISANAR	6	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	40	14	ANGIE STHEFANIA BUSTOS BOLÍVAR	MAMA	3102024645	STEPHANIA.BUSTOS@FEMEG.CO
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1232596444	PEDRO SANTIAGO CASABELLA KREJCI	12 AÑOS	06/11/2011	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 4 A #6-82	URBANO	O+	SALUD TOTAL	7	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	33	12	MÓNICA YAMILE KREJCI MUNAR	MAMA	3504530624	KREJCIMONICA79@GMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1014877899	HEINER FABIAN AGUIAR NOVOA	12 AÑOS	11/12/2010	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRA 5 N 0 - 28	URBANO	O+	SANITAS	7	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	16	LEIDY MILENA NOVOA	MAMA	3233232422	LEIDYNOVOA181125@GMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1070012804	JUAN PABLO RODRÍGUEZ RODRÍGUEZ	12 AÑOS	10/05/2011	MASCULINO	HETEROSEXUAL	GRANJITAS-FINCA LA ESMERALDA	URBANO	B+	NUEVA EPS	6	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	16	LINA MARCELA RODRIGUEZ RODRIGUEZ	MAMA	3108522368	LINAMARCE.018@GMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	INICIACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1075669077	MAYKOL SNEIDER SEGURA GONZÁLEZ	12 AÑOS	20/02/2011	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 7 SUR CRA 14B-62	RURAL	O+	COMPENSAR	5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	12	JUAN PABLO SEGURA	PAPA	3125485408	PABLOFORERO474@GMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	NUEVO	T.I.	1019067649	DANNA VALENTINA ROCHA GONZALEZ	13 AÑOS	01/02/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CALLE 9 # 7A 05	URBANO	A+	SANITAS	8	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	S	BRIYITH GONZALEZ	MAMA	3015711532	BRIYITHGONZALEZ80@GMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	NUEVO	T.I.	1027402811	SERGIO IGNACIO BARRERO DUQUE	13 AÑOS	12/05/2010	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 4 # 6 68	URBANO	O+	FAMISANAR	7	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	34	12	ANGIE KATERINNE DUQUE	MAMA	3144639304	ANGUIEDUQUE21.A@GMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1076244987	ANDRES BELLO	13 AÑOS	23/06/2009	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRA 15 Nº 12C-63	RURAL	A+	FAMISANAR	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	S	ANA BELLO	MAMA	3186693005	SARADAVIDDANIEL@GMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1072990420	MARIA SUAREZ GUEVARA	13 AÑOS	10/03/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA TAYRONA	RURAL	O+	COMPENSAR	8	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	16	CONSUELO GUEVARA	MAMA	3172672691	CONSU.GC06@GMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1070009530	KAROL GONZALEZ CAPERA	14 AÑOS	16/07/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRA 16 Nº 2-86	RURAL	O+	COMPENSAR	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	16	MARILUZ CAPERA	MAMA	3123014217	NO TIENE
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	NUEVO	T.E.	5947039	KEIVER ABREU ADRIANZA	14 AÑOS	29/11/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SANTA INES	RURAL	A+	COMPENSAR	8	VENEZOLANO	BOGOTA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	S	EVISMAR ADRIANZA	MAMA	3223637226	NO TIENE
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1072657636	ROGER NICOLAS CASTRO	14 AÑOS	07/08/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 8A N°19A-05	RURAL	O+	FAMISANAR	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	42	M	ROCIO BELTRAN	MAMA	3133684284	JAVIERSAN033@GMAIL.COM
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	NUEVO	T.I.	1070010049	JUAN MANUEL DIAZ GARCIA	14 AÑOS	21/01/2009	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRA 1ASUR Nº 19-20	RURAL	B+	FAMISANAR	7	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	38	S	DIANA GARCIA	MAMA	3208570518	NO TIENE
SABANA CENTRO	CAJICA	JUAN CASTELLANOS	FUTBOL DE SALON	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	NUEVO	T.I.	1011094732	KAREN DYAN APONTE DAZA	16 AÑOS	26/06/2006	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CALLE 5A 17A-14A	RURAL	O+	COMPENSAR	11	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	38	M	YUDI DAZA	MAMA	3133662529	TATACONI@HOTMAIL.COM

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: FÚTBOL DE SALÓN

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: LEIDER ANDRES
APELLIDOS: ASPRILLA CASTILLO
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA MES AÑO
Número de Identificación: 1045498930
Año que cursa: NO APLICA Nombre de la Institución Educativa CENTRO DE ORIENTACIÓN JUVENIL LUIS AMIGO
Edad: 15 AÑOS Talla de Calzado: 40 Talla pantaloneta: S Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: LUIS AMIGO KILOMETRO 2 VIA TABIO
Nombres y Apellidos del padre:
Documento de identidad:
Teléfono:
Nombres y Apellidos de la madre:
Documento de identidad:
Teléfono:
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: NEYITH SANTANA DIAZ
Teléfono en caso de emergencia: 8662592

2. 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
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.**

Cordialmente,
Neyith Santana Díaz
Subdirección SIGEA

Firma del Menor:
T.I: 1045498930
CELULAR 8662592

Firma del acudiente
C.C 35422107
CELULAR 8662592

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1070018776
Dirección: Cajicá
Teléfono: 3107627535
Email:
juancarlosjck700@gmail.com

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: FÚTBOL DE SALÓN

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: JORGE ENRIQUE
APELLIDOS: LEON SANCHEZ
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA MES AÑO
Número de Identificación: 1034659765
Año que cursa: NO APLICA Nombre de la Institución Educativa CENTRO DE ORIENTACIÓN JUVENIL LUIS AMIGO
Edad: 15 AÑOS Talla de Calzado: 40 Talla pantaloneta: S Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: LUIS AMIGO KILOMETRO 2 VIA TABIO
Nombres y Apellidos del padre:
Documento de identidad:
Teléfono:
Nombres y Apellidos de la madre:
Documento de identidad:
Teléfono:
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: NEYITH SANTANA DIAZ
Teléfono en caso de emergencia: 8662592

2. 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
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.**

Cordialmente,

Neyith Santana Díaz
Subdirección SIGEA

Firma del Menor:
T.I: 1034659765
CELULAR 8662592

Firma del acudiente
C.C 35422107
CELULAR 8662592

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1070018776
Dirección: Cajicá
Teléfono: 3107627535
Email:
juancarlosjck700@gmail.com

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: FÚTBOL DE SALÓN

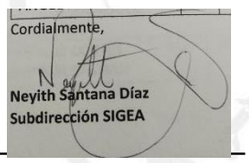
1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: JOHAN ALBERNY
APELLIDOS: ALIPIO ACEVEDO
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA MES AÑO
Número de Identificación: 1140914611
Año que cursa: NO APLICA Nombre de la Institución Educativa CENTRO DE ORIENTACIÓN JUVENIL LUIS AMIGO
Edad: 15 AÑOS Talla de Calzado: 40 Talla pantaloneta: S Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: LUIS AMIGO KILOMETRO 2 VIA TABIO
Nombres y Apellidos del padre:
Documento de identidad:
Teléfono:
Nombres y Apellidos de la madre:
Documento de identidad:
Teléfono:
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: NEYITH SANTANA DIAZ
Teléfono en caso de emergencia: 8662592

2. 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
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.**



Firma del Menor:
T.I: 1140914611
CELULAR 8662592

Firma del acudiente
C.C 35422107
CELULAR 8662592



INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1070018776
Dirección: Cajicá
Teléfono: 3107627535
Email:
juancarlosjck700@gmail.com

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: FÚTBOL DE SALÓN

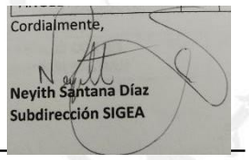
1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: SHADIS FARID
APELLIDOS: DAVILA TORREJANO
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA MES AÑO
Número de Identificación: 1121533183
Año que cursa: NO APLICA Nombre de la Institución Educativa CENTRO DE ORIENTACIÓN JUVENIL LUIS AMIGO
Edad: 15 AÑOS Talla de Calzado: 40 Talla pantaloneta: S Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: LUIS AMIGO KILOMETRO 2 VIA TABIO
Nombres y Apellidos del padre:
Documento de identidad:
Teléfono:
Nombres y Apellidos de la madre:
Documento de identidad:
Teléfono:
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: NEYITH SANTANA DIAZ
Teléfono en caso de emergencia: 8662592

2. 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
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: 1121533183
CELULAR 8662592

Firma del acudiente
C.C 35422107
CELULAR 8662592



INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1070018776
Dirección: Cajicá
Teléfono: 3107627535
Email:
juancarlosjck700@gmail.com

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: FÚTBOL DE SALÓN

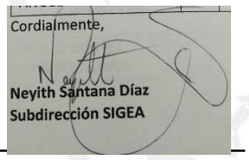
1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: JHON JAIRO
APELLIDOS: MORALES VELASQUEZ
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA MES AÑO
Número de Identificación: 1012917201
Año que cursa: NO APLICA Nombre de la Institución Educativa CENTRO DE ORIENTACIÓN JUVENIL LUIS AMIGO
Edad: 15 AÑOS Talla de Calzado: 40 Talla pantaloneta: S Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: LUIS AMIGO KILOMETRO 2 VIA TABIO
Nombres y Apellidos del padre:
Documento de identidad:
Teléfono:
Nombres y Apellidos de la madre:
Documento de identidad:
Teléfono:
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: NEYITH SANTANA DIAZ
Teléfono en caso de emergencia: 8662592

2. 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
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: 1012917201
CELULAR 8662592

Firma del acudiente
C.C 35422107
CELULAR 8662592



INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1070018776
Dirección: Cajicá
Teléfono: 3107627535
Email:
juancarlosjck700@gmail.com

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: FÚTBOL DE SALÓN

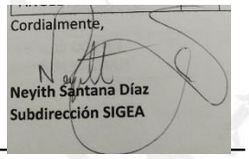
1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: JUAN MANUEL
APELLIDOS: MENDEZ HERNANDEZ
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA MES AÑO
Número de Identificación: 1140915739
Año que cursa: NO APLICA Nombre de la Institución Educativa CENTRO DE ORIENTACIÓN JUVENIL LUIS AMIGO
Edad: 15 AÑOS Talla de Calzado: 40 Talla pantaloneta: S Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: LUIS AMIGO KILOMETRO 2 VIA TABIO
Nombres y Apellidos del padre:
Documento de identidad:
Teléfono:
Nombres y Apellidos de la madre:
Documento de identidad:
Teléfono:
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: NEYITH SANTANA DIAZ
Teléfono en caso de emergencia: 8662592

2. 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
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: 1140915739
CELULAR 8662592

Firma del acudiente
C.C 35422107
CELULAR 8662592

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1070018776
Dirección: Cajicá
Teléfono: 3107627535
Email:
juancarlosjck700@gmail.com

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: FÚTBOL DE SALÓN

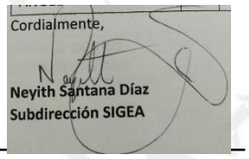
1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: JOJAN ARLEY
APELLIDOS: POSADA ANTURY
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA MES AÑO
Número de Identificación: 1013597162
Año que cursa: NO APLICA Nombre de la Institución Educativa CENTRO DE ORIENTACIÓN JUVENIL LUIS AMIGO
Edad: 15 AÑOS Talla de Calzado: 40 Talla pantaloneta: S Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: LUIS AMIGO KILOMETRO 2 VIA TABIO
Nombres y Apellidos del padre:
Documento de identidad:
Teléfono:
Nombres y Apellidos de la madre:
Documento de identidad:
Teléfono:
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: NEYITH SANTANA DIAZ
Teléfono en caso de emergencia: 8662592

2. 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
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.**



Firma del Menor:
T.I: 1013597162
CELULAR 8662592

Firma del acudiente
C.C 35422107
CELULAR 8662592

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1070018776
Dirección: Cajicá
Teléfono: 3107627535
Email:
juancarlosjck700@gmail.com

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: FÚTBOL DE SALÓN

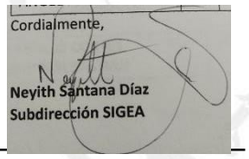
1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: YEISON ORLANDO
APELLIDOS: JOSSA CHASOY
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA MES AÑO
Número de Identificación: 1124313473
Año que cursa: NO APLICA Nombre de la Institución Educativa CENTRO DE ORIENTACIÓN JUVENIL LUIS AMIGO
Edad: 14 AÑOS Talla de Calzado: 40 Talla pantaloneta: S Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: LUIS AMIGO KILOMETRO 2 VIA TABIO
Nombres y Apellidos del padre:
Documento de identidad:
Teléfono:
Nombres y Apellidos de la madre:
Documento de identidad:
Teléfono:
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: NEYITH SANTANA DIAZ
Teléfono en caso de emergencia: 8662592

2. 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
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: 1124313473
CELULAR 8662592

Firma del acudiente
C.C 35422107
CELULAR 8662592

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1070018776
Dirección: Cajicá
Teléfono: 3107627535
Email:
juancarlosjck700@gmail.com

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: FÚTBOL DE SALÓN

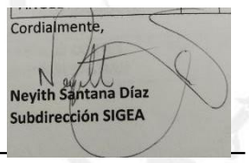
1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: EDWARD
APELLIDOS: AVILA MURCIA
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA MES AÑO
Número de Identificación: 1141517405
Año que cursa: NO APLICA Nombre de la Institución Educativa CENTRO DE ORIENTACIÓN JUVENIL LUIS AMIGO
Edad: 15 AÑOS Talla de Calzado: 40 Talla pantaloneta: S Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: LUIS AMIGO KILOMETRO 2 VIA TABIO
Nombres y Apellidos del padre:
Documento de identidad:
Teléfono:
Nombres y Apellidos de la madre:
Documento de identidad:
Teléfono:
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: NEYITH SANTANA DIAZ
Teléfono en caso de emergencia: 8662592

2. 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
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: 1141517405
CELULAR 8662592

Firma del acudiente
C.C 35422107
CELULAR 8662592



INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1070018776
Dirección: Cajicá
Teléfono: 3107627535
Email:
juancarlosjck700@gmail.com

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: FÚTBOL DE SALÓN

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: JUAN DAVID
APELLIDOS: FORERO LOPEZ
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA MES AÑO
Número de Identificación: 1073681349
Año que cursa: NO APLICA Nombre de la Institución Educativa CENTRO DE ORIENTACIÓN JUVENIL LUIS AMIGO
Edad: 15 AÑOS Talla de Calzado: 40 Talla pantaloneta: S Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: LUIS AMIGO KILOMETRO 2 VIA TABIO
Nombres y Apellidos del padre:
Documento de identidad:
Teléfono:
Nombres y Apellidos de la madre:
Documento de identidad:
Teléfono:
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: NEYITH SANTANA DIAZ
Teléfono en caso de emergencia: 8662592

2. 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
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.**

Cordialmente,
Neyith Santana Díaz
Subdirección SIGEA

Firma del Menor:
T.I: 1073681349
CELULAR 8662592

Firma del acudiente
C.C 35422107
CELULAR 8662592

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1070018776
Dirección: Cajicá
Teléfono: 3107627535 **Email:**
juancarlosjck700@gmail.com

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: FÚTBOL DE SALÓN

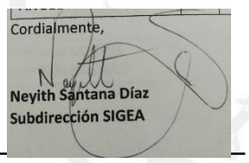
1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: MAICOL ESTIBEN
APELLIDOS: PEREZ LIZARAZO
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA MES AÑO
Número de Identificación: 1022949600
Año que cursa: NO APLICA Nombre de la Institución Educativa CENTRO DE ORIENTACIÓN JUVENIL LUIS AMIGO
Edad: 15 AÑOS Talla de Calzado: 40 Talla pantaloneta: S Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: LUIS AMIGO KILOMETRO 2 VIA TABIO
Nombres y Apellidos del padre:
Documento de identidad:
Teléfono:
Nombres y Apellidos de la madre:
Documento de identidad:
Teléfono:
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: NEYITH SANTANA DIAZ
Teléfono en caso de emergencia: 8662592

2. 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
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: 1022949600
CELULAR 8662592

Firma del acudiente
C.C 35422107
CELULAR 8662592



INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1070018776
Dirección: Cajicá
Teléfono: 3107627535 **Email:**
juancarlosjck700@gmail.com

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: FÚTBOL DE SALÓN

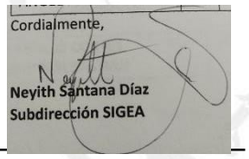
1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: JESUS MANUEL
APELLIDOS: BARBOSA NARVAEZ
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA MES AÑO
Número de Identificación: 1065874406
Año que cursa: NO APLICA Nombre de la Institución Educativa CENTRO DE ORIENTACIÓN JUVENIL LUIS AMIGO
Edad: 15 AÑOS Talla de Calzado: 40 Talla pantaloneta: S Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: LUIS AMIGO KILOMETRO 2 VIA TABIO
Nombres y Apellidos del padre:
Documento de identidad:
Teléfono:
Nombres y Apellidos de la madre:
Documento de identidad:
Teléfono:
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: NEYITH SANTANA DIAZ
Teléfono en caso de emergencia: 8662592

2. 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
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: 1065874406
CELULAR 8662592

Firma del acudiente
C.C 35422107
CELULAR 8662592



INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1070018776
Dirección: Cajicá
Teléfono: 3107627535 **Email:**
juancarlosjck700@gmail.com

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: FÚTBOL DE SALÓN

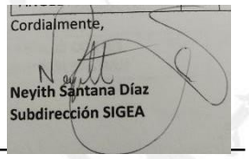
1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: MAICOL ANDRES
APELLIDOS: ROJAS GONZALEZ
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA MES AÑO
Número de Identificación: 1021671251
Año que cursa: NO APLICA Nombre de la Institución Educativa CENTRO DE ORIENTACIÓN JUVENIL LUIS AMIGO
Edad: 15 AÑOS Talla de Calzado: 40 Talla pantaloneta: S Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: LUIS AMIGO KILOMETRO 2 VIA TABIO
Nombres y Apellidos del padre:
Documento de identidad:
Teléfono:
Nombres y Apellidos de la madre:
Documento de identidad:
Teléfono:
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: NEYITH SANTANA DIAZ
Teléfono en caso de emergencia: 8662592

2. 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
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: 1021671251
CELULAR 8662592

Firma del acudiente
C.C 35422107
CELULAR 8662592

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1070018776
Dirección: Cajicá
Teléfono: 3107627535
Email:
juancarlosjck700@gmail.com

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: FÚTBOL DE SALÓN

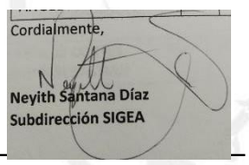
1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: JAIME SEBASTIAN
APELLIDOS: GALLEGO OLAVE
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA MES AÑO
Número de Identificación: 1028663070
Año que cursa: NO APLICA Nombre de la Institución Educativa CENTRO DE ORIENTACIÓN JUVENIL LUIS AMIGO
Edad: 15 AÑOS Talla de Calzado: 40 Talla pantaloneta: S Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: LUIS AMIGO KILOMETRO 2 VIA TABIO
Nombres y Apellidos del padre:
Documento de identidad:
Teléfono:
Nombres y Apellidos de la madre:
Documento de identidad:
Teléfono:
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: NEYITH SANTANA DIAZ
Teléfono en caso de emergencia: 8662592

2. 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
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: 1028663070
CELULAR 8662592

Firma del acudiente
C.C 35422107
CELULAR 8662592



INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1070018776
Dirección: Cajicá
Teléfono: 3107627535
Email:
juancarlosjck700@gmail.com

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: FÚTBOL DE SALÓN

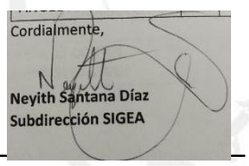
1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: ANGEL FEDERLAYN
APELLIDOS: CUBILLOS GONZALEZ
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA MES AÑO
Número de Identificación: 1073677883
Año que cursa: NO APLICA Nombre de la Institución Educativa CENTRO DE ORIENTACIÓN JUVENIL LUIS AMIGO
Edad: 15 AÑOS Talla de Calzado: 40 Talla pantaloneta: S Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: LUIS AMIGO KILOMETRO 2 VIA TABIO
Nombres y Apellidos del padre:
Documento de identidad:
Teléfono:
Nombres y Apellidos de la madre:
Documento de identidad:
Teléfono:
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: NEYITH SANTANA DIAZ
Teléfono en caso de emergencia: 8662592

2. 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
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: 1073677883
CELULAR 8662592

Firma del acudiente
C.C 35422107
CELULAR 8662592

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1070018776
Dirección: Cajicá
Teléfono: 3107627535
Email:
juancarlosjck700@gmail.com

PAGOSIMPLE | AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2023-03-30, 04:08:44 AM **Tipo Planilla:** I: PLANILLA INDEPENDIENTES **Numéro Planilla:** 1053679211

Periodo Cotización: marzo de 2023 **Periodo Servicio:** marzo de 2023 **Referencia pago (PIN):** 8870895520

PAGADO 29/03/2023 EN HORARIO EXTENDIDO

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	JUAN CARLOS CASTELLANOS VENEGAS		
Documento	CC1070018776	**Dirección**	CL 16 ESTE #2 - 102
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	**Teléfono**	3107627535
Tipo Persona	NATURAL	**Forma Presentación**	ÚNICO
Ciudad	CAJICA	**Departamento**	CUNDINAMARCA
Representante Legal		**Identificación**	
Total Afiliados	1	**ARP**	POSITIVA DE SEGUROS

II. DETALLE DEL APORTANTE

Datos del Afiliado				Novedades																				Pensiones			Salud			Riesgos			Cajas			Parafiscales					Total
Identificación	Apellidos y Nombres	Tipo Cotizante	Subtipo Cotizante	ING	RET	RET P	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	COR	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	Días AFP	Días EPS	Días ARP	Días CCF	Administradora	IBC Pensión	Aporte Pensión	Administradora	IBC Salud	Aporte Salud	Tarifa	IBC Riesgos	Aporte Riesgos	Administradora	IBC Caja	Aporte Caja	Aporte SENA	Aporte ICBF	ESAP	Aporte Ministerio	Total
CC 1070018776	JUAN CARLOS CASTELLANOS VENEGAS	59	00																	0	30	30	30	0	(230201) PROTECCION	$ 1.160.000	$ 185.600	(EPS017) FAMISANAR EPS	$ 1.160.000	$ 145.000	2,436	$ 1.160.000	$ 28.300	(NIN-CC) NINGUNA CCF	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 358.900

III.TOTALES

IBC Pensión	IBC Salud	IBC Riesgos	IBC Cajas	Aportes Pensión	Aportes Salud	Aportes Riesgos	Aportes Cajas	Aportes Sena	Aportes ICBF	Aportes ESAP	Aportes Min Educación	(Incapacidades, Licencias, Saldos a Favor) EPS	Incapacidades ARP	SUBTOTAL SIN INTERESES DE MORA	TOTAL INTERESES DE MORA	TOTAL FINAL
$ 1.160.000	$ 1.160.000	$ 1.160.000	$ 0	$ 185.600	$ 145.000	$ 28.300	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 358.900	$ 0	$ 358.900

Líneas de Servicio FonoSIMPLE: Bogotá 4446634 - Cali: 554 0515 - Medellín: 514 66 69 - Bucaramanga: 643 80 00 - Cartagena: 694 54 44 - Pereira: 340 25 82 - Barranquilla: 361 88 50 - Resto del País: 018000 971 971 - ¡Más que Fácil, SIMPLE!

Antes de imprimir, asegúrese que sea realmente necesario. Proteger el medio ambiente está en nuestras manos.

¡El Poder de lo SIMPLE!

PAGOSIMPLE | AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2023-05-02, 04:20:52 AM **Tipo Planilla:** I: PLANILLA INDEPENDIENTES **Numéro Planilla:** 1053686232

Periodo Cotización: abril de 2023 **Periodo Servicio:** abril de 2023 **Referencia pago (PIN):** 8870895520

PAGADO 01/05/2023 EN HORARIO EXTENDIDO

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	JUAN CARLOS CASTELLANOS VENEGAS		
Documento	CC1070018776	**Dirección**	CL 16 ESTE #2 - 102
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	**Teléfono**	3107627535
Tipo Persona	NATURAL	**Forma Presentación**	ÚNICO
Ciudad	CAJICA	**Departamento**	CUNDINAMARCA
Representante Legal		**Identificación**	
Total Afiliados	1	**ARP**	POSITIVA DE SEGUROS

II. DETALLE DEL APORTANTE

Datos del Afiliado				Novedades																				Pensiones			Salud			Riesgos			Cajas			Parafiscales					Total
Identificación	Apellidos y Nombres	Tipo Cotizante	Subtipo Cotizante	ING	RET	RET P	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	COR	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	Días AFP	Días EPS	Días ARP	Días CCF	Administradora	IBC Pensión	Aporte Pensión	Administradora	IBC Salud	Aporte Salud	Tarifa	IBC Riesgos	Aporte Riesgos	Administradora	IBC Caja	Aporte Caja	Aporte SENA	Aporte ICBF	ESAP	Aporte Ministerio	Total
CC 1070018776	JUAN CARLOS CASTELLANOS VENEGAS	59	00																	0	30	30	30	0	(230201) PROTECCION	$ 1.160.000	$ 185.600	(EPS017) FAMISANAR EPS	$ 1.160.000	$ 145.000	2,436	$ 1.160.000	$ 28.300	(NIN-CC) NINGUNA CCF	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 358.900

III.TOTALES

IBC Pensión	IBC Salud	IBC Riesgos	IBC Cajas	Aportes Pensión	Aportes Salud	Aportes Riesgos	Aportes Cajas	Aportes Sena	Aportes ICBF	Aportes ESAP	Aportes Min Educación	(Incapacidades, Licencias, Saldos a Favor) EPS	Incapacidades ARP	SUBTOTAL SIN INTERESES DE MORA	TOTAL INTERESES DE MORA	TOTAL FINAL
$ 1.160.000	$ 1.160.000	$ 1.160.000	$ 0	$ 185.600	$ 145.000	$ 28.300	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 358.900	$ 0	$ 358.900

Líneas de Servicio FonoSIMPLE: Bogotá 4446634 - Cali: 554 0515 - Medellín: 514 66 69 - Bucaramanga: 643 80 00 - Cartagena: 694 54 44 - Pereira: 340 25 82 - Barranquilla: 361 88 50 - Resto del País: 018000 971 971 - ¡Más que Fácil, SIMPLE!

Antes de imprimir, asegúrese que sea realmente necesario. Proteger el medio ambiente está en nuestras manos.

¡El Poder de lo SIMPLE!

PAGOSIMPLE | AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2023-05-31, 04:08:33 AM **Tipo Planilla:** I: PLANILLA INDEPENDIENTES **Numéro Planilla:** 1054397378

Periodo Cotización: mayo de 2023 **Periodo Servicio:** mayo de 2023 **Referencia pago (PIN):** 8870895520

PAGADO 30/05/2023 EN HORARIO EXTENDIDO

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	JUAN CARLOS CASTELLANOS VENEGAS		
Documento	CC1070018776	**Dirección**	CL 16 ESTE #2 - 102
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	**Teléfono**	3107627535
Tipo Persona	NATURAL	**Forma Presentación**	ÚNICO
Ciudad	CAJICA	**Departamento**	CUNDINAMARCA
Representante Legal		**Identificación**	
Total Afiliados	1	**ARP**	POSITIVA DE SEGUROS

II. DETALLE DEL APORTANTE

Datos del Afiliado				Novedades																				Pensiones			Salud			Riesgos			Cajas			Parafiscales					Total
Identificación	Apellidos y Nombres	Tipo Cotizante	Subtipo Cotizante	ING	RET	RET P	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	COR	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	Días AFP	Días EPS	Días ARP	Días CCF	Administradora	IBC Pensión	Aporte Pensión	Administradora	IBC Salud	Aporte Salud	Tarifa	IBC Riesgos	Aporte Riesgos	Administradora	IBC Caja	Aporte Caja	Aporte SENA	Aporte ICBF	ESAP	Aporte Ministerio	Total
CC 1070018776	JUAN CARLOS CASTELLANOS VENEGAS	59	00																	0	30	30	30	0	(230201) PROTECCION	$ 1.160.000	$ 185.600	(EPS017) FAMISANAR EPS	$ 1.160.000	$ 145.000	2,436	$ 1.160.000	$ 28.300	(NIN-CC) NINGUNA CCF	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 358.900

III.TOTALES

IBC Pensión	IBC Salud	IBC Riesgos	IBC Cajas	Aportes Pensión	Aportes Salud	Aportes Riesgos	Aportes Cajas	Aportes Sena	Aportes ICBF	Aportes ESAP	Aportes Min Educación	(Incapacidades, Licencias, Saldos a Favor) EPS	Incapacidades ARP	SUBTOTAL SIN INTERESES DE MORA	TOTAL INTERESES DE MORA	TOTAL FINAL
$ 1.160.000	$ 1.160.000	$ 1.160.000	$ 0	$ 185.600	$ 145.000	$ 28.300	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 358.900	$ 0	$ 358.900

Líneas de Servicio FonoSIMPLE: Bogotá 4446634 - Cali: 554 0515 - Medellín: 514 66 69 - Bucaramanga: 643 80 00 - Cartagena: 694 54 44 - Pereira: 340 25 82 - Barranquilla: 361 88 50 - Resto del País: 018000 971 971 - ¡Más que Fácil, SIMPLE!

¡El Poder de lo SIMPLE!

Antes de imprimir, asegúrese que sea realmente necesario. Proteger el medio ambiente está en nuestras manos.

PAGOSIMPLE | AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2023-06-30, 04:12:47 AM **Tipo Planilla:** I: PLANILLA INDEPENDIENTES **Numéro Planilla:** 1055083308

Periodo Cotización: junio de 2023 **Periodo Servicio:** junio de 2023 **Referencia pago (PIN):** 8870895520

PAGADO 29/06/2023 EN HORARIO EXTENDIDO

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	JUAN CARLOS CASTELLANOS VENEGAS		
Documento	CC1070018776	**Dirección**	CL 16 ESTE #2 - 102
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	**Teléfono**	3107627535
Tipo Persona	NATURAL	**Forma Presentación**	ÚNICO
Ciudad	CAJICA	**Departamento**	CUNDINAMARCA
Representante Legal		**Identificación**	
Total Afiliados	1	**ARP**	POSITIVA DE SEGUROS

II. DETALLE DEL APORTANTE

Datos del Afiliado				Novedades																				Pensiones			Salud			Riesgos			Cajas			Parafiscales					Total
Identificación	Apellidos y Nombres	Tipo Cotizante	Subtipo Cotizante	ING	RET	RET P	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	COR	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	Días APP	Días EPS	Días ARP	Días CCF	Administradora	IBC Pensión	Aporte Pensión	Administradora	IBC Salud	Aporte Salud	Tarifa	IBC Riesgos	Aporte Riesgos	Administradora	IBC Caja	Aporte Caja	Aporte SENA	Aporte ICBF	ESAP	Aporte Ministerio	Total
CC 1070018776	JUAN CARLOS CASTELLANOS VENEGAS	59	00																	0	30	30	30	0	(230201) PROTECCION	$ 1.160.000	$ 185.600	(EPS017) FAMISANAR EPS	$ 1.160.000	$ 145.000	2,436	$ 1.160.000	$ 28.300	(NIN-CC) NINGUNA CCF	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 358.900

III.TOTALES

IBC Pensión	IBC Salud	IBC Riesgos	IBC Cajas	Aportes Pensión	Aportes Salud	Aportes Riesgos	Aportes Cajas	Aportes Sena	Aportes ICBF	Aportes ESAP	Aportes Min Educación	(Incapacidades, Licencias, Saldos a Favor) EPS	Incapacidades ARP	SUBTOTAL SIN INTERESES DE MORA	TOTAL INTERESES DE MORA	TOTAL FINAL
$ 1.160.000	$ 1.160.000	$ 1.160.000	$ 0	$ 185.600	$ 145.000	$ 28.300	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 358.900	$ 0	$ 358.900

Líneas de Servicio FonoSIMPLE: Bogotá 601 4446634 - Cali: 602 5540577 - Medellín: 604 5146669 - Bucaramanga: 607 6438000 - Cartagena: 605 6945444 - Pereira: 606 3402582 - Barranquilla: 605 3618850 - Resto del País: 018000 971 971 - ¡Más que Fácil, SIMPLE!

¡El Poder de lo SIMPLE!

Antes de imprimir, asegúrese que sea realmente necesario. Proteger el medio ambiente está en nuestras manos.

PAGOSIMPLE | AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2023-08-02, 01:47:27 PM **Tipo Planilla:** I: PLANILLA INDEPENDIENTES **Numéro Planilla:** 1055772666

Periodo Cotización: julio de 2023 **Periodo Servicio:** julio de 2023 **Referencia pago (PIN):** 8870895520

PAGADO 02/08/2023

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	JUAN CARLOS CASTELLANOS VENEGAS		
Documento	CC1070018776	**Dirección**	CL 16 ESTE #2 - 102
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	**Teléfono**	3107627535
Tipo Persona	NATURAL	**Forma Presentación**	ÚNICO
Ciudad	CAJICA	**Departamento**	CUNDINAMARCA
Representante Legal		**Identificación**	
Total Afiliados	1	**ARP**	POSITIVA DE SEGUROS

II. DETALLE DEL APORTANTE

Datos del Afiliado				Novedades																				Pensiones			Salud			Riesgos			Cajas			Parafiscales					Total
Identificación	Apellidos y Nombres	Tipo Cotizante	Subtipo Cotizante	ING	RET	RET P	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	COR	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	Días APP	Días EPS	Días ARP	Días CCF	Administradora	IBC Pensión	Aporte Pensión	Administradora	IBC Salud	Aporte Salud	Tarifa	IBC Riesgos	Aporte Riesgos	Administradora	IBC Caja	Aporte Caja	Aporte SENA	Aporte ICBF	ESAP	Aporte Ministerio	Total
CC 1070018776	JUAN CARLOS CASTELLANOS VENEGAS	59	00																	0	30	30	30	0	(230201) PROTECCION	$ 1.160.000	$ 185.600	(EPS017) FAMISANAR EPS	$ 1.160.000	$ 145.000	2,436	$ 1.160.000	$ 28.300	(NIN-CC) NINGUNA CCF	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 358.900

III.TOTALES

IBC Pensión	IBC Salud	IBC Riesgos	IBC Cajas	Aportes Pensión	Aportes Salud	Aportes Riesgos	Aportes Cajas	Aportes Sena	Aportes ICBF	Aportes ESAP	Aportes Min Educación	(Incapacidades, Licencias, Saldos a Favor) EPS	Incapacidades ARP	SUBTOTAL SIN INTERESES DE MORA	TOTAL INTERESES DE MORA	TOTAL FINAL
$ 1.160.000	$ 1.160.000	$ 1.160.000	$ 0	$ 185.600	$ 145.000	$ 28.300	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 358.900	$ 0	$ 358.900

Líneas de Servicio FonoSIMPLE: Bogotá 601 4446634 - Cali: 602 5540577 - Medellín: 604 5146669 - Bucaramanga: 607 6438000 - Cartagena: 605 6945444 - Pereira: 606 3402582 - Barranquilla: 605 3618850 - Resto del País: 018000 971 971 - ¡Más que Fácil, SIMPLE!

¡El Poder de lo SIMPLE!

Antes de imprimir, asegúrese que sea realmente necesario. Proteger el medio ambiente está en nuestras manos.

PAGOSIMPLE | AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2023-09-29, 04:13:22 AM **Tipo Planilla:** I: PLANILLA INDEPENDIENTES **Numéro Planilla:** 1056550377

Periodo Cotización: agosto de 2023 **Periodo Servicio:** agosto de 2023 **Referencia pago (PIN):** 8870895520

PAGADO 28/09/2023 EN HORARIO EXTENDIDO

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	JUAN CARLOS CASTELLANOS VENEGAS		
Documento	CC1070018776	**Dirección**	CL 16 ESTE #2 - 102
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	**Teléfono**	3107627535
Tipo Persona	NATURAL	**Forma Presentación**	ÚNICO
Ciudad	CAJICA	**Departamento**	CUNDINAMARCA
Representante Legal		**Identificación**	
Total Afiliados	1	**ARP**	POSITIVA DE SEGUROS

II. DETALLE DEL APORTANTE

Datos del Afiliado				Novedades																				Pensiones			Salud			Riesgos			Cajas			Parafiscales					Total
Identificación	Apellidos y Nombres	Tipo Cotizante	Subtipo Cotizante	ING	RET	RET P	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	COR	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	Días AFP	Días EPS	Días ARP	Días CCF	Administradora	IBC Pensión	Aporte Pensión	Administradora	IBC Salud	Aporte Salud	Tarifa	IBC Riesgos	Aporte Riesgos	Administradora	IBC Caja	Aporte Caja	Aporte SENA	Aporte ICBF	ESAP	Aporte Ministerio	Total
CC 1070018776	JUAN CARLOS CASTELLANOS VENEGAS	59	00																	0	30	30	30	0	(230201) PROTECCION	$ 1.160.000	$ 185.600	(EPS017) FAMISANAR EPS	$ 1.160.000	$ 145.000	2,436	$ 1.160.000	$ 28.300	(NIN-CC) NINGUNA CCF	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 358.900

III.TOTALES

IBC Pensión	IBC Salud	IBC Riesgos	IBC Cajas	Aportes Pensión	Aportes Salud	Aportes Riesgos	Aportes Cajas	Aportes Sena	Aportes ICBF	Aportes ESAP	Aportes Min Educación	(Incapacidades, Licencias, Saldos a Favor) EPS	Incapacidades ARP	SUBTOTAL SIN INTERESES DE MORA	TOTAL INTERESES DE MORA	TOTAL FINAL
$ 1.160.000	$ 1.160.000	$ 1.160.000	$ 0	$ 185.600	$ 145.000	$ 28.300	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 358.900	$ 4.100	$ 363.000

Líneas de Servicio FonoSIMPLE: Bogotá 601 4446634 - Cali: 602 5540577 - Medellín: 604 5146669 - Bucaramanga: 607 6438000 - Cartagena: 605 6945444 - Pereira: 606 3402582 - Barranquilla: 605 3618850 - Resto del País: 018000 971 971 - ¡Más que Fácil, SIMPLE!

¡El Poder de lo SIMPLE!

Antes de imprimir, asegúrese que sea realmente necesario. Proteger el medio ambiente está en nuestras manos.

PAGOSIMPLE | AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2023-10-02, 04:12:43 AM **Tipo Planilla:** I: PLANILLA INDEPENDIENTES **Numéro Planilla:** 1057819001

Periodo Cotización: septiembre de 2023 **Periodo Servicio:** septiembre de 2023 **Referencia pago (PIN):** 8870895520

PAGADO 30/09/2023 EN HORARIO EXTENDIDO

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	JUAN CARLOS CASTELLANOS VENEGAS		
Documento	CC1070018776	**Dirección**	CL 16 ESTE #2 - 102
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	**Teléfono**	3107627535
Tipo Persona	NATURAL	**Forma Presentación**	ÚNICO
Ciudad	CAJICA	**Departamento**	CUNDINAMARCA
Representante Legal		**Identificación**	
Total Afiliados	1	**ARP**	POSITIVA DE SEGUROS

II. DETALLE DEL APORTANTE

Datos del Afiliado				Novedades																				Pensiones			Salud			Riesgos			Cajas			Parafiscales					Total
Identificación	Apellidos y Nombres	Tipo Cotizante	Subtipo Cotizante	ING	RET	RET P	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	COR	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	Días AFP	Días EPS	Días ARP	Días CCF	Administradora	IBC Pensión	Aporte Pensión	Administradora	IBC Salud	Aporte Salud	Tarifa	IBC Riesgos	Aporte Riesgos	Administradora	IBC Caja	Aporte Caja	Aporte SENA	Aporte ICBF	ESAP	Aporte Ministerio	Total
CC 1070018776	JUAN CARLOS CASTELLANOS VENEGAS	59	00																	0	30	30	30	0	(230201) PROTECCION	$ 1.160.000	$ 185.600	(EPS017) FAMISANAR EPS	$ 1.160.000	$ 145.000	2,436	$ 1.160.000	$ 28.300	(NIN-CC) NINGUNA CCF	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 358.900

III.TOTALES

IBC Pensión	IBC Salud	IBC Riesgos	IBC Cajas	Aportes Pensión	Aportes Salud	Aportes Riesgos	Aportes Cajas	Aportes Sena	Aportes ICBF	Aportes ESAP	Aportes Min Educación	(Incapacidades, Licencias, Saldos a Favor) EPS	Incapacidades ARP	SUBTOTAL SIN INTERESES DE MORA	TOTAL INTERESES DE MORA	TOTAL FINAL
$ 1.160.000	$ 1.160.000	$ 1.160.000	$ 0	$ 185.600	$ 145.000	$ 28.300	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 358.900	$ 0	$ 358.900

Líneas de Servicio FonoSIMPLE: Bogotá 601 4446634 - Cali: 602 5540577 - Medellín: 604 5146669 - Bucaramanga: 607 6438000 - Cartagena: 605 6945444 - Pereira: 606 3402582 - Barranquilla: 605 3618850 - Resto del País: 018000 971 971 - ¡Más que Fácil, SIMPLE!

¡El Poder de lo SIMPLE!

Antes de imprimir, asegúrese que sea realmente necesario. Proteger el medio ambiente está en nuestras manos.

PAGOSIMPLE | AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2023-10-30, 12:32:05 PM **Tipo Planilla:** I: PLANILLA INDEPENDIENTES **Numéro Planilla:** 1057846417

Periodo Cotización: octubre de 2023 **Periodo Servicio:** octubre de 2023 **Referencia pago (PIN):** 8870895520

PAGADO 30/10/2023

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	JUAN CARLOS CASTELLANOS VENEGAS		
Documento	CC1070018776	**Dirección**	CL 16 ESTE #2 - 102
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	**Teléfono**	3107627535
Tipo Persona	NATURAL	**Forma Presentación**	ÚNICO
Ciudad	CAJICA	**Departamento**	CUNDINAMARCA
Representante Legal		**Identificación**	
Total Afiliados	1	**ARP**	POSITIVA DE SEGUROS

II. DETALLE DEL APORTANTE

Datos del Afiliado				Novedades																				Pensiones			Salud			Riesgos			Cajas			Parafiscales					Total
Identificación	Apellidos y Nombres	Tipo Cotizante	Subtipo Cotizante	ING	RET	RET P	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	COR	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	Días AFP	Días EPS	Días ARP	Días CCF	Administradora	IBC Pensión	Aporte Pensión	Administradora	IBC Salud	Aporte Salud	Tarifa	IBC Riesgos	Aporte Riesgos	Administradora	IBC Caja	Aporte Caja	Aporte SENA	Aporte ICBF	ESAP	Aporte Ministerio	Total
CC 1070018776	JUAN CARLOS CASTELLANOS VENEGAS	59	00																	0	30	30	30	0	(230201) PROTECCION	$ 1.160.000	$ 185.600	(EPS017) FAMISANAR EPS	$ 1.160.000	$ 145.000	2,436	$ 1.160.000	$ 28.300	(NIN-CC) NINGUNA CCF	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 358.900

III.TOTALES

IBC Pensión	IBC Salud	IBC Riesgos	IBC Cajas	Aportes Pensión	Aportes Salud	Aportes Riesgos	Aportes Cajas	Aportes Sena	Aportes ICBF	Aportes ESAP	Aportes Min Educación	(Incapacidades, Licencias, Saldos a Favor) EPS	Incapacidades ARP	SUBTOTAL SIN INTERESES DE MORA	TOTAL INTERESES DE MORA	TOTAL FINAL
$ 1.160.000	$ 1.160.000	$ 1.160.000	$ 0	$ 185.600	$ 145.000	$ 28.300	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 358.900	$ 0	$ 358.900

Líneas de Servicio FonoSIMPLE: Bogotá 601 4446634 - Cali: 602 5540577 - Medellín: 604 5146669 - Bucaramanga: 607 6438000 - Cartagena: 605 6945444 - Pereira: 606 3402582 - Barranquilla: 605 3618850 - Resto del País: 018000 971 971 - ¡Más que Fácil, SIMPLE!

¡El Poder de lo SIMPLE!

Antes de imprimir, asegúrese que sea realmente necesario. Proteger el medio ambiente está en nuestras manos.

PAGOSIMPLE | AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2023-12-07, 03: PM Tipo Planilla: I: PLANILLA INDEPENDIENTES Número Planilla: 1059427003

Periodo Cotización: noviembre de 2023 Periodo Servicio: noviembre de Referencia pago 8810134316

PAGADA 02/12/2023

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	JUAN CARLOS CASTELLANOS VENEGAS		
Documento	CC1070018776	Dirección	CL 16 ESTE #2 - 102
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	Teléfono	3107627535
Tipo Persona	NATURAL	Forma Presentación	UNICA
Ciudad	CAJICA	Departamento	CUNDINAMARCA
Representante Legal		Identificación	
Total Afiliados	1	ARP	POSITIVA DE SEGUROS

II. DETALLE DEL APORTANTE

Datos Afiliado				Novedades																				Pensiones			Salud			Riesgos			Cajas			Parafiscales					Total
Identificación	Apellidos y Nombres	Tipo Cotizante	Subtipo Cotizante	ING	RET	RET P	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	COR	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	Días AFP	Días EPS	Días ARP	Días CCF	Administradora	IBC Pensión	Aporte Pensión	Administradora	IBC Salud	Aporte Salud	Tarifa	IBC Riesgos	Aporte Riesgos	Administradora	IBC Caja	Aporte Caja	Aporte Sena	Aporte ICBF	ESAP	Aporte Ministerio	Total
CC 1070018776	JUAN CARLOS CASTELLANOSVENEGAS	59	0																	0	30	30	30	0	PROTECCION	$1.160.000	$185.600	FAMISANAR EPS	$1.160.000	$145.000	0.02436	$1.160.000	$28.300	NINGUNA CCF	$0	$0	$0	$0	$0	$0	$358.900

III. TOTALES

IBC Pensión	IBC Salud	IBC Riesgos	IBC Cajas	Aportes Pensión	Aportes Salud	Aportes Riesgos	Aportes Cajas	Aportes Sena	Aportes ICBF	Aportes ESAP	Aportes Min Educación	(Incapacidades,licencias,saldos a Favor)	Incapacidades ARP	SUBTOTAL SIN INTERESES DE MORA	TOTAL INTERESES DE MORA	TOTAL FINAL
$1.160.000	$1.160.000	$1.160.000	$0	$185.600	$145.000	$28.300	$0	$0	$0	$0	$0	$0	$0	$358.900	$0	$358.900

Líneas de Servicio FonoSIMPLE: Bogotá 4446634 - Cali: 554 0515 - Medellín: 514 66 69 - Bucaramanga: 643 80 00 - Cartagena: 694 54 44 - Pereira: 340 25 82 - Barranquilla: 361 88 50 - Resto del País: 018000 971 971 - ¡Más que Fácil, SIMPLE! 1

¡El Poder de lo SIMPLE!

Antes de imprimir, asegúrese que sea realmente necesario. Proteger el medio ambiente está en nuestras manos.