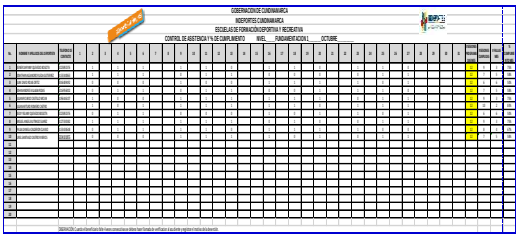
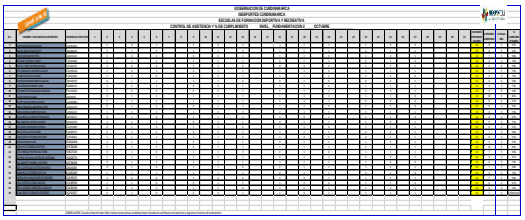
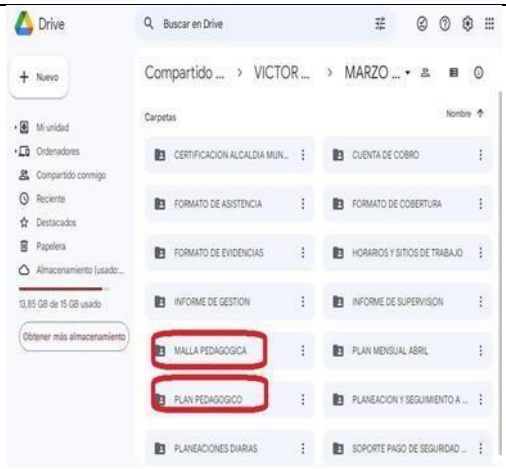
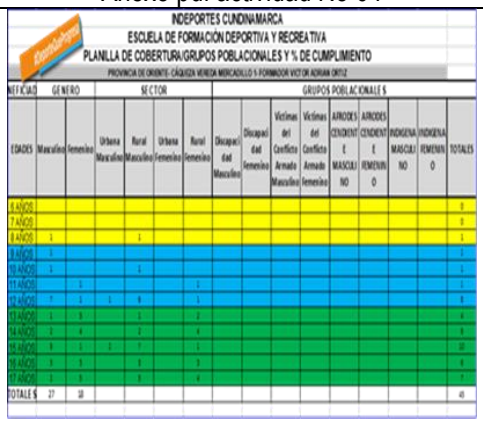
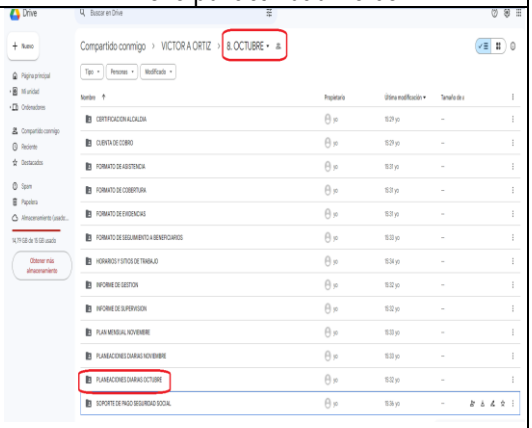
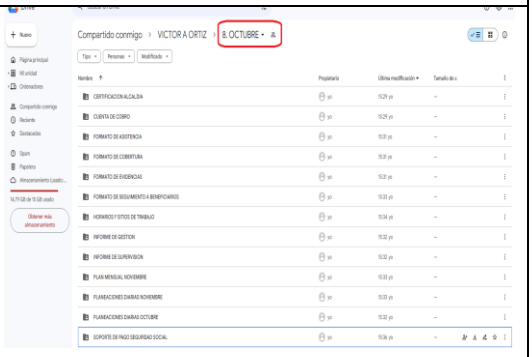
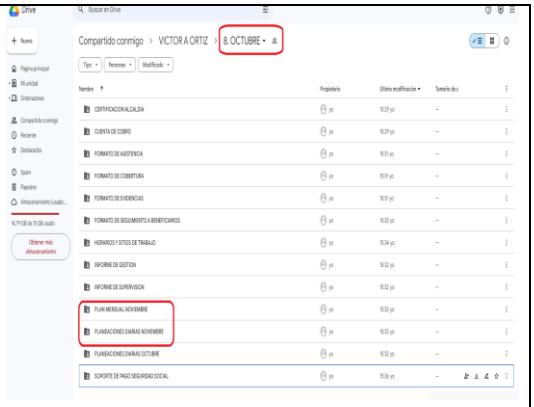
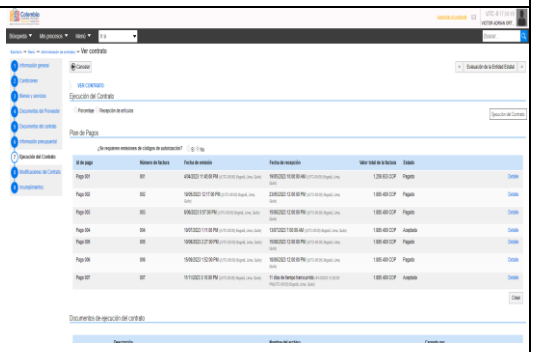
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 08 MES DE OCTUBRE - CTO 593 -2023</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">. VICTOR ADRIAN ORTIZ ROMERO</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>1074133145</td><td>Tipo de documento</td><td>CEDULA DE CIUDADANIA</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>01/10/2023 AL 30/10/2023</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>RES-2023000856 DEL 11/03/2023</td></tr>
<tr><td colspan="4">Objeto del Contrato:</td></tr>
<tr><th colspan="2">Obligaciones específicas:</th><th colspan="2">Actividades realizadas:</th></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="2">ANEXO: PDF
EVIDENCIAS:</td></tr>
<tr><td colspan="2">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.</td><td colspan="2">
Anexo pdf actividad No 01</td></tr>
<tr><td colspan="2">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
.</td><td colspan="2">FUNDAMENTACION 1

FUNDAMENTACION 2

Anexo pdf actividad No 02</td></tr>
</table>

3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	 Anexo pdf actividad No 03
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.	OCTUBRE FUNDAMENTACION 1 FECHA / OBJETIVO DE LA SESIÓN 02/10/2023 Fortalecer los gestos tecnicos de pase y control 04/10/2023 Fortaler la toma de deciciones de forma rapida y la capacidad fisica de los deportistas 06/10/2023 Fortalecer fisicamente al deportista atravez de una rutina de tren inferior y superior 09/10/2023 Fortalecer el dominio de balon y la capacidad de tomar deciciones en espacio reducido 11/10/2023 Fortalecer el juego en espacio reducido y la capacidad fisica de los deportistas 13/10/2023 Fortalecer la definicion del deportista y la potencia en el remate 16/10/2023 Fortalecer el pase y el control en movimiento proyectando ataques 18/10/2023 Fortalecer la capacidad fisica de los deportistas en la conduccion y definicion 20/10/2023 Fortalecer el pase, la conduccion y el remate en el futbol de salon 23/10/2023 Fortalecer el dominio de balon y el remate con el fin de vincular el trabajo de arqueros 25/10/2023 Fortalecer el tren superior de los deportistas por medio de circuitos de ejercicios 27/10/2023 Mejorar la tecnica al correr, frtaleciendo el tren inferior OCTUBRE FUNDAMENTACION 2 FECHA / OBJETIVO DE LA SESIÓN 02/10/2023 Fortalecer el dominio de balon y la capacidad de tomar deciciones en espacio reducido 04/10/2023 Fortalecer la definicion del deportista y la potencia en el remate 06/10/2023 Fortalecer los gestos tecnicos de pase y control 09/10/2023 Fortalecer el pase, la conduccion y el remate en el futbol de salon 11/10/2023 Fortalecer el tren superior de los deportistas por medio de circuitos de ejercicios 13/10/2023 Mejorar la tecnica al correr, frtaleciendo el tren inferior 16/10/2023 Fortalecer fisicamente al deportista atravez de una rutina de tren inferior y superior 18/10/2023 Fortaler la toma de deciciones de forma rapida y la capacidad fisica de los deportistas 20/10/2023 Fortalecer la capacidad fisica de los deportistas en la conduccion y definicion 23/10/2023 Fortalecer el dominio de balon y el remate con el fin de vincular el trabajo de arqueros 25/10/2023 Fortalecer el pase y el control en movimiento proyectando ataques 27/10/2023 Fortalecer el juego en espacio reducido y la capacidad fisica de los deportistas Anexo pdf actividad No 04
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.	 Anexo pdf actividad No 04

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.	 Anexo pdf actividad No 05
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.	 Anexo pdf actividad No 06
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.	 Anexo pdf actividad No 07

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.	 Anexo actividad No 08
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.	Aplique los test requeridos y las medidas antropométricas en el mes anterior (Septiembre) cumpliendo con lo solicitado por Indeportes Cundinamarca en el segundo semestre del año resultados fueron tabulados y reposan en el drive en la información cargada en dicho mes **-Medidas antropométricas (peso, estatura de pie, estatura sentado, envergadura y perímetro de cintura).** **-20 metros lisos** **-Salto largo sin impulso** **-Salto vertical** **- Shutter run 4 X10** Anexo actividad No 09
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.	 Anexo pdf actividad No 011
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.	Realice los festivales deportivos junto con los formadores del municipio de Cáqueza, actividad que se llevó a cabo el día 15 de Septiembre en el polideportivo German Rojas Urrego del municipio de Cáqueza.

13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Asistí en el mes de Octubre a las reuniones y actividades programadas por la coordinación del programa, las cuales se desarrollaron de la siguiente manera: **05, 06 y 07 de octubre apoyo a los jJuegos Interalcaldias en el municipio de chipaque** **18 de Septiembre 2023**
14. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	**NO FUE SOLICITADO EL FORMATO UNICO DE INVENTARIO DOCUMENTAL PARA EL MES DE AGOSTO**
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).	 Anexo pdf actividad No 15
16. Entregar y mantener actualizado la documentación requerida en medio físico la documentación de las inscripción y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo	 Anexo pdf actividad No 16

ANEXO PDF OBLIGACION N 01

Convocatoria realizada en la Institución Educativa Departamental Rural Mercadillo Primero y entrega de consentimientos y fichas del deportista para ser diligenciadas.



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 02

FUNDAMENTACION 1

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL___FUNDAMENTACION 1____OCTUBRE_____

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	KENER DARYANY QUEVEDO BOGOTA	3223693376		1		1		1			1		1		0			1		1		0			1		1		0					12	9	3	75%
2	JONATHAN ALEJANDRO RUEDA GUTIERREZ	3133540863		1		1		1			0		1		1			0		0		0			0		1		1					12	7	5	58%
3	JUAN DAVID ROJAS ORTIZ	3046488492		0		0		0			1		0		0			1		1		1			1		0		1					12	6	6	50%
4	JOHAN ANDRES VILLALBA ROJAS	3216956002		0		1		1			0		1		1			0		0		1			1		1		0					12	7	5	58%
5	JULIAN RICARDO CASTILLO MICAN	3195446107		1		0		0			1		1		1			1		1		1			0		1		1					12	9	3	75%
6	JULIAN ARTURO ROMERO CASTRO			1		0		1			1		1		1			1		1		0			1		1		1					12	10	2	83%
7	KEIDY YELIANY QUEVEDO BOGOTA	3223693376		0		1		1			0		0		0			1		0		1			1		0		1					12	6	6	50%
8	MIGUEL ANGEL BUITRAGO SUAREZ	3127330382		1		1		1			1		1		1			0		1		0			0		1		1					12	9	3	75%
9	PAULA DANIELA CALDERON CLAVIJO	3133430648		0		1		1			1		1		0			1		1		1			1		0		0					12	8	4	67%
10	URIEL SANTIAGO CASTRO RIVEROS	3204010655		0		0		0			1		1		1			1		0		1			0		1		1					12	7	5	58%
11																																					
12																																					
13																																					
14																																					
15																																					
16																																					
17																																					
18																																					
19																																					
20																																					

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

FUNDAMENTACION 2

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAMENTACION 2 OCTUBRE

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	EDWIN DAVID ROJAS NOVOA	3212503830		1		0		1			1		0		1			1		1		1			1		0		0					12	8	4	67%
2	MIGUEL ANGEL ROJAS ORTIZ	3046489492		0		1		0			1		1		0			1		1		1			0		1		1					12	8	4	67%
3	SEBASTIAN RAMIREZ PEÑA	3138219421		1		0		1			0		0		1			1		1		0			1		0		1					12	7	5	58%
4	WILLIAM CUEVEDO GIRAY	3135104960		1		1		1			1		1		1			0		1		1			0		1		0					12	9	3	75%
5	HECTOR YADIR GOMEZ AGUDELO	3157624795		1		0		0			1		1		0			0		0		0			1		1		1					12	6	6	50%
6	EDDY SANTIAGO CADERON CLAVIJO	3133430648		1		0		1			0		1		1			1		1		0			1		1		1					12	9	3	75%
7	JESSON STIVEN RUIZ MORA	3134922084		1		1		0			1		0		1			1		1		1			1		1		0					12	9	3	75%
8	DIVAN ALEXANDER GARZON LAGUNA	3204160595		0		1		1			1		1		0			0		1		0			0		0		1					12	6	6	50%
9	JUAN ESTEBAN PARRADO URIZA	3138680164		1		1		1			0		0		1			1		1		0			1		1		1					12	9	3	75%
10	CRISTIAN STIVEN GONZALEZ BUITRAGO	3127330382		1		0		0			0		0		1			1		1		1			0		0		1					12	6	6	50%
11	OSCAR JAVIER VILLALBA	3216955002		0		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		0					12	10	2	83%
12	BRYITH JULIETH PRIETO NOVOA	3142109844		1		1		1			1		1		1			0		1		1			0		0		0					12	8	4	67%
13	MARLA FERNANDA AMORTEGUI RIOS	3125614123		0		1		1			0		1		1			1		1		0			1		1		0					12	8	4	67%
14	LIBEL DANIELA AMORTEGUI RIOS	3125614123		1		0		1			1		0		0			1		1		1			1		1		1					12	9	3	75%
15	LINA MARCELA OYAGATA RODRIGUEZ	3167139317		0		1		0			1		1		1			1		0		1			1		1		0					12	8	4	67%
16	ANDI MARICELI GARZON LAGUNA	3204610395		1		1		1			0		1		1			0		1		1			1		0		1					12	9	3	75%
17	LINA MARIA HUERFANO ACEVEDO	3212503880		0		1		0			1		1		0			1		1		0			1		1		1					12	8	4	67%
18	KENIA SOFIA LOPEZ CATAÑO	3126699079		0		1		1			0		0		1			1		1		1			0		0		1					12	7	5	58%
19	DANNA ERLIN GUTIERREZ DELGADO	3124546851		1		1		1			1		1		0			1		0		0			0		1		1					12	8	4	67%
20	JOHAN CORRALES RUIZ	3223624648		1		1		1			0		1		1			0		1		1			1		0		1					12	9	3	75%
21	ALBA ILIA TUMIÑA CANTERO	3235786288		1		1		1			0		1		1			1		1		1			0		1		1					12	10	2	83%
22	JOEL ENRIQUE BUITRAGO NIÑO	3138573304		0		1		0			1		1		0			0		1		0			1		1		1					12	7	5	58%
23	MICHELL DAYANA BUITRAGO GUZMAN	3224628776		1		1		1			1		0		1			0		1		1			0		0		1					12	8	4	67%
24	ALEXANDER TUMIÑA CANTERO	3235786288		0		1		1			1		1		1			1		1		1			1		0		0					12	9	3	75%
25	URIEL SANTIAGO CASTRO RIVEROS	3204103855		0		1		0			1		1		0			0		1		1			1		0		1					12	7	5	58%
26	MARIANA GUTIERREZ NOVOA	3012853499		1		1		1			1		1		1			0		1		1			0		1		0					12	9	3	75%
27	KAREN DAYANNA ROMERO ROMERO	3124595355		1		0		0			1		0		0			1		0		1			1		1		1					12	7	5	58%
28	LINA PATRICIA REINA MICAN	3133889349		1		1		0			0		1		1			1		1		0			1		1		0					12	8	4	67%
29	ERIKA VANESA MANCERA AGUILAR	3214194146		0		1		1			1		1		0			1		0		1			1		0		1					12	8	4	67%
30	JUAN DAVID CUBILLOS CESPEDES	3123543307		0		1		0			0		0		1			1		0		1			1		1		1					12	7	5	0,58333333

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

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 03



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 04

OCTUBRE FUNDAMENTACION 1

FECHA	OBJETIVO DE LA SESIÓN
02/10/2023	Fortalecer los gestos tecnicos de pase y control
04/10/2023	Fortaler la toma de deciciones de forma rapida y la capacidad fisica de los deportistas
06/10/2023	Fortalecer fisicamente al deportista atravez de una rutina de tren inferior y superior
09/10/2023	Fortalecer el dominio de balon y la capacidad de tomar deciciones en espacio reducido
11/10/2023	Fortalecer el juego en espacio reducido y la capacidad fisica de los deportistas
13/10/2023	Fortalecer la definicion del deportista y la potencia en el remate
16/10/2023	Fortalecer el pase y el control en movimiento proyectando ataques
18/10/2023	Fortalecer la capacidad fisica de los deportistas en la conduccion y definicion
20/10/2023	Fortalecer el pase, la conduccion y el remate en el futbol de salon
23/10/2023	Fortalecer el dominio de balon y el remate con el fin de vincular el trabajo de arqueros
25/10/2023	Fortalecer el tren superior de los deportistas por medio de circuitos de ejercicios
27/10/2023	Mejorar la tecnica al correr, frtaleciendo el tren inferior

OCTUBRE FUNDAMENTACION 2

FECHA	OBJETIVO DE LA SESIÓN
02/10/2023	Fortalecer el dominio de balon y la capacidad de tomar deciciones en espacio reducido
04/10/2023	Fortalecer la definicion del deportista y la potencia en el remate
06/10/2023	Fortalecer los gestos tecnicos de pase y control
09/10/2023	Fortalecer el pase, la conduccion y el remate en el futbol de salon
11/10/2023	Fortalecer el tren superior de los deportistas por medio de circuitos de ejercicios
13/10/2023	Mejorar la tecnica al correr, frtaleciendo el tren inferior
16/10/2023	Fortalecer fisicamente al deportista atravez de una rutina de tren inferior y superior
18/10/2023	Fortaler la toma de deciciones de forma rapida y la capacidad fisica de los deportistas
20/10/2023	Fortalecer la capacidad fisica de los deportistas en la conduccion y definicion
23/10/2023	Fortalecer el dominio de balon y el remate con el fin de vincular el trabajo de arqueros
25/10/2023	Fortalecer el pase y el control en movimiento proyectando ataques
27/10/2023	Fortalecer el juego en espacio reducido y la capacidad fisica de los deportistas

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 05

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

PROVINCIA DE ORIENTE- CÁQUEZA VEREDA MERCADILLO 1- FORMADOR VICTOR ADRIAN ORTIZ

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS															0
7 AÑOS															0
8 AÑOS	1			1											1
9 AÑOS	1														1
10 AÑOS	1			1											1
11 AÑOS		1				1									1
12 AÑOS	7	1	1	6		1									8
13 AÑOS	1	3		1		2									4
14 AÑOS	2	4		2		4									6
15 AÑOS	9	1	2	7		1									10
16 AÑOS	3	3		3		3									6
17 AÑOS	2	5		3		4									7
TOTALES	27	18													45

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 06









ANEXO ACTIVIDAD NO 07

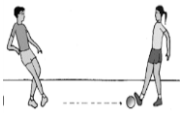
SESIONES DIARIAS OCTUBRE

FUNDAMENTACION 1

0

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO	FORMADOR	VICTOR ADRIAN ORTIZ ROMERO
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	02/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	FORTALECER LOS GESTOS TECNICOS DE PASE Y CONTROL			SESION	76

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA EXPLICACION TEMATICA DE LA CLASE QUE SE LLEVARA A CABO	SENSIBILIZACION	SE SOCIALIZA AL GRUPO EL TRABAJO QUE SE REALIZARA DURANTE LA SESION DE ENTRENAMIENTO RESALTANDO LA IMPORTANCIA DE EJECUTAR LAS INDICACIONES CORRECTAMENTE PARA UN MEJOR RESULTADO EN EL PROCESO DE APRENDIZAJE	
15 MIN.		MOVILIDAD ARICULAR	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS DE MOVIMIENTO ARTICULAR CON EL FIN DE FORTALECER Y PREVENIR LESIONES	
25 MIN.	FASE CENTRAL	PASES	EJERCICIO 1	TRABAJO EN PAREJA, PASES POR EL PISO Y A MEDIA ALTURA ALTERNANDO LOS DOS PIES.	
25 MIN.		RECEPCION	EJERCICIO 2	RECIBIR EL BALON CON BORDE INTERNO, EXTERNO Y EN CONTROL DIRIGIDO	
MIN.			EJERCICIO 3		
35 MIN.		BANQUITAS	JUEGO	PRACTICA DE BANQUITAS PARA MEJORAR LA DEFINICION Y PRESICION	
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO, VUELTA A LA CALMA Y RETROALIMENTACION DE LOS TRABAJOS LLEVADOS A CABO EN LA SESION	
					FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

0

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO Y TOLERANCIA	FORMADOR	VICTOR ADRIAN ORTIZ ROMERO
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	04/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	FORTALECER LA TOMA DE DECICIONES DE FORMA RAPIDA Y LA CAPACIDAD FISICA DE LOS DEPORTISTAS			SESION	77

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA EXPLICACION TEMATICA DE LA CLASE QUE SE LLEVARA A CABO	SENSIBILIZACION	SE DA A CONOCER AL GRUPO LA IMPORTANCIA DE EL JUEGO EN ESPACIO REDUCIDO Y EL ACONDICIONAMIENTO FISICO	
15 MIN.		PREDEPORTIVO VOLEIBOL	CALENTAMIENTO	PREDEPORTIVO VOLEIBOL	
25 MIN.	FASE CENTRAL	RONDO CON VARIANTES	EJERCICIO 1	RONDO CON VARIANTES EN EL NUMERO DE DEPORTISTAS RECUPERANDO EL BALON	
25 MIN.		CIRCUITO FISICO TECNICO	EJERCICIO 2	EJERCICIOS DE CONDUCCION CON VARIANTES DE VELOCIDAD Y EJERCICIOS SIN BALON CON INTERVALOS PARA RECUPERACION	
MIN.			EJERCICIO 3		
35 MIN.		PRACTICA LIBRE	JUEGO	PRACTICA CON VARIANTES Y REGLAS	
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO, VUELTA A LA CALMA Y RETROALIMENTACION DE LOS TRABAJOS LLEVADOS A CABO EN LA SESION	
					FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

0

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO	FORMADOR	VICTOR ADRIAN ORTIZ ROMERO
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	06/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	FORTALECER FISICAMENTE AL DEPORTISTA ATRAVEZ DE RUTINA DE TREN INFERIOR Y SUPERIOR.			SESION	78

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA EXPLICACION TEMATICA DE LA CLASE QUE SE LLEVARA A CABO	SENSIBILIZACION	SE DA A CONOCER AL GRUPO LA IMPORTANCIA DEL ESTADO FISICO COMO COMPLEMENTO DE LA DISCIPLINA DEPORTIVA FUTBOL DE SALON	
15 MIN.		MOVILIDAD ARICULAR	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS DE MOVIMIENTO ARTICULAR CON EL FIN DE FORTALECER Y PREVENIR LESIONES	
25 MIN.	FASE CENTRAL	RUTINA DE EJERCICIOS	EJERCICIO 1	RUTINA DE 4X 10 DE EJERCICIOS ISOMETRICOS DIRIGIDOS AL FORTALECIMIENTO DEL TREN INFERIOR	
25 MIN.		CIRCUITO FISICO	EJERCICIO 2	CIRCUITO DE EJERCICIOS PLIOMETRICOS POR ESTACIONES CON DESPLAZAMIENTOS PERIODICOS	
MIN.			EJERCICIO 3		
35 MIN.		PRACTICA LIBRE	JUEGO	PRACTICA CON VARIANTES Y REGLAS	
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO, VUELTA A LA CALMA Y RETROALIMENTACION DE LOS TRABAJOS LLEVADOS A CABO EN LA SESION	
					FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

0

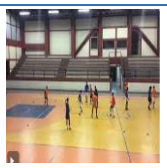
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO	FORMADOR	VICTOR ADRIAN ORTIZ ROMERO
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	09/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	FORTALECER EL DOMINIO DE BALON Y LA CAPACIDAD DE TOMAR DECISIONES EN ESPACIO REDUCIDO			SESION	79

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA EXPLICACION TEMATICA DE LA CLASE QUE SE LLEVARA A CABO	SENSIBILIZACION	SE DA A CONOCER AL GRUPO LA IMPORTANCIA DE EL JUEGO EN ESPACIO REDUCIDO Y EL ACONDICIONAMIENTO FISICO	
15 MIN.		MOVILIDAD ARICULAR	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS DE MOVIMIENTO ARTICULAR CON EL FIN DE FORTALECER Y PREVENIR LESIONES	
25 MIN.	FASE CENTRAL	DOMINIO DE BALON	EJERCICIO 1	DOMINIO CON DIFERENTES PARTES DEL CUERPO	
25 MIN.		ESPACIO REDUCIDO	EJERCICIO 2	4 VS 4 EN MEDIO CAMPO DE JUEGO	
MIN.			EJERCICIO 3		
35 MIN.		PRACTICA EN ESPACIO REDUCIDO	JUEGO	PRACTICA EN ESPACIO REDUCIDO	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO, VUELTA A LA CALMA Y RETROALIMENTACION DE LOS TRABAJOS LLEVADOS A CABO EN LA SESION	
					FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

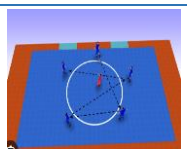
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO	FORMADOR	VICTOR ADRIAN ORTIZ ROMERO
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	11/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	FORTALECER EL JUEGO EN ESPACIO REDUCIDO Y LA CAPACIDAD FISICA DE LOS DEPORTISTAS			SESION	80

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA EXPLICACION TEMATICA DE LA CLASE QUE SE LLEVARA A CABO — SENSIBILIZACION	SE DA A CONOCER AL GRUPO LA IMPORTANCIA DE EL JUEGO EN ESPACIO REDUCIDO Y EL ACONDICIONAMIENTO FISICO	
15 MIN.		MOVILIDAD ARICULAR — CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS DE MOVIMIENTO ARTICULAR CON EL FIN DE FORTALECER Y PREVENIR LESIONES	
25 MIN.	FASE CENTRAL	RONDO — EJERCICIO 1	RONDO CON VARIANTES EN EL NUMERO DE DEPORTISTAS RECUPERANDO EL BALON	
25 MIN.		CIRCUITO FISICO TECNICO — EJERCICIO 2	EJERCICIOS DE CONDUCCION CON VARIANTES DE VELOCIDAD Y EJERCICIOS SIN BALON CON INTERVALOS PARA RECUPERACION	
MIN.		EJERCICIO 3		
35 MIN.		PRACTICA LIBRE — JUEGO	PRACTICA CON VARIANTES Y REGLAS	
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO — ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO, VUELTA A LA CALMA Y RETROALIMENTACION DE LOS TRABAJOS LLEVADOS A CABO EN LA SESION	
				FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

###

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

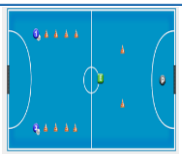
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO	FORMADOR	VICTOR ADRIAN ORTIZ ROMER
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	13/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	FORTALECER LA DEFINICION DEL DEPORTISTA Y LA POTENCIA EN EL REMATE			SESION	81

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: EXPLICACION TEMATICA DE LA CLASE QUE SE LLEVARA A CABO	SENSIBILIZACION	SE DA A CONOCER AL GRUPO LA IMPORTANCIA DE EL JUEGO EN ESPACIO REDUCIDO Y EL ACONDICIONAMIENTO FISICO	
15 MIN.	FASE INICIAL — MOVILIDAD ARICULAR	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS DE MOVIMIENTO ARTICULAR CON EL FIN DE FORTALECER Y PREVENIR LESIONES	
25 MIN.	FASE CENTRAL — CONDUCCION Y REMATE	EJERCICIO 1	CONDUCCION POR DIVERSOS CIRCUITOS FINALIZANDO EN REMATE	
25 MIN.	FASE CENTRAL — PASE Y REMATE	EJERCICIO 2	PASE DE PRECISIÓN Y AL DEVOLVER EL BALON REMATE DE PRIMERA	
MIN.	FASE CENTRAL	EJERCICIO 3		
35 MIN.	FASE CENTRAL — BANQUITAS	JUEGO	PRACTICA DE BANQUITAS PARA MEJORAR LA DEFINICION Y PRESICION	
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO, VUELTA A LA CALMA Y RETROALIMENTACION DE LOS TRABAJOS LLEVADOS A CABO EN LA SESION	
				FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

0

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO Y TOLERANCIA	FORMADOR	VICTOR ADRIAN ORTIZ ROMERO
MUNICIPIO	CÁQUEZA	FECHA	16/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 21
OBJETIVO:	FORTALECER EL PASE Y CONTROL EN MOVIMIENTO PROYECTANDO ATAQUES			SESION	82

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA EXPLICACION TEMATICA DE LA CLASE QUE SE LLEVARA A CABO	SENSIBILIZACION	SE DA A CONOCER AL GRUPO LA IMPORTANCIA DE EL JUEGO EN COLECTIVO Y EL ACONDICIONAMIENTO FISICO	
15 MIN.		PREDEPORTIVO	CALENTAMIENTO	PREDEPORTIVO BALONCESTO	
25 MIN.	FASE CENTRAL	CONTROL Y PASE	EJERCICIO 1	EJERCICIOS DE CONTROL Y PASE ENTRE CIRCUITOS POR PAREJAS	
25 MIN.		PASE Y DEFINICION	EJERCICIO 2	PROYECTAR PASES PARA LA POSTERIOR DEFINICION A PORTERIA DEL COMPAÑERO	
MIN.			EJERCICIO 3		
35 MIN.		BANQUITAS	JUEGO	PRACTICA DE BANQUITAS PARA MEJORAR LA DEFINICION Y PRESICION	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO, VUELTA A LA CALMA Y RETROALIMENTACION DE LOS TRABAJOS LLEVADOS A CABO EN LA SESION	
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO	FORMADOR	VICTOR ADRIAN ORTIZ ROMERO
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	18/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	FORTALECER LA CAPACIDAD FISICA DE LOS DEPORTISTAS EN LA CONDUCCION Y DEFINICION			SESION	83

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA EXPLICACION TEMATICA DE LA CLASE QUE SE LLEVARA A CABO	SENSIBILIZACION	SE DA A CONOCER AL GRUPO LOS ASPECTOS A TRABAJAR DURANTE LA SESION	
15 MIN.		MOVILIDAD ARICULAR	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS DE MOVIMIENTO ARTICULAR CON EL FIN DE FORTALECER Y PREVENIR LESIONES	
25 MIN.	FASE CENTRAL	CONDUCCION Y REMATE	EJERCICIO 1	CONDUCIR EL BALON POR DIVERSOS CIRCUITOS FINALIZANDO EN REMATE	
25 MIN.		CONDUCCION Y PASE	EJERCICIO 2	CONDUCCION CONTINUA POR CIRCUITOS FINALIZANDO EN PASE	
MIN.			EJERCICIO 3		
35 MIN.		PRACTICA LIBRE	JUEGO	PRACTICA CON VARIANTES Y REGLAS	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO, VUELTA A LA CALMA Y RETROALIMENTACION DE LOS TRABAJOS LLEVADOS A CABO EN LA SESION	
					FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

0

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUFTOL DE SALON	VALOR	RESPETO	FORMADOR	VICTOR ADRIAN ORTIZ ROMERO
MUNICIPIO	CÁQUEZA	FECHA	20/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	FORTALECER EL PASE , LA CONDUCCION Y EL REMATE EN EL FUTBOL DE SALON			SESION	84

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: EXPLICACION TEMATICA DE LA CLASE QUE SE LLEVARA A CABO	SENSIBILIZACION	SE DA A CONOCER AL GRUPO LA IMPORTANCIA DE EJECUTAR LOS GESTOS TECNICOS DE UNA MEJOR FORMA PARA UN MAYOR RENDIMIENTO EN EL JUEJO	
15 MIN.	MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS DE MOVIMIENTO ARTICULAR CON EL FIN DE FORTALECER Y PREVENIR LESIONES	
25 MIN.	FASE CENTRAL — PASES	EJERCICIO 1	EJECUTAR PASES CON VARIANTES EN DISTANCIA	
25 MIN.	CONDUCCION Y REMATE	EJERCICIO 2	CONDUCIR EL BALON POR DIVERSOS CIRCUITOS FINALIZANDO EN REMATE	
MIN.		EJERCICIO 3		
35 MIN.	PRACTICA DIRIGIDA	JUEGO	PRACTICA DIRIGIDA POR EL FORMADOR HACIENDO CORRECCIONES CUANDO LO AMERITE	
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA, ESTIRAMIENTO Y RETROALIMENTACION DE LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN LA SESION	
		RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

0

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO	FORMADOR	VICTOR ADRIAN ORTIZ ROMERO
MUNICIPIO	CÁQUEZA	FECHA	23/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	FORTALECER EL DOMINIO DE BALON Y EL REMATE CON EL FIN DE VINCULAR EL TRABAJO DE ARQUEROS			SESION	85

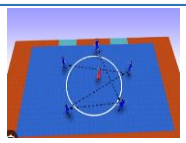
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA EXPLICACION TEMATICA DE LA CLASE QUE SE LLEVARA A CABO	SENSIBILIZACION	SE EXPLICA A LOS DEPORTISTAS LOS TRABAJOS QUE SE REALIZARAN DURANTE LA PRACTICA,ADEMAS DE UNA CORTA CHARLA DE MOTIVACION	
15 MIN.		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS DE MOVIMIENTO ARTICULAR CON EL FIN DE FORTALECER Y PREVENIR LESIONES	
25 MIN.	FASE CENTRAL	DOMINIO DE BALON	EJERCICIO 1	DOMINAR EL BALON ALTERNANDO LAS SUPERFICIES DE CONTACTO DEL CUERPO	
25 MIN.		CONDUCCION FINALIZANDO EN REMATE	EJERCICIO 2	CONDUCCION EN LINEA RECTA, CAMBIO DE DIRECCION Y REMATE	
MIN.			EJERCICIO 3		
35 MIN.		PRACTICA DE BANQUITAS	JUEGO	PRACTICA DE BANQUITAS PARA MEJORAR LA DEFINICION Y PRESICION	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA, ESTIRAMIENTO Y RETROALIMENTACION DE LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN LA SESION	
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

###

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO	FORMADOR	VICTOR ADRIAN ORTIZ ROMERO
MUNICIPIO	CÁQUEZA	FECHA	25/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	FORTALECER EL TREN SUPERIOR DE LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE CIRCUITO DE EJERCICICOS			SESION	86

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA EXPLICACION TEMATICA DE LA CLASE QUE SE LLEVARA A CABO	SENSIBILIZACION	EXPLICACION DE LOS EJERCICIOS A TRABAJAR DURANTE LA SESION	
15 MIN.		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS DE MOVIMIENTO ARTICULAR CON EL FIN DE FORTALECER Y PREVENIR LESIONES	
25 MIN.	FASE CENTRAL	RONDO	EJERCICIO 1	RONDO CON VARIANTES EN EL NUMERO DE DEPORTISTAS RECUPERANDO EL BALON	
12 MIN.		FLEXIONES DE BRAZO	EJERCICIO 2	FLEXIONES DE BRAZO CON VARIANTES EN APOYOS Y NUMERO DE REPETICIONES.	
12 MIN.		FLEXIBILIDAD	EJERCICIO 3	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD POR PAREJAS	
35 MIN.		BANQUITAS	JUEGO	PRACTICA DE BANQUITAS PARA MEJORAR LA DEFINICION Y PRESICION	
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA, ESTIRAMIENTO Y RETROALIMENTACION DE LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN LA SESION	
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO Y TOLERANCIA	FORMADOR	VICTOR ADRIAN ORTIZ ROMERO
MUNICIPIO	CÁQUEZA	FECHA	27/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	FORTALECER LA TECNICA AL CORRER POTENCIANDO EL TREN INFERIOR			SESION	87

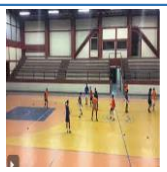
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA EXPLICACION TEMATICA DE LA CLASE QUE SE LLEVARA A CABO	SENSIBILIZACION	SE DA A CONOCER AL GRUPO LA IMPORTANCIA DE EL JUEGO EN ESPACIO REDUCIDO Y EL ACONDICIONAMIENTO FISICO	
15 MIN.		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS DE MOVIMIENTO ARTICULAR CON EL FIN DE FORTALECER Y PREVENIR LESIONES	
25 MIN.	FASE CENTRAL	CIRCUITO EN ESCALERA	EJERCICIO 1	EJERCICIOS DE COORDINACIÓN Y FORTALECIMIENTO EN ESCALERA DE COORDINACION.	
25 MIN.		PLIOMETRIA	EJERCICIO 2	EJERCICIOS PLIOMETRICOS PARA FORTALECER EL TREN INFERIOR	
MIN.			EJERCICIO 3		
35 MIN.		PRACTICA LIBRE	JUEGO	PRACTICA LIBRE Y DIRIGIDA CON EL FIN DE LIBERAR LA TENSION MUSCULAR ADQUIRIDA EN LA SESION	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA, ESTIRAMIENTO Y RETROALIMENTACION DE LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN LA SESION	
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

0

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO	FORMADOR	VICTOR ADRIAN ORTIZ ROMERO
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	02/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	FORTALECER EL DOMINIO DE BALON Y LA CAPACIDAD DE TOMAR DECISIONES EN ESPACIO REDUCIDO			SESION	76

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA EXPLICACION TEMATICA DE LA CLASE QUE SE LLEVARA A CABO	SENSIBILIZACION	SE DA A CONOCER AL GRUPO LA IMPORTANCIA DE EL JUEGO EN ESPACIO REDUCIDO Y EL ACONDICIONAMIENTO FISICO	
15 MIN.		MOVILIDAD ARICULAR	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS DE MOVIMIENTO ARTICULAR CON EL FIN DE FORTALECER Y PREVENIR LESIONES	
25 MIN.	FASE CENTRAL	DOMINIO DE BALON	EJERCICIO 1	DOMINIO CON DIFERENTES PARTES DEL CUERPO	
25 MIN.		ESPACIO REDUCIDO	EJERCICIO 2	4 VS 4 EN MEDIO CAMPO DE JUEGO	
MIN.			EJERCICIO 3		
35 MIN.		PRACTICA EN ESPACIO REDUCIDO	JUEGO	PRACTICA EN ESPACIO REDUCIDO	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO, VUELTA A LA CALMA Y RETROALIMENTACION DE LOS TRABAJOS LLEVADOS A CABO EN LA SESION	
					FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

0 ###

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO	FORMADOR	VICTOR ADRIAN ORTIZ ROMER
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	04/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	FORTALECER LA DEFINICION DEL DEPORTISTA Y LA POTENCIA EN EL REMATE			SESION	77

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: EXPLICACION TEMATICA DE LA CLASE QUE SE LLEVARA A CABO	SENSIBILIZACION	SE DA A CONOCER AL GRUPO LA IMPORTANCIA DE EL JUEGO EN ESPACIO REDUCIDO Y EL ACONDICIONAMIENTO FISICO	
15 MIN.	FASE INICIAL — MOVILIDAD ARICULAR	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS DE MOVIMIENTO ARTICULAR CON EL FIN DE FORTALECER Y PREVENIR LESIONES	
25 MIN.	FASE CENTRAL — CONDUCCION Y REMATE	EJERCICIO 1	CONDUCCION POR DIVERSOS CIRCUITOS FINALIZANDO EN REMATE	
25 MIN.	FASE CENTRAL — PASE Y REMATE	EJERCICIO 2	PASE DE PRECISIÓN Y AL DEVOLVER EL BALON REMATE DE PRIMERA	
MIN.	FASE CENTRAL	EJERCICIO 3		
35 MIN.	FASE CENTRAL — BANQUITAS	JUEGO	PRACTICA DE BANQUITAS PARA MEJORAR LA DEFINICION Y PRESICION	
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO, VUELTA A LA CALMA Y RETROALIMENTACION DE LOS TRABAJOS LLEVADOS A CABO EN LA SESION	
				FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

0 0

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

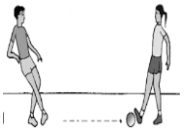
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO	FORMADOR	VICTOR ADRIAN ORTIZ ROMERO
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	06/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	FORTALECER LOS GESTOS TECNICOS DE PASE Y CONTROL			SESION	78

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA EXPLICACION TEMATICA DE LA CLASE QUE SE LLEVARA A CABO	SENSIBILIZACION	SE SOCIALIZA AL GRUPO EL TRABAJO QUE SE REALIZARA DURANTE LA SESION DE ENTRENAMIENTO RESALTANDO LA IMPORTANCIA DE EJECUTAR LAS INDICACIONES CORRECTAMENTE PARA UN MEJOR RESULTADO EN EL PROCESO DE APRENDIZAJE	
15 MIN.		MOVILIDAD ARICULAR	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS DE MOVIMIENTO ARTICULAR CON EL FIN DE FORTALECER Y PREVENIR LESIONES	
25 MIN.	FASE CENTRAL	PASES	EJERCICIO 1	TRABAJO EN PAREJA, PASES POR EL PISO Y A MEDIA ALTURA ALTERNANDO LOS DOS PIES.	
25 MIN.		RECEPCION	EJERCICIO 2	RECIBIR EL BALON CON BORDE INTERNO, EXTERNO Y EN CONTROL DIRIGIDO	
MIN.			EJERCICIO 3		
35 MIN.		BANQUITAS	JUEGO	PRACTICA DE BANQUITAS PARA MEJORAR LA DEFINICION Y PRESICION	
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO, VUELTA A LA CALMA Y RETROALIMENTACION DE LOS TRABAJOS LLEVADOS A CABO EN LA SESION	
					FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

0 0

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUFTOL DE SALON	VALOR	RESPETO	FORMADOR	VICTOR ADRIAN ORTIZ ROMERO
MUNICIPIO	CÁQUEZA	FECHA	09/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	FORTALECER EL PASE , LA CONDUCCION Y EL REMATE EN EL FUTBOL DE SALON			SESION	79

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: EXPLICACION TEMATICA DE LA CLASE QUE SE LLEVARA A CABO	SENSIBILIZACION	SE DA A CONOCER AL GRUPO LA IMPORTANCIA DE EJECUTAR LOS GESTOS TECNICOS DE UNA MEJOR FORMA PARA UN MAYOR RENDIMIENTO EN EL JUEJO	
15 MIN.	MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS DE MOVIMIENTO ARTICULAR CON EL FIN DE FORTALECER Y PREVENIR LESIONES	
25 MIN.	FASE CENTRAL — PASES	EJERCICIO 1	EJECUTAR PASES CON VARIANTES EN DISTANCIA	
25 MIN.	CONDUCCION Y REMATE	EJERCICIO 2	CONDUCIR EL BALON POR DIVERSOS CIRCUITOS FINALIZANDO EN REMATE	
MIN.		EJERCICIO 3		
35 MIN.	PRACTICA DIRIGIDA	JUEGO	PRACTICA DIRIGIDA POR EL FORMADOR HACIENDO CORRECCIONES CUANDO LO AMERITE	
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA, ESTIRAMIENTO Y RETROALIMENTACION DE LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN LA SESION	
		RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

###

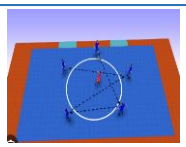
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO	FORMADOR	VICTOR ADRIAN ORTIZ ROMERO
MUNICIPIO	CÁQUEZA	FECHA	11/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	FORTALECER EL TREN SUPERIOR DE LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE CIRCUITO DE EJERCICICOS			SESION	80

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: EXPLICACION TEMATICA DE LA CLASE QUE SE LLEVARA A CABO	SENSIBILIZACION	EXPLICACION DE LOS EJERCICIOS A TRABAJAR DURANTE LA SESION	
15 MIN.	MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS DE MOVIMIENTO ARTICULAR CON EL FIN DE FORTALECER Y PREVENIR LESIONES	
25 MIN.	FASE CENTRAL — RONDO	EJERCICIO 1	RONDO CON VARIANTES EN EL NUMERO DE DEPORTISTAS RECUPERANDO EL BALON	
12 MIN.	FLEXIONES DE BRAZO	EJERCICIO 2	FLEXIONES DE BRAZO CON VARIANTES EN APOYOS Y NUMERO DE REPETICIONES.	
12 MIN.	FLEXIBILIDAD	EJERCICIO 3	EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD POR PAREJAS	
35 MIN.	BANQUITAS	JUEGO	PRACTICA DE BANQUITAS PARA MEJORAR LA DEFINICION Y PRESICION	
15 MIN.	FASE FINAL — ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA, ESTIRAMIENTO Y RETROALIMENTACION DE LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN LA SESION	
		RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

0

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO Y TOLERANCIA	FORMADOR	VICTOR ADRIAN ORTIZ ROMERO
MUNICIPIO	CÁQUEZA	FECHA	13/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	FORTALECER LA TECNICA AL CORRER POTENCIANDO EL TREN INFERIOR			SESION	81

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA EXPLICACION TEMATICA DE LA CLASE QUE SE LLEVARA A CABO	SENSIBILIZACION	SE DA A CONOCER AL GRUPO LA IMPORTANCIA DE EL JUEGO EN ESPACIO REDUCIDO Y EL ACONDICIONAMIENTO FISICO	
15 MIN.		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS DE MOVIMIENTO ARTICULAR CON EL FIN DE FORTALECER Y PREVENIR LESIONES	
25 MIN.	FASE CENTRAL	CIRCUITO EN ESCALERA	EJERCICIO 1	EJERCICIOS DE COORDINACIÓN Y FORTALECIMIENTO EN ESCALERA DE COORDINACION.	
25 MIN.		PLIOMETRIA	EJERCICIO 2	EJERCICIOS PLIOMETRICOS PARA FORTALECER EL TREN INFERIOR	
MIN.			EJERCICIO 3		
35 MIN.		PRACTICA LIBRE	JUEGO	PRACTICA LIBRE Y DIRIGIDA CON EL FIN DE LIBERAR LA TENSION MUSCULAR ADQUIRIDA EN LA SESION	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA, ESTIRAMIENTO Y RETROALIMENTACION DE LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN LA SESION	
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

0

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO	FORMADOR	VICTOR ADRIAN ORTIZ ROMERO
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	16/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	FORTALECER FISICAMENTE AL DEPORTISTA ATRAVEZ DE RUTINA DE TREN INFERIOR Y SUPERIOR.			SESION	82

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA EXPLICACION TEMATICA DE LA CLASE QUE SE LLEVARA A CABO	SENSIBILIZACION	SE DA A CONOCER AL GRUPO LA IMPORTANCIA DEL ESTADO FISICO COMO COMPLEMENTO DE LA DISCIPLINA DEPORTIVA FUTBOL DE SALON	
15 MIN.		MOVILIDAD ARICULAR	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS DE MOVIMIENTO ARTICULAR CON EL FIN DE FORTALECER Y PREVENIR LESIONES	
25 MIN.	FASE CENTRAL	RUTINA DE EJERCICIOS	EJERCICIO 1	RUTINA DE 4X 10 DE EJERCICIOS ISOMETRICOS DIRIGIDOS AL FORTALECIMIENTO DEL TREN INFERIOR	
25 MIN.		CIRCUITO FISICO	EJERCICIO 2	CIRCUITO DE EJERCICIOS PLIOMETRICOS POR ESTACIONES CON DESPLAZAMIENTOS PERIODICOS	
MIN.			EJERCICIO 3		
35 MIN.		PRACTICA LIBRE	JUEGO	PRACTICA CON VARIANTES Y REGLAS	
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO, VUELTA A LA CALMA Y RETROALIMENTACION DE LOS TRABAJOS LLEVADOS A CABO EN LA SESION	
					FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

0

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO Y TOLERANCIA	FORMADOR	VICTOR ADRIAN ORTIZ ROMERO
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	18/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	FORTALECER LA TOMA DE DECICIONES DE FORMA RAPIDA Y LA CAPACIDAD FISICA DE LOS DEPORTISTAS			SESION	83

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA EXPLICACION TEMATICA DE LA CLASE QUE SE LLEVARA A CABO	SENSIBILIZACION	SE DA A CONOCER AL GRUPO LA IMPORTANCIA DE EL JUEGO EN ESPACIO REDUCIDO Y EL ACONDICIONAMIENTO FISICO	
15 MIN.	FASE INICIAL — PREDEPORTIVO VOLEIBOL	CALENTAMIENTO	PREDEPORTIVO VOLEIBOL	
25 MIN.	FASE CENTRAL — RONDO CON VARIANTES	EJERCICIO 1	RONDO CON VARIANTES EN EL NUMERO DE DEPORTISTAS RECUPERANDO EL BALON	
25 MIN.	FASE CENTRAL — CIRCUITO FISICO TECNICO	EJERCICIO 2	EJERCICIOS DE CONDUCCION CON VARIANTES DE VELOCIDAD Y EJERCICIOS SIN BALON CON INTERVALOS PARA RECUPERACION	
MIN.	FASE CENTRAL	EJERCICIO 3		
35 MIN.	FASE CENTRAL — PRACTICA LIBRE	JUEGO	PRACTICA CON VARIANTES Y REGLAS	
15 MIN.	FASE FINAL — ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO, VUELTA A LA CALMA Y RETROALIMENTACION DE LOS TRABAJOS LLEVADOS A CABO EN LA SESION	
				FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO	FORMADOR	VICTOR ADRIAN ORTIZ ROMERO
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	20/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	FORTALECER LA CAPACIDAD FISICA DE LOS DEPORTISTAS EN LA CONDUCCION Y DEFINICION			SESION	84

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA EXPLICACION TEMATICA DE LA CLASE QUE SE LLEVARA A CABO	SENSIBILIZACION	SE DA A CONOCER AL GRUPO LOS ASPECTOS A TRABAJAR DURANTE LA SESION	
15 MIN.		MOVILIDAD ARICULAR	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS DE MOVIMIENTO ARTICULAR CON EL FIN DE FORTALECER Y PREVENIR LESIONES	
25 MIN.	FASE CENTRAL	CONDUCCION Y REMATE	EJERCICIO 1	CONDUCIR EL BALON POR DIVERSOS CIRCUITOS FINALIZANDO EN REMATE	
25 MIN.		CONDUCCION Y PASE	EJERCICIO 2	CONDUCCION CONTINUA POR CIRCUITOS FINALIZANDO EN PASE	
MIN.			EJERCICIO 3		
35 MIN.		PRACTICA LIBRE	JUEGO	PRACTICA CON VARIANTES Y REGLAS	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO, VUELTA A LA CALMA Y RETROALIMENTACION DE LOS TRABAJOS LLEVADOS A CABO EN LA SESION	
					FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

0

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO	FORMADOR	VICTOR ADRIAN ORTIZ ROMERO
MUNICIPIO	CÁQUEZA	FECHA	23/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	FORTALECER EL DOMINIO DE BALON Y EL REMATE CON EL FIN DE VINCULAR EL TRABAJO DE ARQUEROS			SESION	85

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: EXPLICACION TEMATICA DE LA CLASE QUE SE LLEVARA A CABO	SENSIBILIZACION	SE EXPLICA A LOS DEPORTISTAS LOS TRABAJOS QUE SE REALIZARAN DURANTE LA PRACTICA,ADEMAS DE UNA CORTA CHARLA DE MOTIVACION	
15 MIN.	FASE INICIAL — MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS DE MOVIMIENTO ARTICULAR CON EL FIN DE FORTALECER Y PREVENIR LESIONES	
25 MIN.	FASE CENTRAL — DOMINIO DE BALON	EJERCICIO 1	DOMINAR EL BALON ALTERNANDO LAS SUPERFICIES DE CONTACTO DEL CUERPO	
25 MIN.	FASE CENTRAL — CONDUCCION FINALIZANDO EN REMATE	EJERCICIO 2	CONDUCCION EN LINEA RECTA, CAMBIO DE DIRECCION Y REMATE	
MIN.	FASE CENTRAL	EJERCICIO 3		
35 MIN.	FASE CENTRAL — PRACTICA DE BANQUITAS	JUEGO	PRACTICA DE BANQUITAS PARA MEJORAR LA DEFINICION Y PRESICION	
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA, ESTIRAMIENTO Y RETROALIMENTACION DE LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN LA SESION	
		RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

0

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO Y TOLERANCIA	FORMADOR	VICTOR ADRIAN ORTIZ ROMERO
MUNICIPIO	CÁQUEZA	FECHA	25/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	FORTALECER EL PASE Y CONTROL EN MOVIMIENTO PROYECTANDO ATAQUES			SESION	86

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA EXPLICACION TEMATICA DE LA CLASE QUE SE LLEVARA A CABO	SENSIBILIZACION	SE DA A CONOCER AL GRUPO LA IMPORTANCIA DE EL JUEGO EN COLECTIVO Y EL ACONDICIONAMIENTO FISICO	
15 MIN.		PREDEPORTIVO	CALENTAMIENTO	PREDEPORTIVO BALONCESTO	
25 MIN.	FASE CENTRAL	CONTROL Y PASE	EJERCICIO 1	EJERCICIOS DE CONTROL Y PASE ENTRE CIRCUITOS POR PAREJAS	
25 MIN.		PASE Y DEFINICION	EJERCICIO 2	PROYECTAR PASES PARA LA POSTERIOR DEFINICION A PORTERIA DEL COMPAÑERO	
MIN.			EJERCICIO 3		
35 MIN.		BANQUITAS	JUEGO	PRACTICA DE BANQUITAS PARA MEJORAR LA DEFINICION Y PRESICION	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO, VUELTA A LA CALMA Y RETROALIMENTACION DE LOS TRABAJOS LLEVADOS A CABO EN LA SESION	
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

0

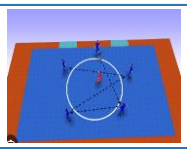
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

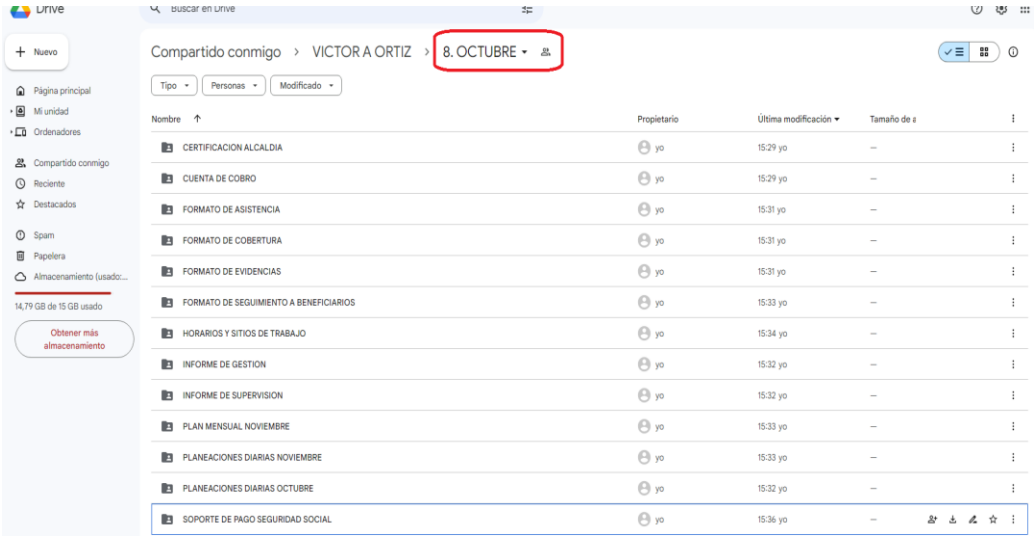
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO	FORMADOR	VICTOR ADRIAN ORTIZ ROMERO
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	27/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	FORTALECER EL JUEGO EN ESPACIO REDUCIDO Y LA CAPACIDAD FISICA DE LOS DEPORTISTAS			SESION	87

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA EXPLICACION TEMATICA DE LA CLASE QUE SE LLEVARA A CABO	SENSIBILIZACION	SE DA A CONOCER AL GRUPO LA IMPORTANCIA DE EL JUEGO EN ESPACIO REDUCIDO Y EL ACONDICIONAMIENTO FISICO	
15 MIN.		MOVILIDAD ARICULAR	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS DE MOVIMIENTO ARTICULAR CON EL FIN DE FORTALECER Y PREVENIR LESIONES	
25 MIN.	FASE CENTRAL	RONDO	EJERCICIO 1	RONDO CON VARIANTES EN EL NUMERO DE DEPORTISTAS RECUPERANDO EL BALON	
25 MIN.		CIRCUITO FISICO TECNICO	EJERCICIO 2	EJERCICIOS DE CONDUCCION CON VARIANTES DE VELOCIDAD Y EJERCICIOS SIN BALON CON INTERVALOS PARA RECUPERACION	
MIN.			EJERCICIO 3		
35 MIN.		PRACTICA LIBRE	JUEGO	PRACTICA CON VARIANTES Y REGLAS	
15 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO, VUELTA A LA CALMA Y RETROALIMENTACION DE LOS TRABAJOS LLEVADOS A CABO EN LA SESION	
					FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 08



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 09

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES DE NOVIEMBRE				**MUNICIPIO:**	**CÁQUEZA**	
LUGAR: VEREDA MERCADILLO 1				**HORARIO DE PRACTICA:**	**1:30 PM A 5:30 PM**	
					NIVEL	
DESARROLLO MENSUAL				INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÒN	
				6 A 8 AÑOS	9 A 12 AÑOS	13- 17 AÑOS
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	RESPETO POR LOS COMPAÑEROS Y EL FORMADOR	RESPETO POR LOS COMPAÑEROS Y EL FORMADOR	
			RESPONSABILIDAD			
			COMPAÑERISMO		TRABAJAR EN PRO DEL GRUPO	TRABAJAR EN PRO DEL GRUPO
			JUSTICIA			
			COOPERACION		TRABAJO EN EQUIPO PARA LOGRAR OBJETIVOS	TRABAJO EN EQUIPO PARA LOGRAR OBJETIVOS
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO		TRABAJO EN PRO DE MEJORAR COMO EQUIPO	TRABAJO EN PRO DE MEJORAR COMO EQUIPO
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA	SEGUIR LAS INDICACIONES	SEGUIR LAS INDICACIONES	SEGUIR LAS INDICACIONES
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA		SUPERAR ADVERSIDADES	SUPERAR ADVERSIDADES
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	ACERCAMIENTO AL FUTBOL DE SALON	FUNDAMENTACION TECNICA	FUNDAMENTACION TECNICA
			MOVILIDAD ARTICULAR	JUEGOS Y RONDAS	PRE DEPORTIVOS	PREDEPORTIVOS
			CALENTAMIENTO	EJERCICIOS GUIADOS	ACTIVACION Y ESTIRAMIENTO	ACTIVACION Y ESTIRAMIENTO
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	ADAPTACION AL FUTBOL DE SALON		TRABAJO DE POSISIONAMIENTO
			RITMO			
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION	POSICIONAMIENTO EN CAMPO DE JUEGO	POSICIONAMIENTO EN CAMPO DE JUEGO	
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN		VELOCIDAD DE REACCION Y EJECUCION	VELOCIDAD DE REACCION Y EJECUCION
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		TRABAJOS PLIOMETRICOS E ISOMETRICOS	
			VELOCIDAD		TRABAJOS DE FONDO	TRABAJOS DE FONDO
			FLEXIBILIDAD	MEJORAR RENDIMIENTO BIOMECANICO	FLEXIBILIDAD BALISTICA	FLEXIBILIDAD PASIVA
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TECNICOS	PASE		GESTO TECNICO ADECUADO	GESTO TECNICO ADECUADO
			CONTROL		DOMINIO SOBRE EL ELEMENTO	DOMINIO SOBRE EL ELEMENTO
			DESPLAZAMIENTOS	UBICACIÓN TEMPOROESPACIAL	DESPLAZAMIENTO CON ELEMENTO	DESPLAZAMIENTO CON ELEMENTO
		ELEMENTOS TACTICOS				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	RONDAS Y COMPETENCIAS	COMPETENCIAS	COMPETENCIAS
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	RELAJACION Y VUELTA A LA CALMA	RELAJACION Y VUELTA A LA CALMA	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	RETROALIMENTACION	RETROALIMENTACION	RETROALIMENTACION

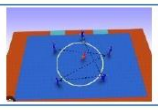
FIRMA FORMADOR: VICTOR ADRIAN ORTIZ R.

NOVIEMBRE FUNDAMENTACION 1

0

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	EXCELENCIA	FORMADOR	VICTOR ADRIAN ORTIZ ROMERO
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	01/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	FORTALECER LA TOMA DE DECISIONES EN EL CAMPO Y CREAR ESTRATEGIAS DE ATAQUE USANDO LA AUTONOMIA DEL DEPORTISTA.			SESION	88

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA EXPLICACION TEMATICA DE LA CLASE QUE SE LLEVARA A CABO	SENSIBILIZACION	TRABAJANDO SOBRE LOS VALORES OLIMPICOS RESALTAREMOS EN EL MES DE JULIO LA EXCELENCIA, COMO ANTES FUE CONSIGNADO EN EL PLAN PEDAGOGICO, POR LO CUAL SE GENERARAN ESPACIOS PARA QUE EL DEPORTISTA SE EXIJA Y DE LO MEJOR DE SI EN CADA ENTRENAMIENTO MOTIVANDOLO ANTES DE EMPEZAR LA PRACTICA DEPORTIVA	
15 MIN.	FASE INICIAL	TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS ENFOCADOS EN MEJORAR LA FLEXIBILIDAD POR LO QUE NOS BASAREMOS EN EJERCICIOS QUE TRABAJEN LA FLEXIBILIDAD PASIVA USANDO TAMBIEN LA FLEXIBILIDAD BALISTICA COMO EJERCICIO ANTAGONISTA.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	RONDO	EJERCICIO 1	TRABAJAREMOS EL RONDO COMO METODO DE PREPARACION, CONDICIONANDO LOS DEPORTISTAS A EJECUTAR 1 O 2 TOQUES Y VARIANDO EL NUMERO DE RECUPERADORES CON EL FIN DE FORTALECER LA TOMA DE DECICIONES EN SITUACIONES REALES DE JUEGO.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	CIRCUITO FISICO TECNICO	EJERCICIO 2	LLEVAREMOS A CABO EJERCICIOS DE CONDUCCION CON VARIANTES DE VELOCIDAD ALTERNANDO CON EJERCICIOS SIN BALON CON INTERVALOS PARA RECUPERACION FISICA DEL DEPORTISTA LOGRANDO ASI TRABAJAR ASPECTOS AEROBICOS Y ANAEROBICOS	
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3		
35 MIN.	FASE CENTRAL	BANQUITAS	JUEGO	USAREMOS LAS CONOCIDAS BANQUITAS COMO METODO PARA CORREGIR LA PRECISIÓN EN LA DEFINICION Y AUMENTAR LA CAPACIDAD DE CREAR ESTRATEGIA DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO PARA ATACAR AL RIVAL	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO, VUELTA A LA CALMA Y RETROALIMENTACION DE LOS TRABAJOS LLEVADOS A CABO EN LA SESION	
					FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	EXCELENCIA	FORMADOR	VICTOR ADRIAN ORTIZ ROMERO
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	03/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	FORTALECER LA TOMA RAPIDA DE DECISIONES EN ESPACIO REDUCIDO Y MEJORAR LA CAPACIDAD FISICA DE LOS DEPORTISTAS			SESION	89

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA EXPLICACION TEMATICA DE LA CLASE QUE SE LLEVARA A CABO	SENSIBILIZACION	TRABAJANDO SOBRE LOS VALORES OLIMPICOS RESALTAREMOS EN EL MES DE JULIO LA EXCELENCIA, COMO ANTES FUE CONSIGNADO EN EL PLAN PEDAGOGICO, POR LO CUAL SE GENERARAN ESPACIOS PARA QUE EL DEPORTISTA SE EXIJA Y DE LO MEJOR DE SI EN CADA ENTRENAMIENTO MOTIVANDOLO ANTES DE EMPEZAR LA PRACTICA DEPORTIVA	
15 MIN.		PREDEPORTIVO BALONMANO	CALENTAMIENTO	VARIANTE EN EL COMPLEMENTO DEL CALENTAMIENTO DANDO UN ENFOQUE INDIRECTO A LAS LABORES DE MARCA Y DESMARCA NECESARIOS EN EL FUTBOL DE SALON	
25 MIN.	FASE CENTRAL	RONDO CON VARIANTES	EJERCICIO 1	RONDO CON VARIANTES EN EL NUMERO DE DEPORTISTAS RECUPERANDO EL BALON HASTA TERMINAR EN GRUPOS CON LA MISMA CANTIDAD DE INTEGRANTES LLEVANDO ASI UNA EXIGENCIA PROGRESIVA EN EL EJERCICIO	
25 MIN.		CIRCUITO FISICO Y DE COORDINACION	EJERCICIO 2	CIRCUITO FISICO APOYADO EN LA ESCALERA DE COORDINACION TERMINANDO EN VELOCIDAD CON EL FIN DE TRABAJAR Y CORREGIR LA CARRERA Y SU POSTURA	
MIN.			EJERCICIO 3		
35 MIN.		PRACTICA CONDICIONADA	JUEGO	PRACTICA DEPORTIVA CONDICIONANDO EL NUMERO DE TOQUES CADA 12 MINUTOS, INICIANDO EN 3 TOQUES Y TERMINADO EN 1	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO, VUELTA A LA CALMA Y RETROALIMENTACION DE LOS TRABAJOS LLEVADOS A CABO EN LA SESION	
					FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

0

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	EXCELENCIA	FORMADOR	VICTOR ADRIAN ORTIZ ROMERO
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	06/011/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	RTALECER LA TECNICA INDIVIDUAL Y COLECTIVA ADEMAS DE LA CAPACIDAD FISICA DE LOS DEPORTIST			SESION	90

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA EXPLICACION TEMATICA DE LA CLASE QUE SE LLEVARA A CABO	SENSIBILIZACION	TRABAJANDO SOBRE LOS VALORES OLIMPICOS RESALTAREMOS EN EL MES DE JULIO LA EXCELENCIA, COMO ANTES FUE CONSIGNADO EN EL PLAN PEDAGOGICO, POR LO CUAL SE GENERARAN ESPACIOS PARA QUE EL DEPORTISTA SE EXIJA Y DE LO MEJOR DE SI EN CADA ENTRENAMIENTO MOTIVANDOLO ANTES DE EMPEZAR LA PRACTICA DEPORTIVA	
15 MIN.		MOVILIDAD ARICULAR	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS DE MOVIMIENTO ARTICULAR CON EL FIN DE FORTALECER Y PREVENIR LESIONES	
25 MIN.	FASE CENTRAL	EJERCICIO 1 VS 1 Y 3 VS 3	EJERCICIO 1	EJERCICIO ENFRENTANDO DEPORTISTAS CON EL FIN DE FORTALECER LA TECNICA INDIVIDAL DE LAS FINTAS, VARIANDO CON LA ESTRATEGIA COLECTIVA EN ATAQUE Y DEFENSA.	
25 MIN.		CIRCUITO FISICO TECNICO	EJERCICIO 2	EJERCICIOS DE CONDUCCION CON VARIANTES DE VELOCIDAD Y EJERCICIOS SIN BALON CON INTERVALOS PARA RECUPERACION FISICA	
MIN.			EJERCICIO 3		
35 MIN.		PRACTICA LIBRE	JUEGO	PRACTICA LIBRE CON EL FORMADOR COMO ARBITRO DEJANDO A LIBERTAD LA TOMA DE DECISIONES POR PARTE DE LOS DEPORTISTAS PERO CONDICIONANDO CON LAS REGLAS DE FUTBOL DE SALON.	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO, VUELTA A LA CALMA Y RETROALIMENTACION DE LOS TRABAJOS LLEVADOS A CABO EN LA SESION	
					FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

0

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

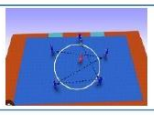
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	EXCELENCIA	FORMADOR	VICTOR ADRIAN ORTIZ ROMERO
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	08/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	FORTALECER EL DOMINIO DE BALON Y LA CAPACIDAD DE TOMAR DECISIONES EN ESPACIO REDUCIDO			SESION	91

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA EXPLICACION TEMATICA DE LA CLASE QUE SE LLEVARA A CABO	SENSIBILIZACION	TRABAJANDO SOBRE LOS VALORES OLIMPICOS RESALTAREMOS EN EL MES DE JULIO LA EXCELENCIA, COMO AYTES FUE CONSIGNADO EN EL PLAN PEDAGOGICO, POR LO CUAL SE GENERARAN ESPACIOS PARA QUE EL DEPORTISTA SE EXIJA Y DE LO MEJOR DE SI EN CADA ENTRENAMIENTO MOTIVANDOLO ANTES DE EMPEZAR LA PRACTICA DEPORTIVA	
15 MIN.		MOVILIDAD ARICULAR	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS DE MOVIMIENTO ARTICULAR CON EL FIN DE FORTALECER Y PREVENIR LESIONES	
25 MIN.	FASE CENTRAL	DOMINIO DE BALON	EJERCICIO 1	DOMINIO DE BALON ALTERNADO LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO DEL CUERPO CAMBIANDO CADA 5 TOQUES LLEVANDO DE ESTE MODO AL FORTALECIMIENTO EN LA RECEPCION Y CONTROL DEL BALON	
25 MIN.		ESPACIO REDUCIDO	EJERCICIO 2	4 VS 4 EN MEDIO CAMPO DE JUEGO CON EL FIN DE REALIZAR EL MAYOR NUMERO DE TOQUES SIN QUE EL RIVAL LES QUITE EL CONTROL SOBRE EL BALON	
MIN.			EJERCICIO 3		
35 MIN.		PRACTICA DIRIGIDA	JUEGO	PRACTICA DIRIGIDA Y CONDICIONADA POR EL FORMADOR CON EL FIN DE EXPLICAR ASPECOS DE TRIANGULACION Y MOVILIDAD COMO COMPLEMENTO AL TRABAJO ANTERIOR	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO, VUELTA A LA CALMA Y RETROALIMENTACION DE LOS TRABAJOS LLEVADOS ACABO EN LA SESION	
					FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

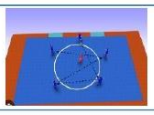
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	EXCELENCIA	FORMADOR	VICTOR ADRIAN ORTIZ ROMERO
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	10/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	FORTALECER EL JUEGO EN ESPACIO REDUCIDO Y LA CAPACIDAD FISICA DE LOS DEPORTISTAS			SESION	92

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA EXPLICACION TEMATICA DE LA CLASE QUE SE LLEVARA A CABO	SENSIBILIZACION	TRABAJANDO SOBRE LOS VALORES OLIMPICOS RESALTAREMOS EN EL MES DE JULIO LA EXCELENCIA, COMO ANTES FUE CONSIGNADO EN EL PLAN PEDAGOGICO, POR LO CUAL SE GENERARAN ESPACIOS PARA QUE EL DEPORTISTA SE EXIJA Y DE LO MEJOR DE SI EN CADA ENTRENAMIENTO MOTIVANDOLO ANTES DE EMPEZAR LA PRACTICA DEPORTIVA	
15 MIN.		PREDEPORTIVO BALON MANO	CALENTAMIENTO	VARIANTE EN EL COMPLEMENTO DEL CALENTAMIENTO DANDO UN ENFOQUE INDIRECTO A LAS LABORES DE MARCA Y DESMARCA NECESARIOS EN EL FUTBOL DE SALON	
25 MIN.	FASE CENTRAL	RONDO A 1 TOQUE	EJERCICIO 1	RONDO A 1 TOQUE CON VARIANTES EN EL NUMERO DE DEPORTISTAS RECUPERANDO EL BALON	
25 MIN.		CIRCUITO FISICO TECNICO	EJERCICIO 2	EJERCICIOS DE CONDUCCION CON VARIANTES DE VELOCIDAD Y EJERCICIOS SIN BALON CON INTERVALOS PARA RECUPERACION	
MIN.			EJERCICIO 3		
35 MIN.		PRACTICA BANQUITAS	JUEGO	PRACTICA DE BANQUITAS A MAXIMO TRES TOQUES	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO, VUELTA A LA CALMA Y RETROALIMENTACION DE LOS TRABAJOS LLEVADOS A CABO EN LA SESION	
					FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	EXCELENCIA	FORMADOR	VICTOR ADRIAN ORTIZ ROMERO
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	10/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	FORTALECER EL JUEGO EN ESPACIO REDUCIDO Y LA CAPACIDAD FISICA DE LOS DEPORTISTAS			SESION	92

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA EXPLICACION TEMATICA DE LA CLASE QUE SE LLEVARA A CABO	SENSIBILIZACION	TRABAJANDO SOBRE LOS VALORES OLIMPICOS RESALTAREMOS EN EL MES DE JULIO LA EXCELENCIA, COMO ANTES FUE CONSIGNADO EN EL PLAN PEDAGOGICO, POR LO CUAL SE GENERARAN ESPACIOS PARA QUE EL DEPORTISTA SE EXIJA Y DE LO MEJOR DE SI EN CADA ENTRENAMIENTO MOTIVANDOLO ANTES DE EMPEZAR LA PRACTICA DEPORTIVA	
15 MIN.		PREDEPORTIVO BALON MANO	CALENTAMIENTO	VARIANTE EN EL COMPLEMENTO DEL CALENTAMIENTO DANDO UN ENFOQUE INDIRECTO A LAS LABORES DE MARCA Y DESMARCA NECESARIOS EN EL FUTBOL DE SALON	
25 MIN.	FASE CENTRAL	RONDO A 1 TOQUE	EJERCICIO 1	RONDO A 1 TOQUE CON VARIANTES EN EL NUMERO DE DEPORTISTAS RECUPERANDO EL BALON	
25 MIN.		CIRCUITO FISICO TECNICO	EJERCICIO 2	EJERCICIOS DE CONDUCCION CON VARIANTES DE VELOCIDAD Y EJERCICIOS SIN BALON CON INTERVALOS PARA RECUPERACION	
MIN.			EJERCICIO 3		
35 MIN.		PRACTICA BANQUITAS	JUEGO	PRACTICA DE BANQUITAS A MAXIMO TRES TOQUES	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO, VUELTA A LA CALMA Y RETROALIMENTACION DE LOS TRABAJOS LLEVADOS A CABO EN LA SESION	
					FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

0

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	EXCELENCIA	FORMADOR	VICTOR ADRIAN ORTIZ ROMERO
MUNICIPIO	CÁQUEZA	FECHA	15/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	FORTALECER EL PASE Y CONTROL EN MOVIMIENTO PROYECTANDO ATAQUES			SESION	94

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA EXPLICACION TEMATICA DE LA CLASE QUE SE LLEVARA A CABO	SENSIBILIZACION	TRABAJANDO SOBRE LOS VALORES OLIMPICOS RESALTAREMOS EN EL MES DE JULIO LA EXCELENCIA, COMO ANTES FUE CONSIGNADO EN EL PLAN PEDAGOGICO, POR LO CUAL SE GENERARAN ESPACIOS PARA QUE EL DEPORTISTA SE EXIJA Y DE LO MEJOR DE SI EN CADA ENTRENAMIENTO MOTIVANDOLO ANTES DE EMPEZAR LA PRACTICA DEPORTIVA	
15 MIN.		PREDEPORTIVO	CALENTAMIENTO	PREDEPORTIVO VOLEIBOL	
25 MIN.	FASE CENTRAL	CONTROL Y PASE	EJERCICIO 1	EJERCICIOS DE CONTROL Y PASE ENTRE CIRCUITOS POR PAREJAS	
25 MIN.		PASE Y DEFINICION	EJERCICIO 2	PROYECTAR PASES PARA LA POSTERIOR DEFINICION A PORTERIA DEL COMPAÑERO	
MIN.			EJERCICIO 3		
35 MIN.		BANQUITAS	JUEGO	PRACTICA DE BANQUITAS PARA MEJORAR LA DEFINICION Y PRESICION	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO, VUELTA A LA CALMA Y RETROALIMENTACION DE LOS TRABAJOS LLEVADOS A CABO EN LA SESION	
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

0

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	EXCELENCIA	FORMADOR	VICTOR ADRIAN ORTIZ ROMER
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	17/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	FORTALECER LA CAPACIDAD FISICA DE LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE LA CONDUCCION Y DEFINICION			SESION	95

TIEMPO		FASE	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA EXPLICACION TEMATICA DE LA CLASE QUE SE LLEVARA A CABO — SENSIBILIZACION	TRABAJANDO SOBRE LOS VALORES OLIMPICOS RESALTAREMOS EN EL MES DE JULIO LA EXCELENCIA, COMO ANTES FUE CONSIGNADO EN EL PLAN PEDAGOGICO, POR LO CUAL SE GENERARAN ESPACIOS PARA QUE EL DEPORTISTA SE EXIJA Y DE LO MEJOR DE SI EN CADA ENTRENAMIENTO MOTIVANDOLO ANTES DE EMPEZAR LA PRACTICA DEPORTIVA	
15 MIN.		MOVILIDAD ARICULAR — CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS DE MOVIMIENTO ARTICULAR CON EL FIN DE FORTALECER Y PREVENIR LESIONES	
25 MIN.	FASE CENTRAL	CONDUCCION Y REMATE — EJERCICIO 1	CONDUCIR EL BALON POR DIVERSOS CIRCUITOS FINALIZANDO EN REMATE	
25 MIN.		CONDUCCION Y PASE — EJERCICIO 2	CONDUCCION CONTINUA POR CIRCUITOS FINALIZANDO EN PASE	
MIN.		EJERCICIO 3		
35 MIN.		PRACTICA LIBRE — JUEGO	PRACTICA CON VARIANTES Y REGLAS	
15 MIN.	FASE FINAL	— ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO, VUELTA A LA CALMA Y RETROALIMENTACION DE LOS TRABAJOS LLEVADOS A CABO EN LA SESION	
				FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

0 0

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

DEPORTE	FUFTOL DE SALON	VALOR	EXCELENCIA	FORMADOR	VICTOR ADRIAN ORTIZ ROMERO
MUNICIPIO	CÁQUEZA	FECHA	20/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	FORTALECER EL PASE , LA CONDUCCION Y EL REMATE EN EL FUTBOL DE SALON			SESION	96

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	**TEMATICA** EXPLICACION TEMATICA DE LA CLASE QUE SE LLEVARA A CABO	SENSIBILIZACION	TRABAJANDO SOBRE LOS VALORES OLIMPICOS RESALTAREMOS EN EL MES DE JULIO LA EXCELENCIA, COMO ANTES FUE CONSIGNADO EN EL PLAN PEDAGOGICO, POR LO CUAL SE GENERARAN ESPACIOS PARA QUE EL DEPORTISTA SE EXIJA Y DE LO MEJOR DE SI EN CADA ENTRENAMIENTO MOTIVANDOLO ANTES DE EMPEZAR LA PRACTICA DEPORTIVA	
15 MIN.		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS DE MOVIMIENTO ARTICULAR CON EL FIN DE FORTALECER Y PREVENIR LESIONES	
25 MIN.	FASE CENTRAL	PASES	EJERCICIO 1	EJECUTAR PASES CON VARIANTES EN DISTANCIA ALTERNANDO CON MOVIMIENTOS FORTALECIENDO EL GESTO DE LA PARED	
25 MIN.		CONDUCCION Y REMATE	EJERCICIO 2	CONDUCIR EL BALON POR DIVERSOS CIRCUITOS FINALIZANDO EN REMATE	
MIN.			EJERCICIO 3		
35 MIN.		PRACTICA DIRIGIDA	JUEGO	PRACTICA DIRIGIDA POR EL FORMADOR HACIENDO CORRECCIONES CUANDO LO AMERITE	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA, ESTIRAMIENTO Y RETROALIMENTACION DE LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN LA SESION	
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	EXCELENCIA	FORMADOR	VICTOR ADRIAN ORTIZ ROMERO
MUNICIPIO	CÁQUEZA	FECHA	22/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	FORTALECER EL DOMINIO DE BALON Y EL REMATE CON EL FIN DE VINCULAR EL TRABAJO DE ARQUEROS			SESION	97

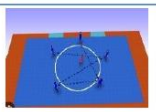
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA EXPLICACION TEMATICA DE LA CLASE QUE SE LLEVARA A CABO	SENSIBILIZACION	TRABAJANDO SOBRE LOS VALORES OLIMPICOS RESALTAREMOS EN EL MES DE JULIO LA EXCELENCIA, COMO ANTES FUE CONSIGNADO EN EL PLAN PEDAGOGICO, POR LO CUAL SE GENERARAN ESPACIOS PARA QUE EL DEPORTISTA SE EXIJA Y DE LO MEJOR DE SI EN CADA ENTRENAMIENTO MOTIVANDOLO ANTES DE EMPEZAR LA PRACTICA DEPORTIVA	
15 MIN.		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS DE MOVIMIENTO ARTICULAR CON EL FIN DE FORTALECER Y PREVENIR LESIONES	
25 MIN.	FASE CENTRAL	DOMINIO DE BALON	EJERCICIO 1	DOMINAR EL BALON ALTERNANDO LAS SUPERFICIES DE CONTACTO DEL CUERPO	
25 MIN.		CONDUCCION FINALIZANDO EN REMATE	EJERCICIO 2	CONDUCCION EN LINEA RECTA, CAMBIO DE DIRECCION Y REMATE	
MIN.			EJERCICIO 3		
35 MIN.		PRACTICA DE BANQUITAS	JUEGO	PRACTICA DE BANQUITAS PARA MEJORAR LA DEFINICION Y PRESICION	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA, ESTIRAMIENTO Y RETROALIMENTACION DE LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN LA SESION	
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

0

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	EXCELENCIA	FORMADOR	VICTOR ADRIAN ORTIZ ROMERO
MUNICIPIO	CÁQUEZA	FECHA	24/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	FORTALECER EL GESTO INDIVIDUAL EN EL 1 VS 1			SESION	98

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA EXPLICACION TEMATICA DE LA CLASE QUE SE LLEVARA A CABO	SENSIBILIZACION	TRABAJANDO SOBRE LOS VALORES OLIMPICOS RESALTAREMOS EN EL MES DE JULIO LA EXCELENCIA. COMO ANTES FUE CONSIGNADO EN EL PLAN PEDAGOGICO, POR LO CUAL SE GENERARAN ESPACIOS PARA QUE EL DEPORTISTA SE EXIJA Y DE LO MEJOR DE SI EN CADA ENTRENAMIENTO MOTIVANDOLO ANTES DE EMPEZAR LA PRACTICA DEPORTIVA	
15 MIN.		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS DE MOVIMIENTO ARTICULAR CON EL FIN DE FORTALECER Y PREVENIR LESIONES	
25 MIN.	FASE CENTRAL	RONDO	EJERCICIO 1	RONDO CON VARIANTES EN EL NUMERO DE DEPORTISTAS RECUPERANDO EL BALON	
25 MIN.		1VS 1, 2 VS 2	EJERCICIO 2	PRACTICA 1 VS 1 Y 2 VS 2 CON EL FIN DE FORTALECER LAS HABILIDADES EN EL 1 VS 1	
MIN.			EJERCICIO 3		
35 MIN.		BANQUITAS	JUEGO	PRACTICA DE BANQUITAS PARA MEJORAR LA DEFINICION Y PRESICION	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA, ESTIRAMIENTO Y RETROALIMENTACION DE LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN LA SESION	
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	EXCELENCIA	FORMADOR	VICTOR ADRIAN ORTIZ ROMERO
MUNICIPIO	CÁQUEZA	FECHA	27/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	FORTALECER LA TECNICA AL CORRER POTENCIANDO EL TREN INFERIOR			SESION	99

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA EXPLICACION TEMATICA DE LA CLASE QUE SE LLEVARA A CABO	SENSIBILIZACION	TRABAJANDO SOBRE LOS VALORES OLIMPICOS RESALTAREMOS EN EL MES DE JULIO LA EXCELENCIA, COMO ANTES FUE CONSIGNADO EN EL PLAN PEDAGOGICO, POR LO CUAL SE GENERARAN ESPACIOS PARA QUE EL DEPORTISTA SE EXIJA Y DE LO MEJOR DE SI EN CADA ENTRENAMIENTO MOTIVANDOLO ANTES DEEMPEZAR LA PRACTICA DEPORTIVA	
15 MIN.		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS DE MOVIMIENTO ARTICULAR CON EL FIN DE FORTALECER Y PREVENIR LESIONES	
25 MIN.	FASE CENTRAL	CIRCUITO EN ESCALERA	EJERCICIO 1	EJERCICIOS DE COORDINACIÓN Y FORTALECIMIENTO EN ESCALERA DE COORDINACION.	
25 MIN.		PLIOMETRIA	EJERCICIO 2	EJERCICIOS PLIOMETRICOS PARA FORTALECER EL TREN INFERIOR	
MIN.			EJERCICIO 3		
35 MIN.		PRACTICA LIBRE	JUEGO	PRACTICA LIBRE Y DIRIGIDA CON EL FIN DE LIBERAR LA TENSION MUSCULAR ADQUIRIDA EN LA SESION	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA, ESTIRAMIENTO Y RETROALIMENTACION DE LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN LA SESION	
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

NOVIEMBRE FUNDAMENTACION 2

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	EXCELENCIA	FORMADOR	VICTOR ADRIAN ORTIZ ROMERO
MUNICIPIO	CÁQUEZA	FECHA	01/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	FORTALECER EL DOMINIO DE BALON Y EL REMATE CON EL FIN DE VINCULAR EL TRABAJO DE ARQUEROS			SESION	88

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	EXPLICACION TEMATICA DE LA CLASE QUE SE LLEVARA A CABO	SENSIBILIZACION	TRABAJANDO SOBRE LOS VALORES OLIMPICOS RESALTAREMOS EN EL MES DE JULIO LA EXCELENCIA, COMO ANTES FUE CONSIGNADO EN EL PLAN PEDAGOGICO, POR LO CUAL SE GENERARAN ESPACIOS PARA QUE EL DEPORTISTA SE EXIJA Y DE LO MEJOR DE SI EN CADA ENTRENAMIENTO MOTIVANDOLO ANTES DE EMPEZAR LA PRACTICA DEPORTIVA	
15 MIN.		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS DE MOVIMIENTO ARTICULAR CON EL FIN DE FORTALECER Y PREVENIR LESIONES	
25 MIN.	FASE CENTRAL	DOMINIO DE BALON	EJERCICIO 1	DOMINAR EL BALON ALTERNANDO LAS SUPERFICIES DE CONTACTO DEL CUERPO	
25 MIN.		CONDUCCION FINALIZANDO EN REMATE	EJERCICIO 2	CONDUCCION EN LINEA RECTA, CAMBIO DE DIRECCION Y REMATE	
MIN.			EJERCICIO 3		
35 MIN.		PRACTICA DE BANQUITAS	JUEGO	PRACTICA DE BANQUITAS PARA MEJORAR LA DEFINICION Y PRESICION	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA, ESTIRAMIENTO Y RETROALIMENTACION DE LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN LA SESION	
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

0

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

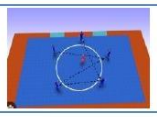
DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	EXCELENCIA	FORMADOR	VICTOR ADRIAN ORTIZ ROMERO
MUNICIPIO	CÁQUEZA	FECHA	03/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	FORTALECER EL PASE Y CONTROL EN MOVIMIENTO PROYECTANDO ATAQUES			SESION	89

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA EXPLICACION TEMATICA DE LA CLASE QUE SE LLEVARA A CABO	SENSIBILIZACION	TRABAJANDO SOBRE LOS VALORES OLIMPICOS RESALTAREMOS EN EL MES DE JULIO LA EXCELENCIA, COMO ANTES FUE CONSIGNADO EN EL PLAN PEDAGOGICO, POR LO CUAL SE GENERARAN ESPACIOS PARA QUE EL DEPORTISTA SE EXIJA Y DE LO MEJOR DE SI EN CADA ENTRENAMIENTO MOTIVANDOLO ANTES DE EMPEZAR LA PRACTICA DEPORTIVA	
15 MIN.		PREDEPORTIVO	CALENTAMIENTO	PREDEPORTIVO VOLEIBOL	
25 MIN.	FASE CENTRAL	CONTROL Y PASE	EJERCICIO 1	EJERCICIOS DE CONTROL Y PASE ENTRE CIRCUITOS POR PAREJAS	
25 MIN.		PASE Y DEFINICION	EJERCICIO 2	PROYECTAR PASES PARA LA POSTERIOR DEFINICION A PORTERIA DEL COMPAÑERO	
MIN.			EJERCICIO 3		
35 MIN.		BANQUITAS	JUEGO	PRACTICA DE BANQUITAS PARA MEJORAR LA DEFINICION Y PRESICION	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO, VUELTA A LA CALMA Y RETROALIMENTACION DE LOS TRABAJOS LLEVADOS A CABO EN LA SESION	
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	EXCELENCIA	FORMADOR	VICTOR ADRIAN ORTIZ ROMERO
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	06/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	FORTALECER EL JUEGO EN ESPACIO REDUCIDO Y LA CAPACIDAD FISICA DE LOS DEPORTISTAS			SESION	90

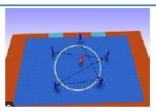
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA EXPLICACION TEMATICA DE LA CLASE QUE SE LLEVARA A CABO	SENSIBILIZACION	TRABAJANDO SOBRE LOS VALORES OLIMPICOS RESALTAREMOS EN EL MES DE JULIO LA EXCELENCIA, COMO ANTES FUE CONSIGNADO EN EL PLAN PEDAGOGICO, POR LO CUAL SE GENERARAN ESPACIOS PARA QUE EL DEPORTISTA SE EXIJA Y DE LO MEJOR DE SI EN CADA ENTRENAMIENTO MOTIVANDOLO ANTES DE EMPEZAR LA PRACTICA DEPORTIVA	
15 MIN.		PREDEPORTIVO BALONMANO	CALENTAMIENTO	VARIANTE EN EL COMPLEMENTO DEL CALENTAMIENTO DANDO UN ENFOQUE INDIRECTO A LAS LABORES DE MARCA Y DESMARCA NECESARIOS EN EL FUTBOL DE SALON	
25 MIN.	FASE CENTRAL	RONDO A 1 TOQUE	EJERCICIO 1	RONDO A 1 TOQUE CON VARIANTES EN EL NUMERO DE DEPORTISTAS RECUPERANDO EL BALON	
25 MIN.		CIRCUITO FISICO TECNICO	EJERCICIO 2	EJERCICIOS DE CONDUCCION CON VARIANTES DE VELOCIDAD Y EJERCICIOS SIN BALON CON INTERVALOS PARA RECUPERACION	
MIN.			EJERCICIO 3		
35 MIN.		PRACTICA BANQUITAS	JUEGO	PRACTICA DE BANQUITAS A MAXIMO TRES TOQUES	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO, VUELTA A LA CALMA Y RETROALIMENTACION DE LOS TRABAJOS LLEVADOS A CABO EN LA SESION	
					FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

0

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	EXCELENCIA	FORMADOR	VICTOR ADRIAN ORTIZ ROMERO
MUNICIPIO	CÁQUEZA	FECHA	08/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	FORTALECER EL GESTO INDIVIDUAL EN EL 1 VS 1			SESION	91

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	EXPLICACION TEMATICA DE LA CLASE QUE SE LLEVARA A CABO	SENSIBILIZACION	TRABAJANDO SOBRE LOS VALORES OLIMPICOS RESALTAREMOS EN EL MES DE JULIO LA EXCELENCIA, COMO ANTES FUE CONSIGNADO EN EL PLAN PEDAGOGICO, POR LO CUAL SE GENERARAN ESPACIOS PARA QUE EL DEPORTISTA SE EXIJA Y DE LO MEJOR DE SI EN CADA ENTRENAMIENTO MOTIVANDOLO ANTES DE EMPEZAR LA PRACTICA DEPORTIVA	
15 MIN.		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS DE MOVIMIENTO ARTICULAR CON EL FIN DE FORTALECER Y PREVENIR LESIONES	
25 MIN.	FASE CENTRAL	RONDO	EJERCICIO 1	RONDO CON VARIANTES EN EL NUMERO DE DEPORTISTAS RECUPERANDO EL BALON	
25 MIN.		1VS 1, 2 VS 2	EJERCICIO 2	PRACTICA 1 VS 1 Y 2 VS 2 CON EL FIN DE FORTALECER LAS HABILIDADES EN EL 1 VS 1	
MIN.			EJERCICIO 3		
35 MIN.		BANQUITAS	JUEGO	PRACTICA DE BANQUITAS PARA MEJORAR LA DEFINICION Y PRESICION	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA, ESTIRAMIENTO Y RETROALIMENTACION DE LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN LA SESION	
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

0

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

DEPORTE	FUFTOL DE SALON	VALOR	EXCELENCIA	FORMADOR	VICTOR ADRIAN ORTIZ ROMERO
MUNICIPIO	CÁQUEZA	FECHA	10/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	FORTALECER EL PASE , LA CONDUCCION Y EL REMATE EN EL FUTBOL DE SALON			SESION	92

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	EXPLICACION TEMATICA DE LA CLASE QUE SE LLEVARA A CABO	SENSIBILIZACION	TRABAJANDO SOBRE LOS VALORES OLIMPICOS RESALTAREMOS EN EL MES DE JULIO LA EXCELENCIA, COMO ANTES FUE CONSIGNADO EN EL PLAN PEDAGOGICO, POR LO CUAL SE GENERARAN ESPACIOS PARA QUE EL DEPORTISTA SE EXIJA Y DE LO MEJOR DE SI EN CADA ENTRENAMIENTO MOTIVANDOLO ANTES DE EMPEZAR LA PRACTICA DEPORTIVA	
15 MIN.		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS DE MOVIMIENTO ARTICULAR CON EL FIN DE FORTALECER Y PREVENIR LESIONES	
25 MIN.	FASE CENTRAL	PASES	EJERCICIO 1	EJECUTAR PASES CON VARIANTES EN DISTANCIA ALTERNANDO CON MOVIMIENTOS FORTALECIENDO EL GESTO DE LA PARED	
25 MIN.		CONDUCCION Y REMATE	EJERCICIO 2	CONDUCIR EL BALON POR DIVERSOS CIRCUITOS FINALIZANDO EN REMATE	
MIN.			EJERCICIO 3		
35 MIN.		PRACTICA DIRIGIDA	JUEGO	PRACTICA DIRIGIDA POR EL FORMADOR HACIENDO CORRECCIONES CUANDO LO AMERITE	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA, ESTIRAMIENTO Y RETROALIMENTACION DE LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN LA SESION	
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

0

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	EXCELENCIA	FORMADOR	VICTOR ADRIAN ORTIZ ROMERO
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	13/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	RTALECER LA TECNICA INDIVIDUAL Y COLECTIVA ADEMAS DE LA CAPACIDAD FISICA DE LOS DEPORTIST			SESION	93

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA EXPLICACION TEMATICA DE LA CLASE QUE SE LLEVARA A CABO	SENSIBILIZACION	TRABAJANDO SOBRE LOS VALORES OLIMPICOS RESALTAREMOS EN EL MES DE JULIO LA EXCELENCIA, COMO ANTES FUE CONSIGNADO EN EL PLAN PEDAGOGICO, POR LO CUAL SE GENERARAN ESPACIOS PARA QUE EL DEPORTISTA SE EXIJA Y DE LO MEJOR DE SI EN CADA ENTRENAMIENTO MOTIVANDOLO ANTES DE EMPEZAR LA PRACTICA DEPORTIVA	
15 MIN.		MOVILIDAD ARICULAR	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS DE MOVIMIENTO ARTICULAR CON EL FIN DE FORTALECER Y PREVENIR LESIONES	
25 MIN.	FASE CENTRAL	EJERCICIO 1 VS 1 Y 3 VS 3	EJERCICIO 1	EJERCICIO ENFRENTANDO DEPORTISTAS CON EL FIN DE FORTALECER LA TECNICA INDIVIDAL DE LAS FINTAS, VARIANDO CON LA ESTRATEGIA COLECTIVA EN ATAQUE Y DEFENSA	
25 MIN.		CIRCUITO FISICO TECNICO	EJERCICIO 2	EJERCICIOS DE CONDUCCION CON VARIANTES DE VELOCIDAD Y EJERCICIOS SIN BALON CON INTERVALOS PARA RECUPERACION FISICA	
MIN.			EJERCICIO 3		
35 MIN.		PRACTICA LIBRE	JUEGO	PRACTICA LIBRE CON EL FORMADOR COMO ARBITRO DEJANDO A LIBERTAD LA TOMA DE DECISIONES POR PARTE DE LOS DEPORTISTAS PERO CONDICIONANDO CON LAS REGLAS DE FUTBOL DE SALON.	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO, VUELTA A LA CALMA Y RETROALIMENTACION DE LOS TRABAJOS LLEVADOS A CABO EN LA SESION	
					FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	EXCELENCIA	FORMADOR	VICTOR ADRIAN ORTIZ ROMERO
MUNICIPIO	CÁQUEZA	FECHA	15/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	FORTALECER LA TECNICA AL CORRER POTENCIANDO EL TREN INFERIOR			SESION	94

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	EXPLICACION TEMATICA DE LA CLASE QUE SE LLEVARA A CABO	SENSIBILIZACION	TRABAJANDO SOBRE LOS VALORES OLIMPICOS RESALTAREMOS EN EL MES DE JULIO LA EXCELENCIA, COMO ANTES FUE CONSIGNADO EN EL PLAN PEDAGOGICO, POR LO CUAL SE GENERARAN ESPACIOS PARA QUE EL DEPORTISTA SE EXIJA Y DE LO MEJOR DE SI EN CADA ENTRENAMIENTO MOTIVANDOLO ANTES DE EMPEZAR LA PRACTICA DEPORTIVA	
15 MIN.		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS DE MOVIMIENTO ARTICULAR CON EL FIN DE FORTALECER Y PREVENIR LESIONES	
25 MIN.	FASE CENTRAL	CIRCUITO EN ESCALERA	EJERCICIO 1	EJERCICIOS DE COORDINACIÓN Y FORTALECIMIENTO EN ESCALERA DE COORDINACION.	
25 MIN.		PLIOMETRIA	EJERCICIO 2	EJERCICIOS PLIOMETRICOS PARA FORTALECER EL TREN INFERIOR	
MIN.			EJERCICIO 3		
35 MIN.		PRACTICA LIBRE	JUEGO	PRACTICA LIBRE Y DIRIGIDA CON EL FIN DE LIBERAR LA TENSION MUSCULAR ADQUIRIDA EN LA SESION	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA, ESTIRAMIENTO Y RETROALIMENTACION DE LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN LA SESION	
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	EXCELENCIA	FORMADOR	VICTOR ADRIAN ORTIZ ROMERO
MUNICIPIO	CÁQUEZA	FECHA	15/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	FORTALECER LA TECNICA AL CORRER POTENCIANDO EL TREN INFERIOR			SESION	94

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	EXPLICACION TEMATICA DE LA CLASE QUE SE LLEVARA A CABO	SENSIBILIZACION	TRABAJANDO SOBRE LOS VALORES OLIMPICOS RESALTAREMOS EN EL MES DE JULIO LA EXCELENCIA, COMO ANTES FUE CONSIGNADO EN EL PLAN PEDAGOGICO, POR LO CUAL SE GENERARAN ESPACIOS PARA QUE EL DEPORTISTA SE EXIJA Y DE LO MEJOR DE SI EN CADA ENTRENAMIENTO MOTIVANDOLO ANTES DE EMPEZAR LA PRACTICA DEPORTIVA	
15 MIN.		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS DE MOVIMIENTO ARTICULAR CON EL FIN DE FORTALECER Y PREVENIR LESIONES	
25 MIN.	FASE CENTRAL	CIRCUITO EN ESCALERA	EJERCICIO 1	EJERCICIOS DE COORDINACIÓN Y FORTALECIMIENTO EN ESCALERA DE COORDINACION.	
25 MIN.		PLIOMETRIA	EJERCICIO 2	EJERCICIOS PLIOMETRICOS PARA FORTALECER EL TREN INFERIOR	
MIN.			EJERCICIO 3		
35 MIN.		PRACTICA LIBRE	JUEGO	PRACTICA LIBRE Y DIRIGIDA CON EL FIN DE LIBERAR LA TENSION MUSCULAR ADQUIRIDA EN LA SESION	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA, ESTIRAMIENTO Y RETROALIMENTACION DE LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN LA SESION	
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

0

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	EXCELENCIA	FORMADOR	VICTOR ADRIAN ORTIZ ROMERO
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	20/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	FORTALECER LA TOMA RAPIDA DE DECISIONES EN ESPACIO REDUCIDO Y MEJORAR LA CAPACIDAD FISICA DE LOS DEPORTISTAS			SESION	96

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS / DESCRPCION O IMAGEN
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA EXPLICACION TEMATICA DE LA CLASE QUE SE LLEVARA A CABO	SENSIBILIZACION	TRABAJANDO SOBRE LOS VALORES OLIMPICOS RESALTAREMOS EN EL MES DE JULIO LA EXCELENCIA, COMO ANTES FUE CONSIGNADO EN EL PLAN PEDAGOGICO, POR LO CUAL SE GENERARAN ESPACIOS PARA QUE EL DEPORTISTA SE EXIJA Y DE LO MEJOR DE SI EN CADA ENTRENAMIENTO MOTIVANDOLO ANTES DE EMPEZAR LA PRACTICA DEPORTIVA	
15 MIN.		PREDEPORTIVO BALON MANO	CALENTAMIENTO	VARIANTE EN EL COMPLEMENTO DEL CALENTAMIENTO DANDO UN ENFOQUE INDIRECTO A LAS LABORES DE MARCA Y DESMARCA NECESARIOS EN EL FUTBOL DE SALON	
25 MIN.	FASE CENTRAL	RONDO CON VARIANTES	EJERCICIO 1	RONDO CON VARIANTES EN EL NUMERO DE DEPORTISTAS RECUPERANDO EL BALON HASTA TERMINAR EN GRUPOS CON LA MISMA CANTIDAD DE INTEGRANTES LLEVANDO ASI UNA EXIGENCIA PROGRESIVA EN EL EJERCICIO	
25 MIN.		CIRCUITO FISICO Y DE COORDINACION	EJERCICIO 2	CRCUITO FISICO APOYADO EN LA ESCALERA DE COORDINACION TERMINANDO EN VELOCIDAD CON EL FIN DE TRABAJAR Y CORREGIR LA CARRERA Y SU POSTURA	
MIN.			EJERCICIO 3		
35 MIN.		PRACTICA CONDICIONADA	JUEGO	PRACTICA DEPORTIVA CONDICIONANDO EL NUMERO DE TOQUES CADA 12 MINUTOS, INICIANDO EN 3 TOQUES Y TERMINADO EN 1	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO, VUELTA A LA CALMA Y RETROALIMENTACION DE LOS TRABAJOS LLEVADOS A CABO EN LA SESION	
					FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

0

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

0

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	EXCELENCIA	FORMADOR	VICTOR ADRIAN ORTIZ ROMERO
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	22/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	FORTALECER LA CAPACIDAD FISICA DE LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE LA CONDUCCION Y DEFINICION			SESION	97

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	EXPLICACION TEMATICA DE LA CLASE QUE SE LLEVARA A CABO	SENSIBILIZACION	TRABAJANDO SOBRE LOS VALORES OLIMPICOS RESALTAREMOS EN EL MES DE JULIO LA EXCELENCIA, COMO ANTES FUE CONSIGNADO EN EL PLAN PEDAGOGICO, POR LO CUAL SE GENERARAN ESPACIOS PARA QUE EL DEPORTISTA SE EXIJA Y DE LO MEJOR DE SI EN CADA ENTRENAMIENTO MOTIVANDOLO ANTES DEEMPEZAR LA PRACTICA DEPORTIVA	
15 MIN.		MOVILIDAD ARICULAR	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS DE MOVIMIENTO ARTICULAR CON EL FIN DE FORTALECER Y PREVENIR LESIONES	
25 MIN.	FASE CENTRAL	CONDUCCION Y REMATE	EJERCICIO 1	CONDUCIR EL BALON POR DIVERSOS CIRCUITOS FINALIZANDO EN REMATE	
25 MIN.		CONDUCCION Y PASE	EJERCICIO 2	CONDUCCION CONTINUA POR CIRCUITOS FINALIZANDO EN PASE	
MIN.			EJERCICIO 3		
35 MIN.		PRACTICA LIBRE	JUEGO	PRACTICA CON VARIANTES Y REGLAS	
15 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO, VUELTA A LA CALMA Y RETROALIMENTACION DE LOS TRABAJOS LLEVADOS A CABO EN LA SESION	
					FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

0

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	EXCELENCIA	FORMADOR	VICTOR ADRIAN ORTIZ ROMERO
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	24/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	FORTALECER EL DOMINIO DE BALON Y LA CAPACIDAD DE TOMAR DECISIONES EN ESPACIO REDUCIDO			SESION	98

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA EXPLICACION TEMATICA DE LA CLASE QUE SE LLEVARA A CABO	SENSIBILIZACION	TRABAJANDO SOBRE LOS VALORES OLIMPICOS RESALTAREMOS EN EL MES DE JULIO LA EXCELENCIA, COMO ANTES FUE CONSIGNADO EN EL PLAN PEDAGOGICO, POR LO CUAL SE GENERARAN ESPACIOS PARA QUE EL DEPORTISTA SE EXIJA Y DE LO MEJOR DE SI EN CADA ENTRENAMIENTO MOTIVANDOLO ANTES DE EMPEZAR LA PRACTICA DEPORTIVA	
15 MIN.		MOVILIDAD ARICULAR	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS DE MOVIMIENTO ARTICULAR CON EL FIN DE FORTALECER Y PREVENIR LESIONES	
25 MIN.	FASE CENTRAL	DOMINIO DE BALON	EJERCICIO 1	DOMINIO DE BALON ALTERNADO LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO DEL CUERPO CAMBIANDO CADA 5 TOQUES LLEVANDO DE ESTE MODO AL FORTALECIMIENTO EN LA RECEPCION Y CONTROL DEL BALON	
25 MIN.		ESPACIO REDUCIDO	EJERCICIO 2	4 VS 4 EN MEDIO CAMPO DE JUEGO CON EL FIN DE REALIZAR EL MAYOR NUMERO DE TOQUES SIN QUE EL RIVAL LES QUITE EL CONTROL SOBRE EL BALON	
MIN.			EJERCICIO 3		
35 MIN.		PRACTICA DIRIGIDA	JUEGO	PRACTICA DIRIGIDA Y CONDICIONADA POR EL FORMADOR CON EL FIN DE EXPLICAR ASPECOS DE TRIANGULACION Y MOVILIDAD COMO COMPLEMENTO AL TRABAJO ANTERIOR	
	FASE FINAL				
					FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

0

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	EXCELENCIA	FORMADOR	VICTOR ADRIAN ORTIZ ROMERO
MUNICIPIO	CAQUEZA	FECHA	24/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	FORTALECER EL DOMINIO DE BALON Y LA CAPACIDAD DE TOMAR DECISIONES EN ESPACIO REDUCIDO			SESION	98

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA EXPLICACION TEMATICA DE LA CLASE QUE SE LLEVARA A CABO	SENSIBILIZACION	TRABAJANDO SOBRE LOS VALORES OLIMPICOS RESALTAREMOS EN EL MES DE JULIO LA EXCELENCIA, COMO ANTES FUE CONSIGNADO EN EL PLAN PEDAGOGICO, POR LO CUAL SE GENERARAN ESPACIOS PARA QUE EL DEPORTISTA SE EXIJA Y DE LO MEJOR DE SI EN CADA ENTRENAMIENTO MOTIVANDOLO ANTES DE EMPEZAR LA PRACTICA DEPORTIVA	
15 MIN.		MOVILIDAD ARICULAR	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DIRIGIDOS DE MOVIMIENTO ARTICULAR CON EL FIN DE FORTALECER Y PREVENIR LESIONES	
25 MIN.	FASE CENTRAL	DOMINIO DE BALON	EJERCICIO 1	DOMINIO DE BALON ALTERNADO LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO DEL CUERPO CAMBIANDO CADA 5 TOQUES LLEVANDO DE ESTE MODO AL FORTALECIMIENTO EN LA RECEPCION Y CONTROL DEL BALON	
25 MIN.		ESPACIO REDUCIDO	EJERCICIO 2	4 VS 4 EN MEDIO CAMPO DE JUEGO CON EL FIN DE REALIZAR EL MAYOR NUMERO DE TOQUES SIN QUE EL RIVAL LES QUITE EL CONTROL SOBRE EL BALON	
MIN.			EJERCICIO 3		
35 MIN.		PRACTICA DIRIGIDA	JUEGO	PRACTICA DIRIGIDA Y CONDICIONADA POR EL FORMADOR CON EL FIN DE EXPLICAR ASPECOS DE TRIANGULACION Y MOVILIDAD COMO COMPLEMENTO AL TRABAJO ANTERIOR	
	FASE FINAL				
					FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

-

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 10

Aplique los test requeridos y las medidas antropométricas en el mes anterior (septiembre) cumpliendo con lo solicitado por Indeportes Cundinamarca en el segundo semestre del año resultados fueron tabulados y reposan en el drive en la información cargada en dicho mes

-Medidas antropométricas (peso, estatura de pie, estatura sentada, envergadura y perímetro de cintura).

-20 metros lisos

-Salto largo sin impulso

-Salto vertical

- Shutter run 4 X10

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 11



Municipio de Cáqueza
Alcaldía Municipal
Nit: 899999462-9

LA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL DEL MUNICIPO DE CÁQUEZA CUNDINAMARCA

HACE CONSTAR

Que **VÍCTOR ADRIÁN ORTIZ ROMERO**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.074.133.145 de Cáqueza Cundinamarca prestó sus servicios como FORMADOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE fútbol sala, en el sector RURAL del municipio de Cáqueza, durante el período comprendido entre el 01 al 30 de octubre de 2023 cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato No CPS 593 con INDEPORTES Cundinamarca.

La presente se expide al día treinta (30) del mes de octubre de 2023

MARYLIN JOHANA VERGARA FORERO
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL

Oportunidad para todos
Administración 2020 - 2023

-

ANEXO PDF ACTIVIDAD 12

Realice los festivales deportivos junto con los formadores del municipio de Cáqueza, actividad que se llevó a cabo el día 15 de septiembre en el polideportivo German Rojas Urrego del municipio de Cáqueza.

FESTIVALES DEPORTIVOS INDEPORTES CUNDINAMARCA SEPTIEMBRE 2023



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 13

APOYOS Y REUNIONES REQUERIDAS PARA EL MES DE OCTUBRE

APOYO LOS DIAS 5, 6 Y 7 DE OCTUBRE JUEGOS INTERALCALDIAS CHIPAQUE 2023

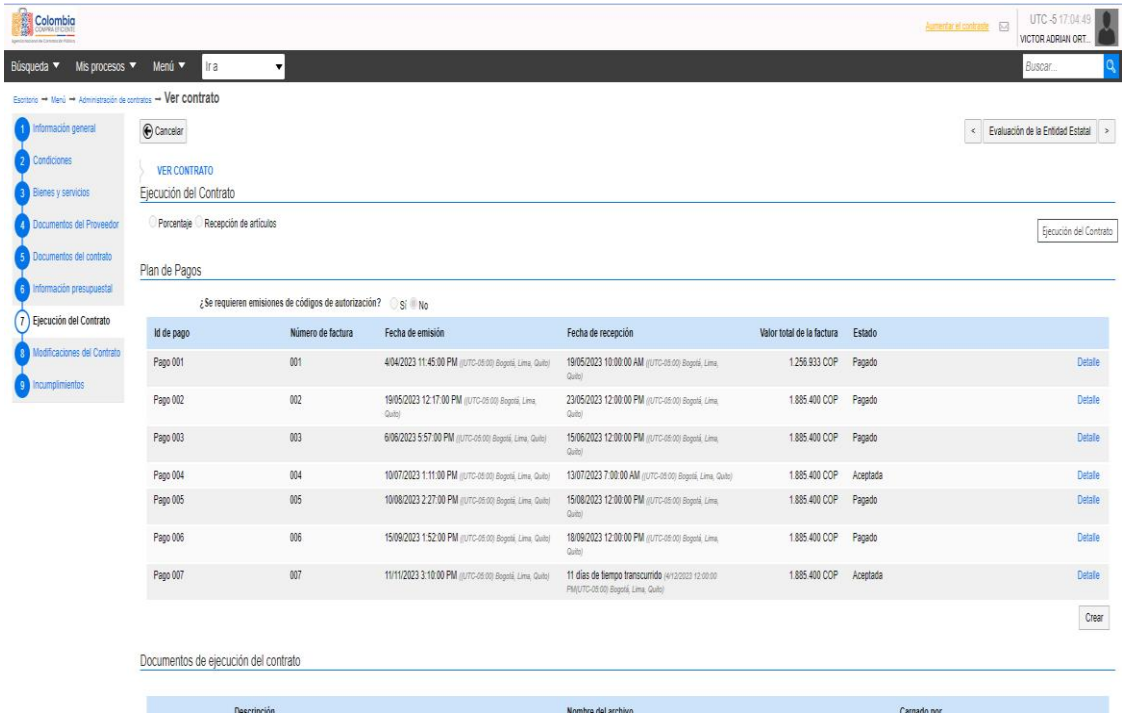


-

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 014

PARA EL MES DE AGOSTO NO FUE REQUERIDO EL FORMATO ÚNICO DE INVENTARIO DOCUMENTAL (FUID).

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 015



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 016

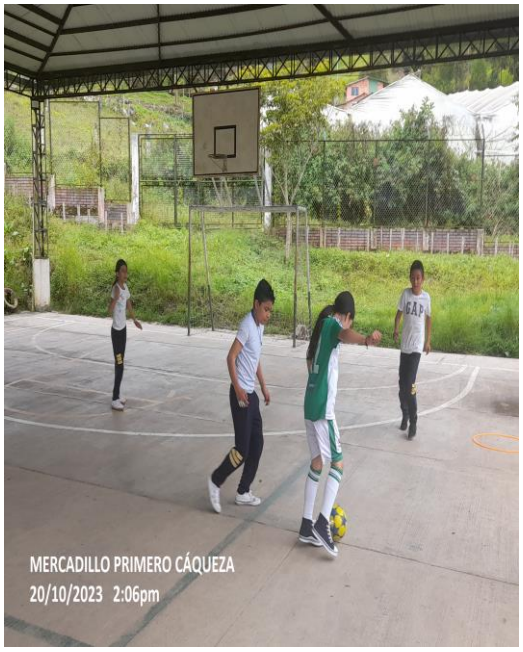


-

FUNDAMENTACION 1	
	
FECHA Y LUGAR:03/10/2023	**FECHA Y LUGAR:10/10/2023**
	

-

FECHA Y LUGAR:23/10/2023	**FECHA Y LUGAR:20/10/2023**

FUNDAMENTACION 2	
	
FECHA Y LUGAR:20/10/2023	**FECHA Y LUGAR: 15/10/203**

-

	
FECHA Y LUGAR:27/10/2023	**FECHA Y LUGAR:04/10/2023**