INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES,
RECREACIÓN Y CULTURA “IMDERC PACHO”

CONTRATO 082 DE 2024

OBJETO: **AUNAR ESFUERZOS CON EL INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE RECREACIÓN Y CULTURA DE PACHO EN EL MARCO DEL PROGRAMA DEL DEDPORTE FORMATIVO EN EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS DEL INSTITUTO DEPARTAMENTALPARA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA**

YESID LEONARDO MURCIA BELLO
Lic. Educación física recreación y deporte

ESCUELA FORMACIÓN DEPORTIVA DE
FUTBOL SALA

Pacho Cundinamarca, 17 de diciembre de 2024

CUENTA DE COBRO No. 04.

INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES, RECREACION Y CULTURA
IMDERC PACHO
NIT: 832001620-1

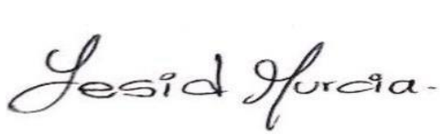
DEBE A:

YESID LEONARDO MURCIA BELLO

LA SUMA DE: $2.500.000 M/Cte. (DOS MILLONES QUINIENTOS MIL PESOS M/Cte.) POR CONCEPTO DE CUARTO PAGO DE CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS N°082 CUYO OBJETO ES: **PRESTACION DE SERVICIOS PROFESIONALES DE APOYO EN LA GESTION REALIZANDO ACTIVIDADES COMO FORMADOR DE LA ESCUELA DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE FUTBOL SALA,** de la ejecución del periodo comprendido entre el quince (15) de noviembre de 2024 al catorce (14) de diciembre de 2024.

Amablemente solicito que este valor sea depositado en la cuenta de ahorro N° 341-000002-92 de Bancolombia

Atentamente,



_____
YESID LEONARDO MURCIA BELLO
C.C. No. 1.032.403.413 de Bogotá D.C.

INFORME DE ACTIVIDADES

1. DATOS GENERALES

Contrato No.	**082**	**Fecha acta de inicio:**	**Agosto 15 de 2024**	
Plazo de ejecución:	**Desde:**	Agosto 15 de 2024	**Hasta:**	Diciembre15 de 2024
Objeto Contractual:	**PRESTACION DE SERVICIOS PROFESIONALES DE APOYO EN LA GESTION REALIZANDO ACTIVIDADES COMO FORMADOR DE LA ESCUELA DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE FUTBOL SALA**			
Nombres y Apellidos Contratista:	YESID LEONARDO MURCIA BELLO			
C.C / NIT:	**1.032.403.413 de Bogotá**		**Número planilla PILA:**	**1110651387 1110850592**
Banco:	**Bancolombia**	**Cuenta:**	341-000002-92 cuenta de ahorros	
Informe No.	**04**	**Periodo:**	15 de noviembre 2024 al 14 de diciembre de 2024	
Supervisor:	**GONZALO MARTINEZ CABRERA**			

2. EJECUCIÓN DE OBLIGACIONES

OBLIGACIONES CONTRACTUALES ESPECÍFICAS	ACTIVIDADES DESARROLLADAS
PRESTAR EL SERVICIO DE APOYO A LA GESTIÓN REALIZANDO ACTIVIDADES COMO FORMADOR DE LAS ESCUELAS DEPORTIVAS EN LAS DISCIPLINAS DE FUTBOL SALA.	REALICE EL SERVICIO DE APOYO A LA GESTIÓN DESDE 15 DE NOVIEMBRE A 14 DE DICIEMBRE DEL PRESENTE AÑO; REALIZANDO ACTIVIDADES COMO FORMADOR DE LAS ESCUELAS DEPORTIVAS EN LAS DISCIPLINAS DE FUTBOL SALA
CUMPLIR CON LA PROPUESTA PRESENTADA Y APROBADA POR EL DIRECTOR	DESARROLLE LA PROPUESTA PRESENTADA REALIZANDO EL PASO A PASO PARA DAR CUMPLIENTO EL EN PROCESO EN LAS ESCUELAS DEPORTIVAS EN LA DISCIPLINA DE FUTBOL SALA
DESARROLLAR EL PROCESO TECNICO Y PEDAGOGICO EN EL MUNICIPIO, DEPORTE Y/O MODALIDAD ASIGNADA EN LOS PROCESOS DE INCICIACION, FUNDAMENTACION Y/O ESPECIALIZACION DEPORTIVA, PROCESO DEBIDAMENTE ARTICULADO EN LOS PLANES PEDAGOGICOS Y MALLA CURRICULARES, PREVIAMENTE ENTREGADOS POR LA COORDINACION DEL DEPORTE FORMATIVO	PRESENTE UN PLAN DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO (MALLA CURRICULAR Y PLAN PEDAGÓGICO) ACORDE A LAS NECESIDADES DE LA POBLACIÓN USANDO EL DEPORTE (FUTBOL SALA) COMO MEDIO PARA LOGRAR CIERTOS OBJETIVOS. SEGÚN LAS FECHAS PROGRAMADAS PARA LA ENTREGA.

ADELANTAR LOS PROCESOS DE CONVOCATORIA E INSCRIPCIÓN A TRAVÉS DE LOS MEDIOS NECESARIOS Y DONDE SE INVOLUCREN JUNTAS DE ACCIÓN COMUNAL, INSTITUCIONES EDUCATIVAS, RESGUARDOS INDÍGENAS, PERSONAS EN SITUACIÓN DE DISCAPACIDAD, POBLACIÓN DIVERSA Y DEMÁS COMUNIDADES QUE SE PUEDAN BENEFICIAR SU PROCESO TÉCNICO Y PEDAGÓGICO.	DESARROLLE LOS PROCESOS DE CONVOCATORIA E INSCRIPCIÓN A TRAVÉS JUNTAS DE ACCIÓN COMUNAL, INSTITUCIONES EDUCATIVAS Y MEDIO VIRTUAL REDES SOCIALES
SE ESTABLECE COMO PARÁMETROS DE COBERTURA DE ACUERDO A LAS CARACTERÍSTICAS DE LA DISCIPLINA DEPORTIVA A CARGO, LAS SIGUIENTES: DEPORTE / INICIACIÓN / FUNDAMENTACIÓN / ESPECIALIZACIÓN / TOTAL INDIVIDUALES / 10 / 12 / 12 / 34 CONJUNTO / 15 / 20 / 20 / 55	MANTUVE LA MAYORIA DE COBERTURA DISPUESTA EN CADA UNA DE LAS CATEGORIA Y NIVELES INICIACION, FUNDAMNETACION, PERFECCIONAMIENTO DE FORMACION DEPORTIVA
CADA SESIÓN DE CLASE PROGRAMADA AL INTERIOR DE SU PROCESO TÉCNICO PEDAGÓGICO, DEBERÁ TENER COMO MÍNIMO UNA DURACIÓN DE 120 MINUTOS (2 HORAS) DISTRIBUIDA EN: FASE INICIAL, CENTRAL Y FINAL. LAS SESIONES DE PRÁCTICA NO PUEDEN SER ACUMULABLES EN EL MISMO DÍA (MÁXIMO UNA SESIÓN DIARIA POR GRUPO DE FORMACIÓN).	REALICE Y PLANIFIQUE LAS SESIONES DE CLASE CON 120 MINUTOS DE TIEMPO PARA CADA UNA DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO, EN CADA CATEGORIA INICIACION, FUNDAMNETACION, PERFECCIONAMIENTO.
DESARROLLAR 12 HORAS DE TRABAJO CON LOS GRUPOS ESTABLECIDOS POR CADA DISCIPLINA DEPORTIVA (2 SESIONES DE 2 HORAS CON EL GRUPO DE INICIACIÓN, 2 SESIONES DE 2 HORAS CON EL GRUPO DE FUNDAMENTACIÓN Y 2 SESIONES DE 2 HORAS CON EL GRUPO DE ESPECIALIZACIÓN), ADEMÁS SE DEBEN DESARROLLAR 4 HORAS DE TRABAJO CON LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DEL SECTOR RURAL (ESTAS SE CONCRETAN CON LA COORDINACIÓN DE DEPORTE FORMATIVO PREVIA REUNIÓN CON LA SECRETARIA DE EDUCACIÓN DEL DEPARTAMENTO). ADEMÁS, SE ESTABLECE 2 HORAS PARA PLANEACIÓN, ANÁLISIS DE RESULTADOS DE EVALUACIÓN, ELABORACIÓN DE INFORMES; PARA UN TOTAL DE 18 HORAS SEMANALES DE TRABAJO.	DESARROLLE EL NUMERO DE HORAS CORRESPONDIENTES SEMANALES POR CADA CATEGORIA DE LA ESCUELA DEPORTIVA DE FUTSAL, ADEMAS TAMBIEN DESARROLLE LAS CLASES EN ENCUELA RURAL BETANIA DE ACUERDO A LAS HORAS SEMANALES EXIGIDAS .

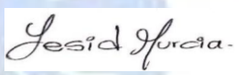
PRESENTAR LA PLANEACIÓN DE LAS SESIONES DE CLASE ANTES DEL INICIO DE CADA MES, AL RESPECTIVO SUPERVISOR, DESCRIBIENDO LOS OBJETIVOS, ASPECTOS FÍSICOS, TÉCNICOS Y EVALUATIVOS A TENER EN CUENTA, ASÍ COMO LOS MÉTODOS EMPLEADOS EN ELLAS	PRESENTE LAS RESPECTIVAS SESIONES DE CLASE POR EL MES PROPUESTO CON LAS INDICACIONES PRECISAS Y CONCRETAS PARA SU DESARROLLO, PUESTA EN PRACTICA, MANTENIENDO UNA PROGRESION EN LOS EJERCICIOS PARA LA MEJORA DEL RENIDMIENTO DE LOS DEPORTISTAS
DESARROLLAR EL PROCESO DE SEGUIMIENTO, CONTROL Y EVALUACIÓN DE SU PLAN PEDAGÓGICO Y TÉCNICOS ESTABLECIDOS PARA CADA NIVEL DE FORMACIÓN JUNTO CON LA RESPECTIVA MALLA CURRICULAR, ATENDIENDO LAS INDICACIONES DEL GESTOR PROVINCIAL Y EL COORDINADOR DEL DEPORTE FORMATIVO. PARA ESO, DEBERÁ IMPLEMENTA EN EL PROCESO DE EVALUACIÓN DE SUS DEPORTISTAS A CARGO DE MANERA PERIÓDICA Y EN LOS TIEMPOS DE ESTABLEZCA LA COORDINACIÓN DEL DEPORTE FORMATIVO, LOS LOGROS PREESTABLECIDOS PARA CADA NIVEL DE FORMACIÓN Y ENTREGAR POR CADA UNO DE ELLOS UN REPORTE ACORDE CON LOS LINEAMIENTOS Y PARÁMETROS ESTABLECIDOS POR LA COORDINACIÓN DE DEPORTE FORMATIVO.	DESARROLLE EL PROCESO DE ACUERDO AL PLAN PEDAGOGICO Y MALLA CURRICULAR ATENDIENDO LAS INDICACIONES DEL GESTOR PROVINCIAL DIEGO SANDOVAL Y EL COORDINADOR DEL DEPORTE FORMATIVO JOHAN RINCON. EVALUANDO SUS HABILIDADES BASICAS Y COMPLEJAS EN EL FUTBOL SALA.
DESARROLLAR Y APOYAR LA PARTICIPACIÓN DE SUS ALUMNOS DEPORTISTAS EN LOS FESTIVALES DEL DEPORTE FORMATIVO, ATENDIENDO LAS INDICACIONES TÉCNICAS Y PEDAGÓGICAS PREESTABLECIDAS PARA CADA UNO DE ELLOS Y EN LOS CASOS QUE SEA NECESARIO Y SEGÚN LAS INDICACIONES DE LA COORDINACIÓN DEL DEPORTE FORMATIVO EJECUTARLOS AL INTERIOR DE SU RESPECTIVO GRUPO	MOTIVE A LOS DEPORTISTAS A PARTICIPAR EN LOS DIFERENTES ESPACIOS DE COMPETICION Y EVENTOS DEPORTIVOS ATENDIENDO LAS INDICACIONES TÉCNICAS Y PEDAGÓGICAS PREESTABLECIDAS PARA CADA UNO DE ELLOS SEGÚN LAS INDICACIONES DE LA COORDINACIÓN DEL DEPORTE FORMATIVO
ACOMPAÑAR Y APOYAR CON SU GRUPO DE ALUMNOS – DEPORTISTAS EL PROCESO DE OBSERVACIÓN, SELECCIÓN, DETECCIÓN Y DESARROLLO DE TALENTOS DEPORTIVOS Y RESERVA DEPORTIVA DEL DEPARTAMENTO.	EJECUTARE EN EL SIGUIENTE MES EL PROCESO DE OBSERVACIÓN, SELECCIÓN, DETECCIÓN Y DESARROLLO DE TALENTOS DEPORTIVOS DEL DEPARTAMENTO.
PARTICIPAR Y APOYAR A SU GESTOR PROVINCIAL EN LO QUE LES CORRESPONDA EN EL PLAN DEPARTAMENTAL DE CAPACITACIÓN, ORIENTADO A ACTUALIZAR A TODOS LOS FORMADORES DEL PROGRAMA EN TEMAS TÉCNICOS, DIDÁCTICOS, PEDAGÓGICOS, METODOLÓGICOS, CIENTÍFICOS Y TECNOLÓGICOS A FIN DE	PARTICIPE EN LAS DIFERENTES REUNIONES Y CAPACITACIONES HECHAS POR PARTE DEL SUPERVISOR DIEGO SANDOVAL Y POR PARTE DEL INSTITUTO DE IMDERC PACHO, POR EL COORDINADOR YOHAN RINCON.

MEJORAR SU DESEMPEÑO PROFESIONAL Y LABORAL, ASÍ COMO LA ASISTENCIA A REUNIONES PROGRAMADAS CON EL GESTOR PROVINCIAL QUE SE DEBEN DESARROLLAR MÍNIMO UNA VEZ AL MES	
ESTRUCTURAR, ENTREGAR Y MANTENER ACTUALIZADO LA BASE DE DATOS Y DOCUMENTACIÓN REQUERIDA EN MEDIO FÍSICO DE LA INSCRIPCIÓN Y PARTICIPACIÓN DE LOS BENEFICIARIOS AL PROGRAMA DEPORTE FORMATIVO.	ESTRUCTURE LA BASE DE DATOS CON LA INFORMACION PERTINENTES DE LOS PARTICIPANTES DE LAS ESCUELAS DE FORMACION DE FUTBOL SALA Y ESCUELA RURAL.
REALIZAR PROCESO DE INSCRIPCION Y REUNION DE PADRES CON EL ACOMPAÑAMIENTO DE LA PSICOLOGA DEL INSITUTO PARA INFORMAR A LA EJECUCION DEL PROGRAMA	REALICE PROCESO DE INSCRIPCION DEL MES DE DICIEMBRE PARA LA REALIZACION DE LAS VACACIONES RECREATIVAS TENIENDO UNA GRAN ACOGIDA POR PARTE DE LA COMUNIDAD EN EL SECTOR DEL CENTRO; FINALIZANDO ASI LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS DEL PRESENTE AÑO.
CONVOCAR LOS DEPORTISTAS QUE VIENEN EN EL PROCESO CON EL OBJETIVO DE CONTINUAR Y FORTALECER EL PROGRAMA FORMATIVO PARA QUE A TRAVES DEL ENTRENAMIENTO PARTICIPEN EN CAMPEONATOS Y FESTIVALES	MOTIVE LA PARTICIPACION DE LOS JOVENES EN LOS DIFERENTES EVENTOS Y FESTIVALES DEPORTIVOS DENTRO DEL MUNICIPIO, POTENCIALIZANDO SUS HABILIDADES FISICAS Y DEPORTIVAS.
REALIZAR EVALUACIONES TECNICAS Y MOTRICES ACORDE A LOS MANUALES Y FORMATO PARA CONOCER EL ESTADO Y NIVEL DE LOS ESTUDIANTES	DESARROLLARE EN EL MES INDICADO POR EL GESTOR PROVINCIAL LAS EVALUACIONES TECNICAS Y MOTRICES ACORDE A LOS MANUALES Y FORMATO PARA CONOCER EL ESTADO Y NIVEL DE LOS ESTUDIANTES
DESARROLLAR, REALIZAR, DIRIGIR Y SUPERVISAR LAS ACTIVIDADES DEL PROCESO DE ACUERDO AL PROGRAMA EN LAS DISICPLINAS DEPORTIVAS QUE PERMITAN IDENTIFICAR EL CRECIMIENTO DEPORTIVO Y GRUPAL	DESARROLLE ACTIVIDADES DE ACUERDO AL PROGRAMA DEPORTIVO DE FUTBOL SALA PERMITIENDO INDENTIFICAR Y APLICAR LA ESPECIFIDAD DE LOS EJERCICOS E INDIVIDUALIDAD DE LAS HABILIADES DE LOS DEPORTISTAS
PLANEAR Y REALIZAR DURANTE EL PERIODO DE EJECUCION DEL CONTRATO EVENTOS DEPORTIVOS DE PROMOCION Y DIFUSION DEL DEPORTE ASIGNADO	REALICE INTERCAMBIO DEPORTIVO CON OTRA ESCUELA DE FORMACION EN EL POLIDEPORTIVO MUNICIPAL; DESARROLLANDO UN TORNEO DONDE PARTICIPARON LA MAYORIA DE INTEGRATES DE LA ESCUELA DE FUTBOL SALA
DESARROLLAR EN LAS CATEGORIAS ASIGNADAS HABILIDADES BASICAS Y COMPLEJAS PARA EL MANEJO DE SUS DESTREZAS DEPORTIVAS	DESARROLLE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS QUE PERMITA EL FORTALECIMIENTO DE LAS DIFERENTES HABILIDADES BASICAS Y COMPLEJAS COMO ENTRENAMIENTOS DE CAPACIDADES COMO FUERZA O RESISTENCIA QUE PERMITA AUMENTAR SU RESDIMIENTO DEPORTIVO
FOMENTAR CON EL DEPORTE UN PENSAMIENTO CONSTRUCTIVO PARA USO ADECUADO DEL TIEMPO LIBRE, ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y MENTES FORJADORAS DE PAZ	FOMENTE EN LOS DEPORTISTAS UN PENSAMIENTO DE SUPERACION PERSONAL POR MEDIO DEL DEPORTE, PROPONIENDO METAS Y BENEFICIOS DE LA PRACTICA DEPORTIVA

PLANTEAR ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS COMO APOYO AL PROCESO DE FORMACION EN VALORES QUE AYUDEN AL CRECIMIENTO PERSONAL, GRUPAL Y FAMILIAR	DESARROLLE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS COMO CHARLAS CON ACOMPAÑAMIENTO DE LA PSICOLOGA Y ACTIVIDADES PRE DEPORTIVOS PARA MAYOR INTEGRACION DE LOS PARTICPANTES
UTILIZAR EN LA RESOLUCION DE PROBLEMAS MOTRICES, LAS CAPACIDADES BASICAS FISICAS Y DESTREZAS, TENIENDO PRESENTE LA POSIBILIDADES Y LIMITACIONES	POR MEDIO DE EJERCICIOS BASICOS Y COMPLEJOS DE COORDINACION MOTORA SE BUSCA UN MAYOR DESARROLLOS Y RESPUESTA DE LAS HABILIDADES DEPORTIVAS
RESPONSABLE DEL INVENTARIO QUE SE LE SEA ENTREGADO PARA CUMPLIR CON EL OBJETO DEL CONTRATO	REALICE LISTADO E INVENTARIO DE ELEMENTOS POR PARTE DEL IMDERC. QUEDANDO AL DIA CON LA ENTREGA DE LOS ELEMENTOS DEPORTIVOS.
PRESENTAR DE MANERA PUNTUAL Y CUANDO SE SOLICITE INFORMES CONFIABLES DE ASPECTOS QUE IMPLIQUE EL FUNCIONAMIENTO Y CUMPLIMIENTO DEL PROGRAMA	ENTREGUE DE MANERA ACORDE LOS INFORMES CORRESPONDIENTES AL MES Y ACTIVIDADES PROGRAMADAS
APOYAR TODAS LAS ACTIVIDADES QUE SE REALICEN A TRAVES DE IMDERC PACHO	APOYE ACTIVIDADES COMO EVENTO DE INTERCOLEGIADOS, JUEGO DE LA JUVENTUD, DESFILES, ADECUACION DEL COLISEO MUNICIPAL, APOYO EN TORNEO DE FUTSAL.
LAS DEMAS OBLIGACIONES QUE SEAN INHERENTES Y NECESARIAS PARA EL ADECUADO CUMPLIMIENTO DE OBJETO CONTRACTUAL.	ASISTI A LAS DIFERENTES REUNIONES HECHAS POR EL IMDERC Y POR INDEPORTES DURANTE EL MES

CERTIFICACIÓN JURAMENTADA

Con la suscripción del presente informe el SUPERVISOR también certifica que VERIFICO el pago de los aportes al Sistema de Seguridad Social a que se refiere el artículo 23 de la L. 1150/07 *(El servidor público que sin justa causa no verifique el pago de los aportes a que se refiere el presente artículo, incurrirá en causal de mala conducta, que será sancionada con arreglo al régimen disciplinario vigente.)*



Firma del Contratista: _____

C.C No. 1. 032.403.413 de Bogotá

Supervisor del contrato	 **JOSÉ GONZALO MARTÍNEZ CABRERA**

Anexos:

EVIDENCIAS

	
Apoyo festival municipal de porrismo	Apoyo juegos de consejeros de juventudes
	
Escuela de formacion iniciacion	Apoyo cierre de escuelas de formacion

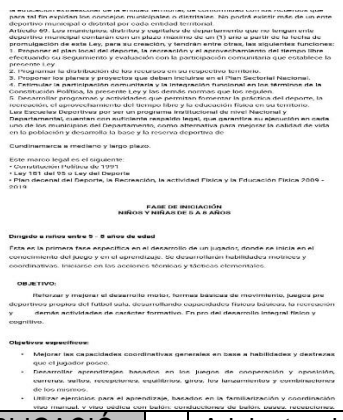
	
Escuelas de formación fundamentacion	Escuelas de formación Perfeccionamiento 2
	
Escuelas de formación Perfeccionamiento 1	Reunion instituto de deportes IMDERC

FORMATO DE EVIDENCIAS DE CUMPLIMIENTO CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS Y DE APOYO A LA GESTION

TIPO DE CONTRATO	Profesionales	X	De apoyo a la gestión		No.	082
OBJETO	**Objeto del Contrato:** PRESTACION DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO APOYO A LA GESTION REALIZANDO ACTIVIDADES COMO FORMADOR DE LA ESCUELA DEPORTIVA EN LA DISICPLINA DE FUTBOL SALA.					
PERIODO:	**15 NOVIEMBRE A 14 DICIEMBRE**			ÁREA:	**COMPONENTE DE DEPORTE FORMATIVO**	
CONTRATISTA:	**YESID LEONARDO MURCIA BELLO**					
SUPERVISOR:	**DIEGO SANDOVAL GOMEZ**					

1.

OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**1**	Desarrollar el proceso técnico y pedagógico en el municipio, deporte y/o modalidad asignada en los niveles de iniciación, fundamentación y/o especialización deportiva, proceso debidamente articulado a los Planes Pedagógicos y Mallas Curriculares, previamente entregados por la Coordinación del Deporte Formativo.
FECHA		15 DICIEMBRE 2024
TEMA		PROCESO TECNICO Y PEDAGICO EN EL MUNICIPIO
ACTIVIDADES		DESARROLLE EL PROCESO TECNICO Y PEDAGOGICO DE ACUERDO A LA MALLA CURRILAR Y PLAN PEDAGOGICO CON RESPECTO AL MUNICIPIO Y LAS DIFERENTES CATEGORIAS DEPORTIVAS
TIPO DE EVIDENCIAS		IMAGEN MALLA CURRICULAR Y PLAN PEDAGOGICO
EVIDENCIAS		



la inversión económica de la entidad territorial, de conformidad con los recursos que para tal fin aspiten los concejos municipales o distritales. No podrá existir más de un ente deportivo municipal o distrital por cada entidad territorial.

Artículo 69. Los municipios, distritos y capitales de departamento que no tengan ente deportivo municipal contarán con un plazo máximo de un (1) año a partir de la fecha de promulgación de esta Ley, para su creación, y tendrán entre otras, las siguientes funciones:

1. Proponer el plan local del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, efectuando su seguimiento y evaluación con la participación comunitaria que establece la presente Ley.
2. Programar la distribución de los recursos en su respectivo territorio.
3. Proponer los planes y proyectos que deben incluirse en el Plan Sectorial Nacional.
4. Estimular la participación comunitaria y la integración funcional en los términos de la Constitución Política, la presente Ley y las demás normas que los regulen.
5. Desarrollar programas y actividades que permitan fomentar la práctica del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física en su territorio.

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

Cundinamarca a mediano y largo plazo.

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

FASE DE INICIACIÓN
NIÑOS Y NIÑAS DE 5 A 8 AÑOS

Dirigido a niños entre 5 - 8 años de edad

Esta es la primera fase específica en el desarrollo de un jugador, donde se inicia en el conocimiento del juego y en el aprendizaje. Se desarrollarán habilidades motrices y coordinativas, iniciarse en las acciones técnicas y tácticas elementales.

OBJETIVO:

Reforzar y mejorar el desarrollo motor, formas básicas de movimiento, juegos pre deportivos propios del futbol sala, desarrollando capacidades físicas básicas, la recreación y demás actividades de carácter formativo. En pro del desarrollo integral físico y cognitivo.

Objetivos específicos:

- Mejorar las capacidades coordinativas generales en base a habilidades y destrezas que el jugador posee.
- Desarrollar aprendizajes basados en los juegos de cooperación y oposición, carreras, saltos, receptiones, equilibrios, giros, los lanzamientos y combinaciones de los mismos.
- Utilizar ejercicios para el aprendizaje, basados en la familiarización y coordinación viso manual, y viso pedica con balón, conducciones de balón, pases, recepciones.

PROGRAMA DEPARTAMENTAL DEL DEPORTE FORMATIVO PROGRAMA
ESCUELA DE INICIACIÓN Y FORMACIÓN DEPORTIVA DE FUTSAL

INTRODUCCION

El Instituto Departamental para la recreación y el Deporte de Cundinamarca "INSFPORTES" ha permitido un acompañamiento del Instituto Municipal de deportes, recreación y cultura "IMFRC" del municipio de "Pacho" el apoyo para la escuela de formación deportiva en futbol sala dirigido a población (niños y niñas de 5 a 17 años), para que a través de este espacio se haga uso y aprovechamiento del tiempo libre para contribuir a la formación integral de los deportistas. El futbol sala ha adquirido un gran auge en los niños en los últimos años porque, satisface la necesidad de movimiento, cuando un niño da una patada a una pelota y corre detrás de ella, satisface su necesidad natural de movimiento corriendo, saltando y chutando. Satisface la necesidad de juego, estimulando el instinto de juego que caracteriza al ser humano. La creación del plan pedagógico tiene como objetivo llevar a cabo un proceso de formación específico guiado al deporte mencionado en donde se trabajaran aspectos específicos como la técnica, tácticas, físico y a su vez se trabajaran componentes y aspectos psicológicos, motrices, técnicos, volitivos, axiológicos y normativos que por su puesto estarán ligados al juego a través de acciones formativas de movimiento como herramienta y puesta en práctica durante todo el proceso, manteniendo un enfoque evaluativo en el cual se pueden observar debilidades y fortalezas en diferentes aspectos que puedan ser corregidos y finalmente puedan dar cumplimiento a la propuesta y objetivos del plan.

Por lo tanto, se pretende en un lapso de 5 meses, ofrecer una herramienta de trabajo, en forma de juegos, con el fin de poder utilizar el aprendizaje del fútbol sala como un recurso dentro de las clases de Educación Física, siguiendo para cada etapa educativa, unos objetivos y contenidos determinados. Por lo dicho el fútbol sala es un magnífico instrumento educativo, puesto que, además de producir un desarrollo motor, tiene un alto valor socio-educativo.

JUSTIFICACION

La escuela de formación de fútbol de salón pretende vincular a todos los niños y jóvenes del municipio de Pacho, sin ningún tipo de acoso social. Con el objetivo claro de formar deportistas integros que a futuro se conviertan como potencia ante la sociedad como deportistas y como seres humanos que crezcan.

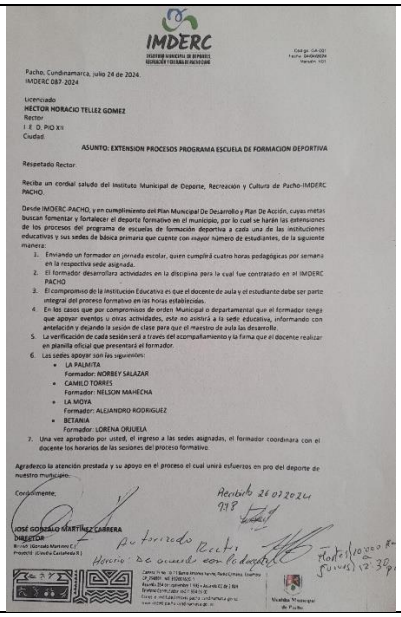
Lo anterior mencionado se desarrolla y justifica dentro de la ley 181 de 1995 nos acoge en el artículo 16 donde nos habla sobre el aprovechamiento del tiempo libre, el fomento del deporte, recreación y el aprovechamiento del tiempo libre.

Este plan pedagógico se presenta con el fin de brindar espacios de formación deportiva ya mencionados, entretenimiento y a su vez promover hábitos que mejoren la calidad de vida de nuestra población Pachuna.

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

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

OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**2**	Adelantar los procesos de convocatoria e inscripción a través de los medios necesarios y donde se involucren Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, Personas en Situación de Discapacidad, Población Diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar su proceso técnico y pedagógico.
FECHA		15 NOVIEMBRE 2024
TEMA		CONVOCATORIA E INSCRIPCION
ACTIVIDADES		REALICE CONVOCATORIA E INSCRIPCION DE PARTICIPANTES VIA DIGITAL Y PRESENCIAL A LA POBLACION EN GENERAL Y EN ESCUELA RURAL REALIZANDO LA INVITACION A PARTICIPAR EN EL PROGRAMA A DEPORTIVO
TIPO DE EVIDENCIAS		ANEXO FOTOGRAFICO
EVIDENCIAS		



IMDERC

Pacho, Cundinamarca, julio 24 de 2024.
IMDERC 087-2024

Licenciado
HECTOR HORACIO TELLEZ GOMEZ
Rector
I. E. D. PIO XII
Ciudad

ASUNTO: EXTENSION PROCESOS PROGRAMA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA

Respetado Rector.

Reciba un cordial saludo del Instituto Municipal de Deporte, Recreación y Cultura de Pacho-IMDERC PACHO.

Desde IMDERC PACHO, y en cumplimiento del Plan Municipal De Desarrollo y Plan De Acción, cuyas metas buscan fomentar y fortalecer el deporte formativo en el municipio, por lo cual se harán las extensiones de los procesos del programa de escuelas de formación deportiva a cada una de las instituciones educativas y sus sedes de básica primaria que cuente con mayor número de estudiantes, de la siguiente manera:

1. Enviando un formador en jornada escolar, quien cumplirá cuatro horas pedagógicas por semana en la respectiva sede asignada.
2. El formador desarrollara actividades en la disciplina para la cual fue contratado en el IMDERC PACHO
3. El compromiso de la Institucion Educativa es que el docente de aula y el estudiante debe ser parte integral del proceso formativo en las horas establecidas.
4. En los casos que por compromisos de orden Municipal o departamental que el formador tenga que apoyar eventos u otras actividades, este no asistirá a la sede educativa, informando con antelación y dejando la sesión de clase para que el maestro de aula las desarrolle.
5. La verificación de cada sesión será a través del acompañamiento y la firma que el docente realizar en planilla oficial que presentará el formador.
6. Las sedes apoyar son las siguientes:
   - LA PALMITA
     Formador: NORBEY SALAZAR
   - CAMILO TORRES
     Formador: NELSON MAHECHA
   - LA MOYA
     Formador: ALEJANDRO RODRIGUEZ
   - BETANIA
     Formador: LORENA ORJUELA
7. Una vez aprobado por usted, el ingreso a las sedes asignadas, el formador coordinara con el docente los horarios de las sesiones del proceso formativo.

Agradezco la atención prestada y su apoyo en el proceso el cual unirá esfuerzos en pro del deporte de nuestro municipio.

Cordialmente,

JOSE GONZALO MARTINEZ CABRERA
DIRECTOR

Recibido 26/07/2024
9:18

Autorizado Rector
Horario de acuerdo con Coordinador

OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**3**	Se establece como parámetros de cobertura de acuerdo a las características de la disciplina deportiva a cargo, las siguientes:

DEPORTE	INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	ESPECIALIZACIÓN	TOTAL
INDIVIDUALES	10	12	12	34
CONJUNTO	15	20	20	55

FECHA	15 NOVIEMBRE 2024
TEMA	COBERTURA TOTAL
ACTIVIDADES	REALICE LA COBERTURA EN LAS CATEGORÍAS INICIACION, FUNDAMNETACION , PERFECCIONAMIENO Y EDADES ESTIPULADAS EN LA DISCIPLINA DE FUTSAL
TIPO DE EVIDENCIAS	COBERTURA (CUADRO DE COLORES)

EVIDENCIAS

INDEPORTES CUNDINAMARCA
PROGRAMA DEPORTE FORMATIVO
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

ESCUELAS DE FORMACIÓN				BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALE					
PROVINCIA	MUNICIPIO	NOMBRE DEL FORMADOR	DEPORTE	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	
RIONEGRO	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	5 AÑOS												
RIONEGRO	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	6 AÑOS	1		1		1							
RIONEGRO	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	7 AÑOS	4		3	1	3	1						
RIONEGRO	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	8 AÑOS	2	1	2		2							
RIONEGRO	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	9 AÑOS	5	1	4	1	4	1						
RIONEGRO	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	10 AÑOS	5	1	5		5							
RIONEGRO	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	11 AÑOS	4	2	4		4							
RIONEGRO	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	12 AÑOS	1	2	1		1							
RIONEGRO	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	13 AÑOS	4	3	4		4							
RIONEGRO	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	14 AÑOS	7	3	7		7							
RIONEGRO	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	15 AÑOS	2	4	2		2							
RIONEGRO	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	16 AÑOS	1	2	1									
RIONEGRO	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	17 AÑOS		3										
				TOTALES	38	18	36	2	16	2						

INSTITUCIÓN EDUCATIVA				BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES					
PROVINCIA	MUNICIPIO	NOMBRE DEL FORMADOR	DEPORTE	EDADES	Masculino	Femenino		Rural Masculino		Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE	P
RIONRGRO	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	5 AÑOS												
RIONRGRO	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	6 AÑOS	2	1		2		1						
RIONRGRO	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	7 AÑOS	2	2		2		2						
RIONRGRO	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	8 AÑOS	3	2		3		2						
RIONRGRO	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	9 AÑOS	3	2		3		2						
RIONRGRO	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	10 AÑOS	1	2		1		2						
RIONRGRO	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	11 AÑOS												
RIONRGRO	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	12 AÑOS												
RIONRGRO	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	13 AÑOS												
RIONRGRO	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	14 AÑOS												
RIONRGRO	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	15 AÑOS												
RIONRGRO	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	16 AÑOS												
RIONRGRO	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	17 AÑOS												
				TOTALES	11	9		11		9						

OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**4**	Cada sesión de clase programada al interior de su proceso técnico pedagógico, deberá tener como mínimo una duración de 120 minutos (2 horas) distribuida en: fase inicial, central y final. Las sesiones de práctica no pueden ser acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación).
FECHA		15 DICIEMBRE 2024
TEMA		SESIONES PROGRAMADAS
ACTIVIDADES		PLANIFIQUE PREVIAMENTE EL MESOCICLO CONFORMADO POR LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO DEL MES DE SEPTIEMBRE, PARA CADA UNA DE LAS CATEGORIAS Y ESCUELA RURAL TENIENDO EN CUENTA EL TIEMPO DE 2 HORAS PARA CADA UNA.
TIPO DE EVIDENCIAS		IMAGEN

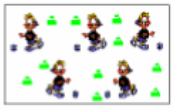
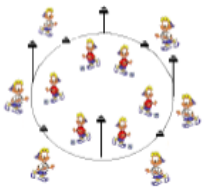
EVIDENCIAS

IMDERC

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N.18

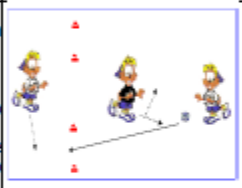
INDEPORTES

FECHA: 15/11/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTSAL CATEGORIA: INICIACION
OBJETIVO FISICO: RESISTENCIA AEROBICA
OBJETIVO TECNICO: CODUCCION, PASE Y RECEPCION
OBJETIVO TACTICO: CONOCER LA UBICACIÓN EN EL TERRENO DE JUEGO

DESCRIPCION ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
-Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con **ejercicios** cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... Después, haz **ejercicios** dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		1 repetición	Moderada	1 minuto	120 Minutos
Tocarle el balón al compañero de afuera hacia la estaca de su Izquierda y derecha (pared). Estas variantes se deben de realizar en forma progresiva es decir, van aumentando de grado de dificultad y por lo tanto a cada variante (1-2) se le Dará su tiempo indicado tanto para la asimilación como su aprendizaje.		3 repeticiones	Moderada	2min x repetición	
El jugador D le toca el balón al B (a espalda de la portería), este lo recepciona y lo toca hacia su lado izquierdo, para que el A salga a velocidad y le haga una pasada al B, recepciona (estática) el balón, orienta y define. El D se coloca en el lugar del que tira a gol		3 repeticiones	Moderada	2 min x repetición	

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N.10

FECHA: 19/11/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL SALA CATEGORIA: INICIACION
OBJETIVO FISICO: Desarrollar actividades recreativas para mejorar la resistencia, la velocidad y la flexibilidad como a su vez el equilibrio y la adaptación
OBJETIVO TECNICO: realizar practica de conducción, pase, recepción y remate.
OBJETIVO TACTICO: posiciones básicas

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con ejercicios cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... Después, ejercicios dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		1 repetición	Moderada	1 minuto	120 Minutos
A la señal los jugadores trataran de meter gol en cualquiera de las 5 porterías marcadas con estacas. El gol vale cuando un compañero recibe el balón y este podrá desplazarse hacia otra portería, en caso de que no haya marca cerca de la portería se valen los goles seguidos, los Saques de banda se realizan con el pie.		3 repeticiones	Moderada	1min x repetición	
		3 repeticiones	Moderada	2 min x repetición	

OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**5**	5. Desarrollar 12 horas de trabajo con los grupos establecidos por cada disciplina deportiva (2 sesiones de 2 horas con el grupo de iniciación, 2 sesiones de 2 horas con el grupo de fundamentación y 2 sesiones de 2 horas con el grupo de especialización), además se deben desarrollar 4 horas de trabajo con las instituciones educativas del sector rural (estas se concretan con la coordinación de deporte formativo previa reunión con la secretaria de educación del departamento).Además se establece 2 horas para planeación, análisis de resultados de evaluación, elaboración de informes; para un total de 18 horas semanales de trabajo.
FECHA		DICIEMBRE 2024
TEMA		SESIONES PROGRAMADAS
ACTIVIDADES		DESARROLLE LAS HORAS CORRESPONDIENTES EN LAS ESCUELAS DEPORTIVAS DE FUTSAL SEMANALMENTE Y EN LA ESCUELA RURAL DE BETANIA, DANDO CUMPLIMIENTO AL TIEMPO INDICADO
TIPO DE EVIDENCIAS		ANEXO SESIONES DE ENTRENAMIENTO
EVIDENCIAS		


Emirates
21 nov 2024, 4:58 p. m.


11 dic 2024, 10:08 a. m.





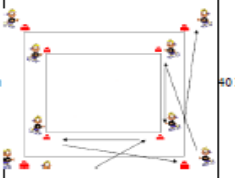
OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**6**	Presentar la planeación de las sesiones de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas según formato establecido (Ver Anexo 1.).
FECHA		15 DE DICIEMBRE 2024
TEMA		SESIONES PROGRAMADAS

ACTIVIDADES	REALICE Y PLANIFIQUE PREVIAMENTE EL MESOCICLO CONFORMADO POR LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO DEL MES DE OCTUBRE, PARA CADA UNA DE LAS CATEGORIAS Y ESCUELA RURAL
TIPO DE EVIDENCIAS	IMAGEN

EVIDENCIAS

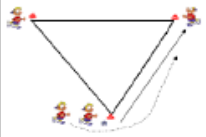
CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO

FECHA 22 NOVIEMBRE 2024 MUNICIPIO PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTSAL CATEGORIA INICIACION
OBJETIVO FISICO: FORTALECIMIENTO DE LAS CAPCIDADES FISICAS CONDICIONALES (FUERZA, RESISTENCIA, VELOCIDAD, FLEXIBILIDAD
OBJETIVO TECNICO: FUNDAMENTOS Y GESTOS TECNICOS CONDUCCION, CONTROL REMATE.
OBJETIVO TACTICO TRABAJOS ENFOCADOS A POSICIONES DE CADA JUGADOR Y POSICION

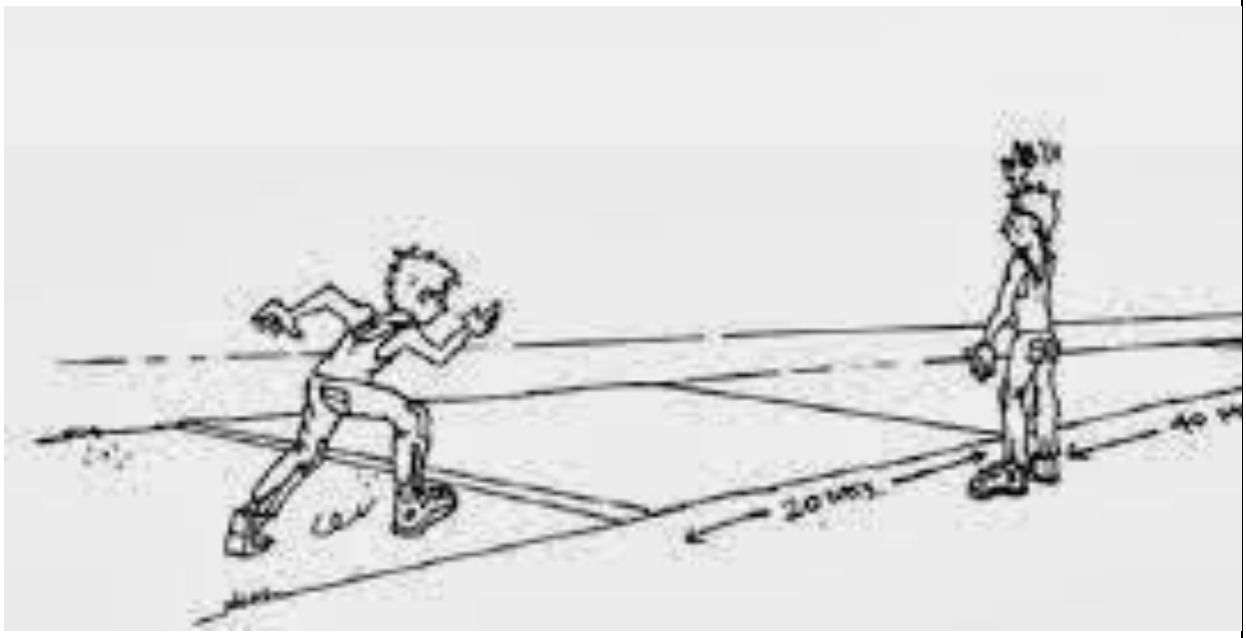
DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
FASE INICIAL: CALENTAMIENTO ARTICULAR Y GENERAL: (MOVILIDAD ARTICULACIONES) – **CALENTAMIENTO MUSCULAR Y ESPECIFICO:** DESPLAZAMIENTOS, SALTOS, CAMBIOS DE DIRECCION, SOMBRAS GESTOS TECNICOS, EJERCICIOS DE COORDINACION, EJERCICIS ESTATICOS O DINAMICOS		20 MINUTOS	MEDIA – ALTA	20 A 30 SEGUNDOS POR EJERCICIOS	120 MIMUTOS
El alumno realizara las acciones técnicas de golpeo que le Permitiran el mejoramiento del gesto técnico al momento de golpear. A la señal el jugador 1 golpea el balón hasta el jugador 2 y se queda en su lugar, el jugador 2 golpea el balón hasta el jugador 3 y así Sucesivamente hasta llegar al vértice de inicio.		40 MINUTOS	MEDIA – ALTA	1 A 2 MINUTOS ENTRE EJERCICIO	
Se formar dos filas de 5 jugadores cada uno, a la señal saldrán simultáneamente uno de cada fila, una realizara conducción en slalom y al salir del último cono		40 MINUTOS	MEDIA – ALTA	1 A 2 MINUTOS ENTRE EJERCICIO	

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N. 20

FECHA: 27/11/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL SALA CATEGORIA: FUNDAMENTACION
OBJETIVO FISICO: Realizar actividades recreativas para mejorar la resistencia, la velocidad y la flexibilidad como a su vez el equilibrio y la adaptación
OBJETIVO TECNICO: realizar practica de conducción, pase, recepción y remate.
OBJETIVO TACTICO: trabajo posicional en campo

DESCRIPCION ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con ejercicios cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... después, ejercicios dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		1 repetición	moderada	10 minuto	120 minutos
A la señal el jugador que tiene el balón conduce hacia el siguiente compañero, tratando de evitar que el compañero de atrás le alcance y le robe el balón.		3 repeticiones	moderada	1min x repetición	
A la señal el jugador inicia el recorrido, dando un pase al Entrenador y desplazarse sin balón por medio los banderines, recibirá el pase del Entrenador al espacio, controlara el balón y dirigiéndose al pasar entre los aros, pasando por la colchoneta y repitiendo el mismo gesto		3 repeticiones	moderada	2 min x repetición	

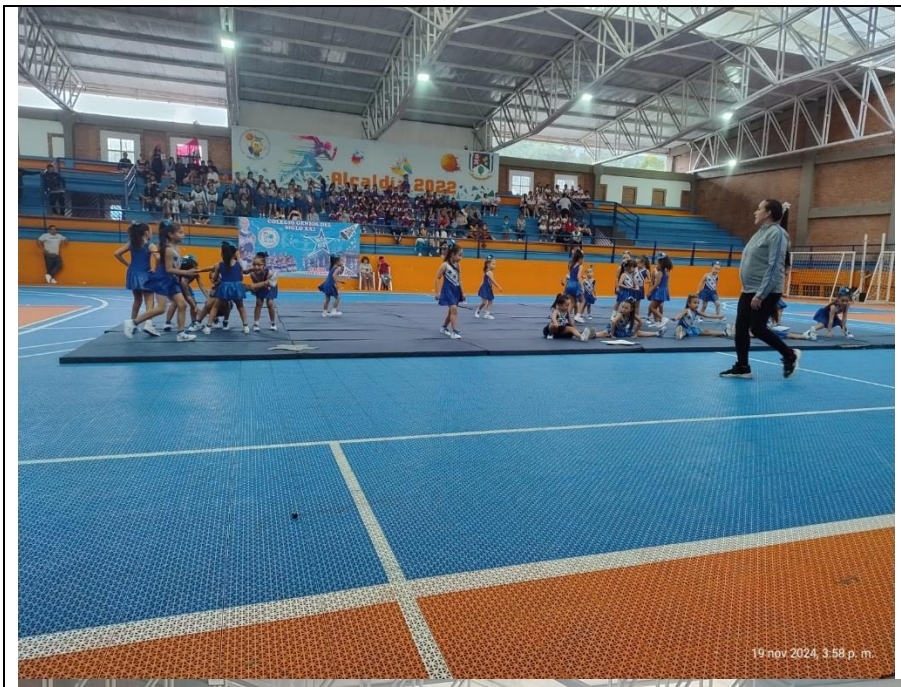
OBLIGACIÓN ESPECIFICA	7	Desarrollar el proceso de seguimiento, control y evaluación de su plan pedagógico y técnicos establecidos para cada nivel de formación junto con la respectiva malla curricular, atendiendo las indicaciones del Gestor Provincial y el Coordinador del

		Deporte Formativo. Para eso, deberá implementa en el proceso de evaluación de sus deportistas a cargo de manera periódica y en los tiempos de establezca la Coordinación del Deporte Formativo, los logros preestablecidos para cada nivel de formación y entregar por cada uno de ellos un reporte acorde con los lineamientos y parámetros establecidos por la coordinación de deporte formativo.
FECHA		DIEMBRE 2024
TEMA		SEGUIMIENTO CONTROL Y EVALUCION ESTABLECIDOS POR LA COORDINACION
ACTIVIDADES		LAS EVALUACIONES O ACTIVIDADES ESTÁN PENDIENTES POR EJECUTAR ESPERANDO LAS FECHAS ESTABLECIDOS POR LA COORDINACIÓN DEL DEPORTE FORMATIVO,
TIPO DE EVIDENCIAS		FOTOGRAFICOS
EVIDENCIAS		
		
OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**8**	Desarrollar y apoyar la participación de sus alumnos deportistas en los Festivales del Deporte Formativo, atendiendo las indicaciones técnicas y pedagógicas preestablecidas para cada uno de ellos y en los casos que sea necesario y según las indicaciones de la Coordinación del Deporte Formativo ejecutarlos al interior de su respectivo grupo
FECHA		15 DE DICIEMBRE
TEMA		ENCUENTRO DEPORTIVO Y RECREATIVO CONSEJEROS DE JUVENTUDES EN MOVIMIENTO

ACTIVIDADES	DESARROLLE Y APOYE EN LA PARTE DE LA LOGÍSTICA Y DE LOS JUEGOS DE JUVETUDES SEGÚN LAS INDICACIONES DE LA COORDINACIÓN DEL DEPORTE FORMATIVO
TIPO DE EVIDENCIAS	FOTOGRAFICA
EVIDENCIAS	









OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**9**	Acompañar y apoyar con su grupo de alumnos – deportistas el proceso de observación, selección, detección y desarrollo de talentos deportivos y reserva deportiva del departamento.
FECHA		DICIEMBRE

TEMA		OBSERVACION Y SELECCIÓN DE TALENTOS DEPORTIVOS
ACTIVIDADES		DESARROLLARE EN EL SIGUIENTE MES EL ACOPAÑAMIENTO DE PROCESO DE OBSERVACION DETENCION DE TALENTOS DEPORTIVOS
TIPO DE EVIDENCIAS		FOTOGRAFICOS
EVIDENCIAS		
OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**10**	Participar y apoyar a su Gestor Provincial en lo que les corresponda en el Plan Departamental de Capacitación, orientado a actualizar a todos los formadores del programa en temas técnicos, didácticos, pedagógicos, metodológicos, científicos y tecnológicos a fin de mejorar su desempeño profesional y laboral, así como la asistencia a reuniones programadas con el gestor provincial que se deben desarrollar mínimo una vez al mes.
FECHA		DICIEMBRE 15
TEMA		PARTICIPACION EN CAPACITACIONES O REUNIONES
ACTIVIDADES		PARTICIPE EN LAS DISTINTAS CAPACITACIONES HECHAS POR EL GESTOR PROVINCIAL DIEGO SANDOVAL JUNTO CON DIRECTOR DE DEPORTE YOHAN RINCON DE IMDERC DE PACHO
TIPO DE EVIDENCIAS		FOTOGRAFICAS
EVIDENCIAS		







OBLIGACIÓN ESPECIFICA	**11**	Estructurar, Entregar y mantener actualizado la base de datos y documentación requerida en medio físico de la inscripción y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo.
FECHA		15 DICIEMBRE 2024
TEMA		ESTRUCTURAR BASE DE DATOS Y DOCUMENTACION

ACTIVIDADES	REALICE LA RECOLECCION DE DATOS POR MEDIO FISICO DE FORMULARIOS Y REALICE LA BASE DE DATOS DIGITAL CON LA INFORMACION PERTINENTE DE LOS PARTICIPANTES DE LA ESCUELA DEPORTIVA Y ESCUELA RURAL
TIPO DE EVIDENCIAS	IMAGEN

EVIDENCIAS

CARACTERIZACION ESCU

BENEFICIARIOS NUEVO O ANTIGUO EN EL PROGRAMA	TIPO DE DOCUMENTO (RC, T.I., T.E. ,ETC.)	NÚMERO DE DOCUMENTO (SOLO NÚMEROS, SIN UTILIZAR LETRAS, PUNTOS, COMAS O CUALQUIER OTRO CARÁCTER)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO (DÍA-MES-AÑO)	SEXO (FEMENINO, MASCULINO, INTERSEXUAL)	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL	DIRECCIÓN DE R
NUEVO	TI	107.360.679,00	SARAY CAMILA VANEGAS RUBIANO	8	15/09/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	LAS PALM
NUEVO	TI	1073609320	KAILLY GABRIELA TRIANA RUBIO	10	09/09/2013	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO
NUEVO	TI	1.021.684.704	MAIRA ALEJANDRA CALVO	11	25/04/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VDA LA CAE
NUEVO	TI	1.076.245.171	KAROL SOFIA ROMERO MONTAÑO	14	25/09/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VDA LA CAE
NUEVO	TI	1.089.614.181	STHEFANIA LADINO TRIANA	12	19/02/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRINOLIN
NUEVO	TI	1.023.393.319	ALISON ZAMIRA LEON GONZALEZ	12	20/06/2011	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CONGLOMER
NUEVO	TI	1.019.775.011	LINA SOFIA REINA RINCON	13	30/11/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	BELLAVIS
NUEVO	TI	10.736.604.740	SHERELY NATZIRI ORDOÑEZ ZAMORA	13	23/11/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	COLINAS
NUEVO	TI	1.020.767.768	WENDY VALENTINA NAVARRETE	14	20/06/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	KENNED
NUEVO	PPT	12A3144	WISDERLY DEL VALLE HERNANDEZ M	14	22/01/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	COLINAS
NUEVO	TI	1.073.602.943	NICOL DANY LAMPREA CHAVEZ	15	11/11/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	KENNED
NUEVO	TI	5.807.372	ANNELIS GIANTOMASA	15	13/09/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	COLINAS
NUEVO	TI	1.076.653.963	MARIA JOSE PEREZ GARZON	15	28/03/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	BOLIVA
NUEVO	TI	1.073.602.624	MARIA FERNANDA RODRIGUEZ	15	08/05/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VDA GAVI
NUEVO	TI	1.073.601,44	KAROL VALERIA RODRIGUEZ	16	24/03/2007	FEMENINO	HETEROSEXUAL	BELLAVIS
NUEVO	TI	1.073.601.628	LICETH DAYANA ROMERO MONTAÑO	16	27/05/2007	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VDA LA CAB
NUEVO	TI	1.013.261.756	LAURA MELISA MORA LOPEZ	17	18/07/2006	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VILLAS DEL
NUEVO	TI	1.073.600.980	WENDY DAYANNA MIRANDA WALTEROS	17	17/09/2006	FEMENINO	HETEROSEXUAL	BOLIVA
NUEVO	TI	1.076.243.345	MICHEL ANDREA NAVARRETE PALACIOS	17	20/09/2006	FEMENINO	HETEROSEXUAL	KRNNED

Página 2 Página 3 Página

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA

Disciplina deportiva: _____

1. **INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:**

Nombres: Jazly Michell
Apellidos: Vargas Gomez
Fecha de nacimiento: Dia 20 Mes 12 Año 2008
Tipo de identificación: R.C ☐ T.I ☒ C.C ☐ otro ¿cuál? _____
Número de identificación: 1073603549
Año que cursa: Decima Nombre de la Institución Educativa Aquileo Parra
Edad: 15 Talla de Calzado: 38 Talla pantaloneta: S Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: Calle 9 2B 28 Barrio San Jose
EPS: Famisanar Régimen: Subsidiado X Contributivo ___
Nombres y Apellidos del padre: _____
Documento de identidad: _____ de _____
Celular: _____
Nombres y Apellidos de la madre: Alba Rubiela Gomez Baboya
Documento de identidad: 1073598453 de Pacho - Cundinamarca
Teléfono: 3123911605
Nombres y Apellidos del responsable que inscribe: Alba Rubiela Gomez
Celular en caso de emergencia: 3123911605

2. **INFORMACIÓN CARACTERIZACIÓN**

Tipo de familia: nuclear __ monoparental __ adoptiva __ homoparental __ extensa __ compuesta __
Sexo: femenino X masculino __ intersexual__
Orientación Sexual: homosexual X bisexual__heterosexual__transexual__
Identificación de Genero: cisgenero____transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento__conflicto armado__en condición de discapacidad__familia en
social y catastrófica__minoría étnica__repetiados__primera infancia__infancia__habitante de calle__ninguna X
Discapacidad: fisica__visual__auditiva__intelectual__psicosocial__sordoceguera__múltiple__ninguna X
Grupo Étnico: indigenas__afrocolombianos/negritudes__palequero__room__raizal__otra ¿cuál? _____
Lenguas: castellano X indigena__criolla__romani__señas__lengua extranjera__
Sector Residencial: urbano__rural__

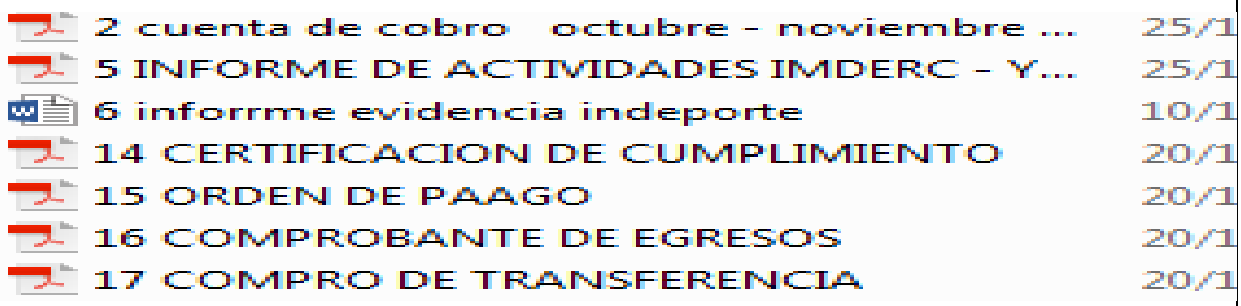
3. **INFORMACIÓN MÉDICA**

Ha tenido alguna fractura: Si __No X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le han detectado alguna enfermedad respiratoria: SI __NO X ¿Cuál? _____
Le han practicado alguna intervención quirúrgica: SI __NO X ¿Cuál? _____
Alérgico a: _____
Tipo de Sangre: _____RH____
Vacunado contra el COVID SI__X__ NO_____ POR QUE _____
Vacunado contra la INFLUENZA SI_____ NO_____ POR QUE_____

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha
inscripción, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa

El Instituto Departamental de Recreación, Cultura y Deporte - IMDERC dentro de sus políticas para inscribir ur
las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

OBLIGACIÓN ESPECIFICA	12	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).
FECHA		DICIEMBRE 2024
TEMA		INFORME CONTRACTUAL SECOP II
ACTIVIDADES		PRESENTARE EN LA PLATAFORMA DE SECOP II EL INFORME DE EJECUCCION CONTRACTUAL CON SUS RESPECTICVOS SOPORTES EN LAS FECHAS ESTABLECIDAS
TIPO DE EVIDENCIAS		FOTOGRAFICO
EVIDENCIAS		

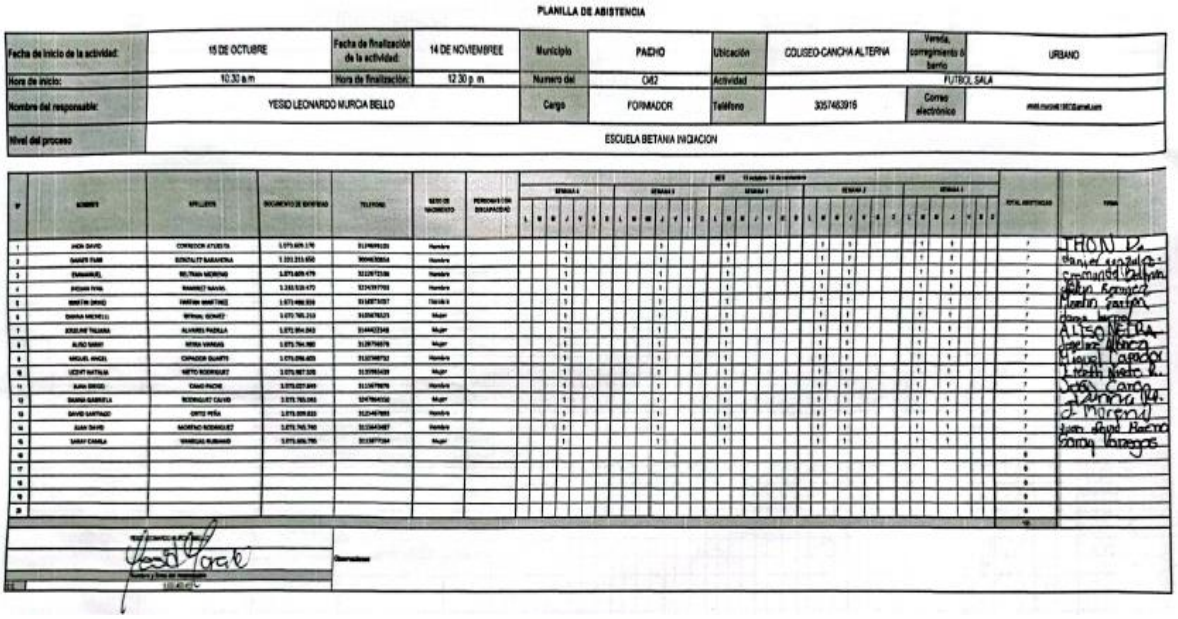


2.

FIRMA: Yesid Murcia.
NOMBRE: YESID LEONARDO MURCIA BELLO
CORREO: yesid.murciab1987@gmail.com
CONTACTO:3057483916

PANILLA DE ASITENCIA

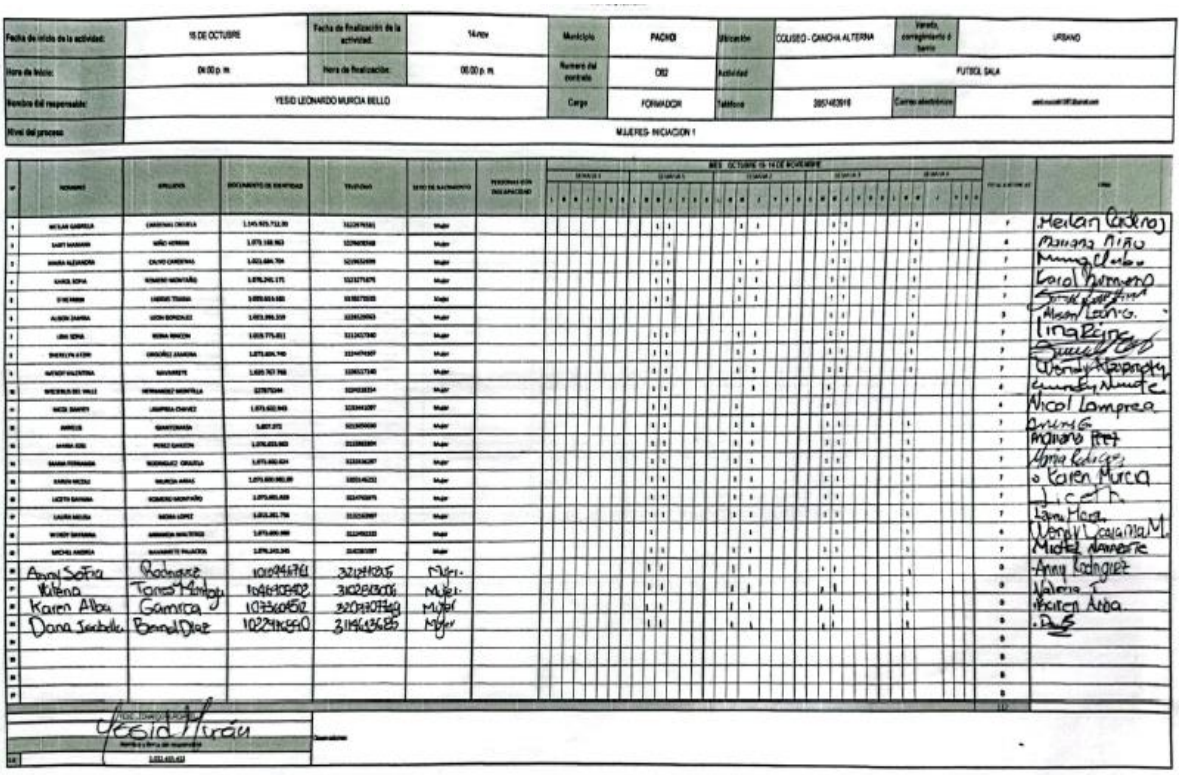
LISTADO DE ASISTENCIA INICIACION



PLANILLA DE ABISTENCIA

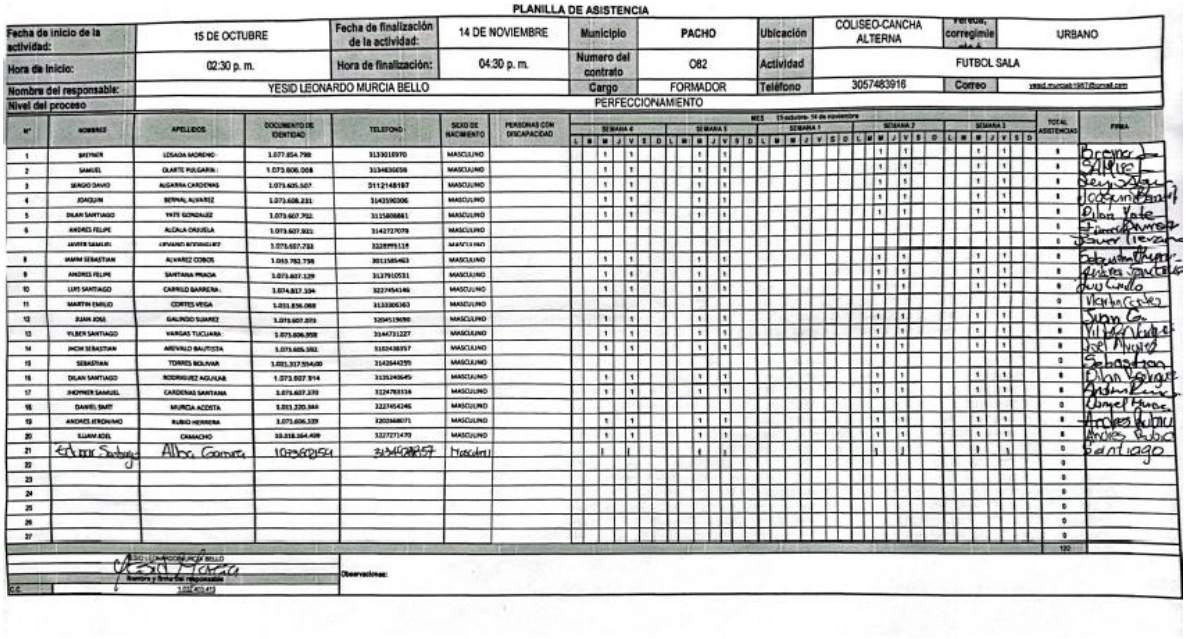
Fecha de inicio de la actividad:	15 DE OCTUBRE	Fecha de finalización de la actividad:	14 DE NOVIEMBREE	Municipio	PACHO	Ubicación	COLISEO-CANCHA ALTERNA	Vereda, corregimiento o barrio	URBANO
Hora de inicio:	10.30 a m	Hora de finalización:	12.30 p. m	Numero del	CI02	Actividad	FUTBOL SALA		
Nombre del responsable:	YESID LEONARDO MURCIA BELLO			Cargo	FORMADOR	Teléfono	3057483916	Correo electrónico	
Nivel del proceso	ESCUELA BETANIA INCIACION								

LISTADO DE ASISTENCIA FUNDAMENTACION



Fecha de inicio de la actividad:	15 DE OCTUBRE	Fecha de finalización de la actividad:	14/nov	Municipio	PACHO	Ubicación	COLISEO - CANCHA ALTERNA	Vereda, corregimiento o barrio	URBANO
Hora de inicio:	09:00 p. m	Hora de finalización:	06:00 p. m	Numero del control	CI02	Actividad	FUTBOL SALA		
Nombre del responsable:	YESID LEONARDO MURCIA BELLO			Cargo	FORMADOR	Teléfono	3057483916	Correo electrónico	
Nivel del proceso	MUJERES- INCIACION 1								

LISTADO DE ASISTENCIA PERFECCIONAMIENTO



PLANILLA DE ASISTENCIA

Fecha de inicio de la actividad:	15 DE OCTUBRE	Fecha de finalización de la actividad:	14 DE NOVIEMBRE	Municipio	PACHO	Ubicación	COLISEO-CANCHA ALTERNA
Hora de Inicio:	02:30 p. m.	Hora de finalización:	04:30 p. m.	Numero del contrato	082	Actividad	FUTBOL SALA
Nombre del responsable:	YESID LEONARDO MURCIA BELLO			Cargo	FORMADOR	Teléfono	3057483916
Nivel del proceso	PERFECCIONAMIENTO						

Nº	NOMBRES	APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TELEFONO	SEXO DE NACIMIENTO	PERSONAS CON DISCAPACIDAD	MES 15 octubre- 14 de noviembre	TOTAL ASISTENCIAS	FIRMA
1	BREYNER	LOSADA MORENO	1.077.854.798	3139016970	MASCULINO			8	
2	SAMUEL	DUARTE PULGARIN	1.073.606.008	3134636658	MASCULINO			8	
3	SERGIO DAVID	AGUDELO CARDENAS	1.073.605.507	3112148187	MASCULINO			8	
4	JOAQUIN	BERNAL ALVAREZ	1.073.608.231	3142590306	MASCULINO			8	
5	DILAN SANTIAGO	YATE GONZALEZ	1.073.607.702	3115808881	MASCULINO			8	
6	ANDRES FELIPE	ALCALA OROZCO	1.073.607.921	3142727078	MASCULINO			8	
	JAVIER SAMUEL	LEIVANO RODRIGUEZ	1.073.607.733	3228995118	MASCULINO			8	
8	IMMM SEBASTIAN	ALVAREZ COBOS	1.093.783.796	3011585463	MASCULINO			8	
9	ANDRES FELIPE	SANTANA PRADA	1.073.607.329	3137910531	MASCULINO			8	
10	LUIS SANTIAGO	CARRILO BARRERA	1.074.817.104	3223454146	MASCULINO			8	
11	MARTIN EMILIO	CORTES VEGA	1.033.836.068	3133306363	MASCULINO			8	
12	JUAN JOSE	GALINDO SUAREZ	1.073.607.203	3204519690	MASCULINO			8	
13	YILBER SANTIAGO	VARGAS TUCUARA	1.073.606.958	3144731227	MASCULINO			8	
14	JHON SEBASTIAN	AREVALO BAUTISTA	1.073.605.502	3102436517	MASCULINO			8	
15	SEBASTIAN	TORRES BOLIVAR	1.021.317.554.00	3142644259	MASCULINO			8	
16	DILAN SANTIAGO	RODRIGUEZ AGUILAR	1.073.607.914	3135240645	MASCULINO			8	
17	JHOYNER SAMUEL	CARDENAS SANTANA	1.073.607.370	3124783158	MASCULINO			8	
18	DANIEL SMIT	MURCIA ACOSTA	1.013.220.344	3227454246	MASCULINO			8	
19	ANDRES JERONIMO	RUBIO HERRERA	1.073.606.339	3202668071	MASCULINO			8	
20	ELIAN ADEL	CAMACHO	10.318.164.409	3227271470	MASCULINO			8	
21	Edwar Sneider	Alba Gomez	1073692954	3144628257	Masculino			8	
22								0	
23								0	
24								0	
25								0	
26								0	
27								0	
								120	

Nombre y firma del responsable
1.067.453.419

Observaciones:

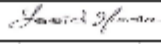
cc

INDEPORTES

INDEPORTES CUNDINAMARCA
PROGRAMA DEPORTE FORMATIVO
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

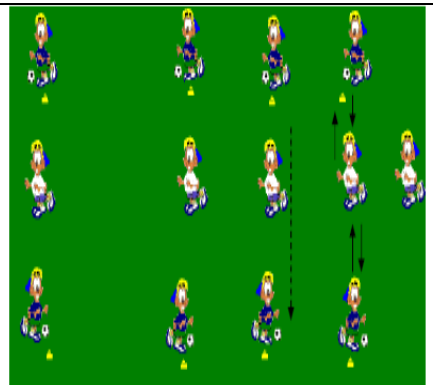
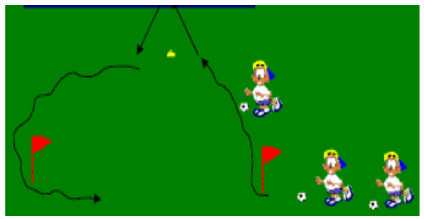
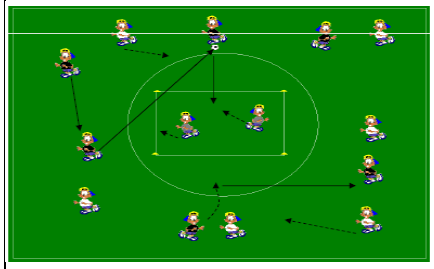
ESCUELAS DE FORMACIÓN				BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES					
PROVINCIA	MUNICIPIO	NOMBRE DEL FORMADOR	DEPORTE	EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE	PO
RIONEGRO	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	5 AÑOS												
RIONEGRO	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	6 AÑOS	1		1		1							
RIONEGRO	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	7 AÑOS	4		3	1	3	1						
RIONEGRO	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	8 AÑOS	2	1	2		2							
RIONEGRO	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	9 AÑOS	5	1	4	1	4	1						
RIONEGRO	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	10 AÑOS	5	1	5		5							
RIONEGRO	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	11 AÑOS	4	2	4		4							
RIONEGRO	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	12 AÑOS	1	2	1		1							
RIONEGRO	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	13 AÑOS	4	3	4		4							
RIONEGRO	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	14 AÑOS	7	3	7		7							
RIONEGRO	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	15 AÑOS	2	4	2		2							
RIONEGRO	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	16 AÑOS	1	2	1									
RIONEGRO	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	17 AÑOS		3										
				TOTALES	38	18	36	2	16	2						

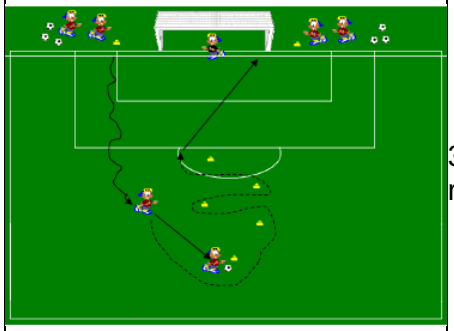
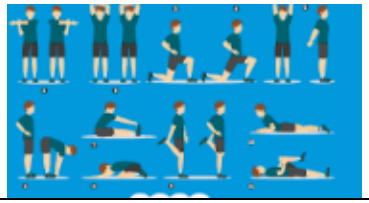
INSTITUCIÓN EDUCATIVA				BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES					
PROVINCIA	MUNICIPIO	NOMBRE DEL FORMADOR	DEPORTE	EDADES	Masculino	Femenino		Rural Masculino		Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE	POB
RIONRGRO	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	5 AÑOS												
RIONRGRO	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	6 AÑOS	2	1		2		1						
RIONRGRO	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	7 AÑOS	2	2		2		2						
RIONRGRO	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	8 AÑOS	3	2		3		2						
RIONRGRO	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	9 AÑOS	3	2		3		2						
RIONRGRO	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	10 AÑOS	1	2		1		2						
RIONRGRO	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	11 AÑOS												
RIONRGRO	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	12 AÑOS												
RIONRGRO	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	13 AÑOS												
RIONRGRO	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	14 AÑOS												
RIONRGRO	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	15 AÑOS												
RIONRGRO	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	16 AÑOS												
RIONRGRO	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	17 AÑOS												
				TOTALES	11	9		11		9						

MUNICIPIO:		PACHO CUNDINAMARCA							
NOMBRE DEL MONITOR		YESID MURCIA							
MES		OCTUBRE							
HORARIOS	**CONCEPTO**	**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**	**DOMINGO**	**OBSERVACIONES**
9:00 AM A 01:00 AM	**GRUPO**				INICIACION				
	SEDE DE TRABAJO				ESCUELA BETANIA				
10:00 AM A 12:00 PM	**GRUPO**								
	SEDE DE TRABAJO								
1:00 AM A2: 00 AM	**GRUPO**								
	SEDE DE								
2:30 P.M. A 4:30 P.M.	**GRUPO**		FUNDAM	FUNDAM	JUVENIL FEMENINA	FUNDAM			
	SEDE DE TRABAJO		PARQUE INFANTIL	COLISEO MUNICIPAL	COLISEO MUNICIPAL	PARQUE INFANTIL			
4:30 P.M. A 6:30 P.M.	**GRUPO**		JUVENIL MASCULINO	JUVENIL FEMENINA		JUVENIL MASCULINO			
	SEDE DE TRABAJO		PARQUE INFANTIL	COLISEO MUNICIPAL		PARQUE INFANTIL			
5 P.M. A 6 P.M.	**GRUPO**								
	SEDE DE TRABAJO								
6 P.M. A 7:30 P.M.	**GRUPO**								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	**GRUPO**								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	**GRUPO**								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	**GRUPO**								
	SEDE DE TRABAJO								
NOMBRE MONITOR			YESID LEONARDO MURCIA BELLO						
FIRMA									

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N. 20

FECHA: 15/11/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL SALA CATEGORIA: FUNDAMENTACION
OBJETIVO FISICO: Realizar actividades recreativas para mejorar la resistencia, la velocidad y la flexibilidad como a su vez el equilibrio y la adaptación
OBJETIVO TECNICO: realizar practica de conducción, pase, recepción y remate**.**
OBJETIVO TACTICO: posiciones básicas

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con ejercicios cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... Después, ejercicios dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		1 repetición	Moderada	1 minuto	120 Minutos
Conducción con pared: A la señal el jugador sale conduciendo con la pierna hábil y dará un pase a la pared, este recibirá el balón y lo conducirá hasta la estaca marcada, iniciando nuevamente el ejercicio**.**		3 repeticiones	Moderada	1min x repetición	
El alumno realizará las acciones técnicas aplicadas al juego de conjunto aplicado al espacio reducido, utilizando los gestos técnicos, aplicados al transito de balón, cambio de juego, movilidad, orientación, posesión del balón y definición		3 repeticiones	Moderada	2 min x repetición	

Se forman 2 filas ubicadas detrás de la portería, se inicia con una conducción y después se dará un pase al compañero ubicado al cono del centro, se realiza la pasada por la espalda, se efectúa la conducción en slalom y se termina con tiro a gol. **Variantes:** **Nivel 1:** Libre de toques. **Nivel 2:** 3 o 4 toques. **Nivel 3:** 2 toques o primera intención.		3 repeticiones	Moderada	2 min x repetición	
-Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento**.**	 	1 repetición	moderada		

OBSERVACIONES_____

_____

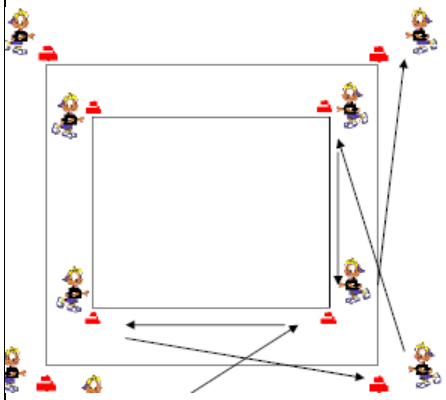
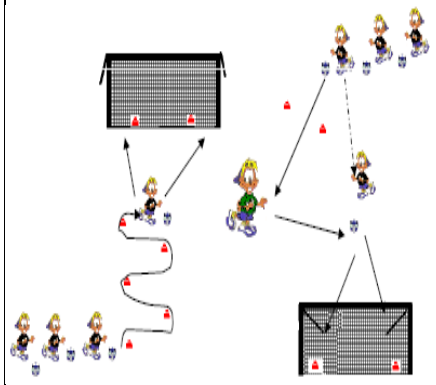
_____

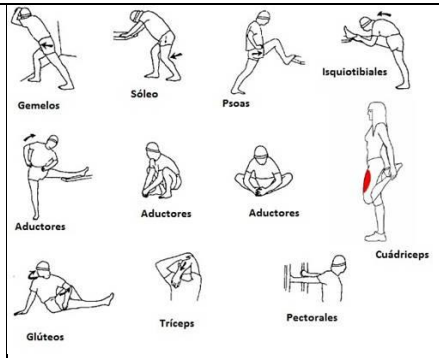
FIRMA MAESTRO/FORMADOR	**SUPERVISOR MUNICIPAL**	**GESTOR**

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO

FECHA 20 NOVIEMBRE 2024 MUNICIPIO PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTSAL CATEGORIA INICIACION
OBJETIVO FISICO: FORTALECIMIENTO DE LAS CAPCIDADES FISICAS CONDICIONALES (FUERZA, RESISTENCIA, VELOCIDAD, FLEXIBILIDAD
OBJETIVO TECNICO: FUNDAMENTOS Y GESTOS TECNICOS CONDUCCION, CONTROL REMATE.
OBJETIVO TACTICO TRABAJOS ENFOCADOS A POSICIONES DE CADA JUGADOR Y POSICION

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL

FASE INICIAL: **CALENTAMIENTO ARTICULAR Y GENERAL:** (MOVILIDAD ARTICULACIONES) – **CALENTAMIENTO MUSCULAR Y ESPECIFICO:** DESPLAZAMIENTOS, SALTOS, CAMBIOS DE DIRECCION, SOMBRAS GESTOS TECNICOS, EJERCICIOS DE COORDINACION, EJERCICIS ESTATICOS O DINAMICOS		20 MINUTOS	MEDIA – ALTA	20 A 30 SEGUNDOS POR EJERCICIOS	120 MIMUTOS
El alumno realizará las acciones técnicas de golpeo que le Permitirán el mejoramiento del gesto técnico al momento de golpear. A la señal el jugador 1 golpea el balón hasta el jugador 2 y se queda en su lugar, el jugador 2 golpea el balón hasta el jugador 3 y así Sucesivamente hasta llegar al vértice de inicio.		40 MINUTOS	MEDIA – ALTA	1 A 2 MINUTOS ENTRE EJERCICIO	
Se formar dos filas de 5 jugadores cada uno, a la señal saldrán simultáneamente uno de cada fila, una realizara conducción en slalom y al salir del último cono golpeará con la pierna derecha parte interna dirigiendo entre el cono y el poste de la portería. Al terminar la ejecución del ejercicio recogerá su balón y se pasara a la otra fila que realiza un pase hacia el Entrenador ó monitor entre los conos marcados, moviendo al espacio para recibir la pared del Entrenador y concluir con un tiro dirigiendo entre el cono y el poste de la portería.		40 MINUTOS	MEDIA – ALTA	1 A 2 MINUTOS ENTRE EJERCICIO	

FASE FINAL: ESTIRAMIENTO Y FLEXIBILIDAD ESTATICA Y/O DINAMICA EJERCICIOS DE RESPIRACIÓ		20 MINUTOS	MEDIA - BAJA	20 A 30 SEGUNDOS ENTRE EJERCICIO	

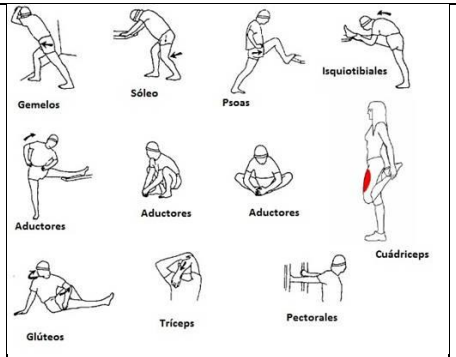
OBSERVACIONES_____

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO

FECHA 22 NOV 2024 MUNICIPIO PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTSAL CATEGORIA JUVENIL
OBJETIVO FISICO: FORTALECIMIENTO DE LAS CAPCIDADES FISICAS CONDICIONALES (FUERZA, RESISTENCIA, VELOCIDAD, FLEXIBILIDAD
OBJETIVO TECNICO PERFECCIONAR FUNDAMENTOS Y GESTOS TECNICOS SAQUE, REMATE.
OBJETIVO TACTICO TRABAJOS ENFOCADOS A POSICIONES DE CADA JUGADOR Y POSICION

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL

FASE INICIAL: **CALENTAMIENTO ARTICULAR Y GENERAL:** (MOVILIDAD ARTICULACIONES) – **CALENTAMIENTO MUSCULAR Y ESPECIFICO:** DESPLAZAMIENTOS, SALTOS, CAMBIOS DE DIRECCION, SOMBRAS GESTOS TECNICOS, EJERCICIOS DE COORDINACION, EJERCICIS ESTATICOS O DINAMICOS **FASE CENTRAL:** **1.** EJERCICOS CON BALON EN PAREJAS **2.** GRUPOS DE 3 RECEPCION PASAR Y REMATE **3.** REY DE CAMPO **4.** TRABAJO ESPECIFICO POR POSICION **5.** JUEGO PRE DEPORTIVO	   	20 MINUTOS 80 MINUTOS	MEDIA – ALTA MEDIA – ALTA	20 A 30 SEGUNDOS POR EJERCICIOS 1 A 2 MINUTOS ENTRE EJERCICIO	120 MIMUTOS

FASE FINAL: ESTIRAMIENTO Y FLEXIBILIDAD ESTATICA Y/O DINAMICA EJERCICIOS DE RESPIRACIÓ		20 MINUTOS	MEDIA - BAJA	20 A 30 SEGUNDOS ENTRE EJERCICIO	

OBSERVACIONES_____

_____

_____

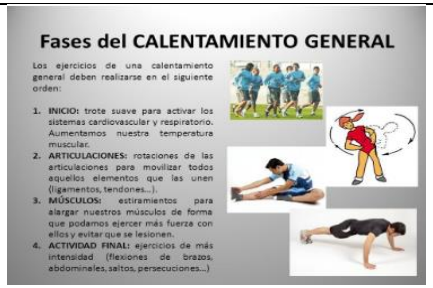
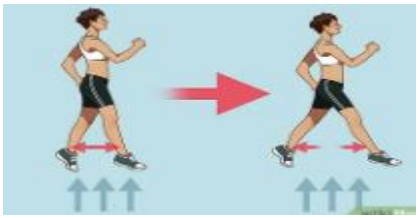
FIRMA MAESTRO/FORMADOR

SUPERVISOR MUNICIPAL

GESTOR PROVINCIAL

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N.21

FECHA: 27/11/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL SALA CATEGORIA: FUNDAMENTACION
OBJETIVO FISICO: Realizar actividades recreativas para mejorar la resistencia, la velocidad y la flexibilidad como a su vez el equilibrio y la adaptación
OBJETIVO TECNICO: realizar practica de conducción, pase, recepción y remate**.**
OBJETIVO TACTICO: trabajo posicional en campo

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con ejercicios cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... después, ejercicios dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		1 repetición	moderada	1 minuto	120 minutos
flexibilidad La actividad consiste en desarrollar saltos cortos y largos con pie izquierdo, pie derecho a pie junto ejecutando desplazamientos en varias direcciones.		3 repeticiones	moderada	1min x repetición	
Se divide el grupo en tres se colocan tres conos a una distancia moderada la finalidad es ir hasta el cono cuando suene el silbato y regresar de espaldas.	 	3 repeticiones	moderada	2 min x repetición	

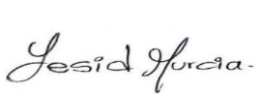
uno contra uno la actividad consiste en tumbar el cono del compañero utilizando el balón jugando en un espacio reducido.					

Juego en conjunto espacio reducido actividades de carácter lúdico. se le da a entender a los niños cual fue la finalidad de la clase planteada -estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.		1 serie 1 repetición por actividad 3 repeticiones	moderado moderada	2 min x repetición 2 min x repetición	

OBSERVACIONES_____

_____

_____



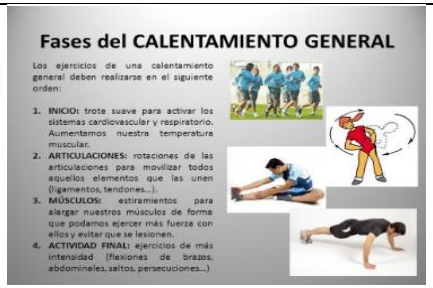
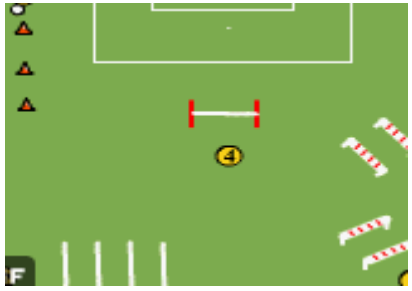




FIRMA MAESTRO/FORMADOR **SUPERVISOR MUNICIPAL** **GESTOR**

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N.16

FECHA: 29/11/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL SALA CATEGORIA: FUNDAMENTACION
OBJETIVO FISICO: Realizar actividades recreativas para mejorar la resistencia, la velocidad y la flexibilidad como a su vez el equilibrio y la adaptación
OBJETIVO TECNICO: realizar practica de conducción, pase, recepción y remate**.**
OBJETIVO TACTICO: trabajo posicional en campo

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con ejercicios cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... después, ejercicios dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar. Flexibilidad - velocidad Desplazamientos individuales adoptando diferentes posiciones en las cuales se desarrolle la flexibilidad y la velocidad de reacción con el objetivo de desplazarse hasta un punto específico en una ida y vuelta Se ubican dentro del terreno de juego dos grupos definidos mixtos esto en un extremo del campo deportivo en el otro extremo se organizan figuras geométricas demarcadas con conos y platillos, estas figuras serán un	  	1 repetición 3 repeticiones 3 repeticiones	moderada moderada moderada	1 minuto 1 minuto 2 min x repetición	120 minutos

triángulo un cuadrado y un rectángulo la idea es definir cada una con un componente numérico al sonar el silbato el Niño debe ubicarse dentro de la correcta. Se ubican dos conos en espacios reducidos de menos de diez metros donde van a interactuar dos equipos compuestos por dows integrantes donde el objetivo principal será derribar el cono del equipo contrario.					

-estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.		1 serie 1 repetición por actividad 3 repeticiones	moderado moderada	2 min x repetición 2 min x repetición	

OBSERVACIONES_____

_____

_____

Jesid Hurcia

FIRMA MAESTRO/FORMADOR

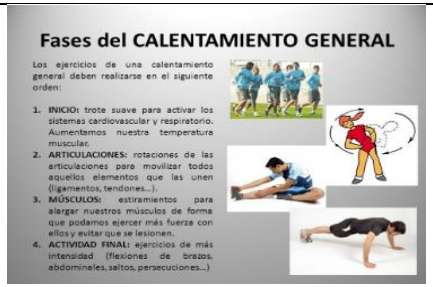
SUPERVISOR MUNICIPAL

Diego Andrés Gómez

GESTOR

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N.17

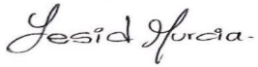
FECHA: 04/12/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL SALA CATEGORIA: FUNDAMENTACION
OBJETIVO FISICO: Realizar actividades recreativas para mejorar la resistencia, la velocidad y la flexibilidad como a su vez el equilibrio y la adaptación
OBJETIVO TECNICO: realizar practica de conducción, pase y remate**.**
OBJETIVO TACTICO: trabajo posicional en campo

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con ejercicios cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... después, ejercicios dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		1 repetición	moderada	1 minuto	120 minutos
se desplaza en zin zag por una hilera de conos; conducirá con diferentes superficies de contacto hará el pase al compañero y rematara de primera intención al arco utilizará los dos perfiles tanto el izquierdo como el derecho		4 repeticiones	moderada	1 minuto	
trabajo de 2 vs 2 dos defiende dos atacan; se desplazan en conducción haciendo pases al arco mientras que dos compañeros intentan robar el balón posterior a este se realizara 3 vs 3 y 4 vs 4		2 repeticiones	moderada	3 min x repetición	

.					

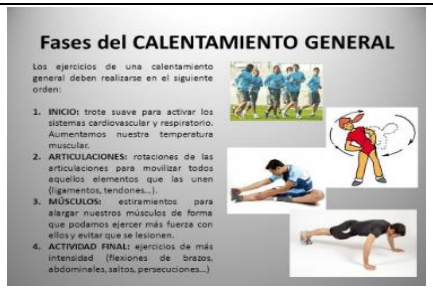
Juego pre deportivo donde se intenta enseñar la ubicación en el terreno en de juego haciendo pase de primera intención futbol mano.		1 serie 1 repetición por actividad	moderado	2 min x repetición	
-estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.		3 repeticiones	moderada	2 min x repetición	

OBSERVACIONES_____

		
FIRMA MAESTRO/FORMADOR	**SUPERVISOR MUNICIPAL**	**GESTOR**

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N.18

FECHA: 06/12/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL SALA CATEGORIA: FUNDAMENTACION
OBJETIVO FISICO: FUERZA, RESISTENCIA AEROBICA - ANAEROBICA, FLEXIBILIDAD, RESISTENCIA AEROBICA, VELOCIDAD DE REACCION, VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO
OBJETIVO TECNICO: CONDUCCION, PASE, REMATE, DRIBLING, RECEPCION, ANTICIPACION
OBJETIVO TACTICO: posiciones básicas

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con ejercicios cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... después, ejercicios dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		1 repetición	moderada	1 minuto	120 minutos
VELOCIDAD: ubicación dentro del terreno de juego cada vez que suene el silbato iniciando en una determinada posición y cambiando cada vez que suene el silbato.		4 repeticiones	moderada	1 minuto	
Adoptando una determinada posición dentro del campo de juego con sus compañeros ahora se intercambian roles y pociones cada vez que se haga contacto con el balón.		2 repeticiones	moderada	3 min x repetición	

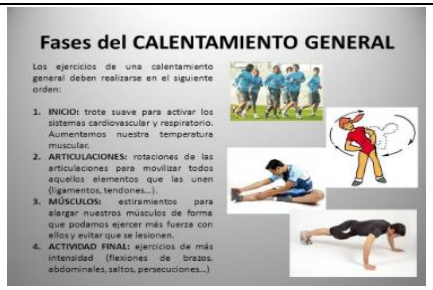
Juego pre deportivo donde se intenta enseñar la ubicación en el terreno en de juego haciendo pase de primera intención en situaciones reales de juego.. -estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.	 	1 serie 1 repetición por actividad 3 repeticiones	moderado moderada	2 min x repetición 2 min x repetición	d

OBSERVACIONES_____

FIRMA MAESTRO/FORMADOR	SUPERVISOR MUNICIPAL	GESTOR

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N.18

FECHA: 11/12/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL SALA CATEGORIA: FUNDAMENTACION
OBJETIVO FISICO: **FUERZA, RESISTENCIA AEROBICA - ANAEROBICA, FLEXIBILIDAD, RESISTENCIA AEROBICA, VELOCIDAD DE REACCION, VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO**
OBJETIVO TECNICO: **CONDUCCION, PASE, REMATE, DRIBLING, RECEPCION, ANTICIPACION**
OBJETIVO TACTICO: Marca zonal

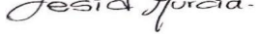
DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con ejercicios cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... después, ejercicios dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		1 repetición	moderada	1 minuto	120 minutos
diferenciación: definir ubicando dentro del rectángulo de juego los puntos de presión mitad de cancha tres definiendo el modulo y intercambiando el posicionamiento		3 repeticiones	moderada	2 minuto	
Desplazamientos frontales laterales de espaldas e invertidos ocupando espacios y manteniendo el modulo sin desorganizarse.		2 repeticiones	moderada	3 min x repetición	

Módulo de juego defensa en zona a tres cuartos Defensa en zona a mitad de cancha Juego pre deportivo donde se intenta enseñar la ubicación en el terreno en de juego haciendo pase de primera intención en situaciones reales de juego. -estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.	 	1 serie 3 repeticiones	moderado moderada	2 min x repetición 2 min x repetición	

OBSERVACIONES_____

_____

_____







FIRMA MAESTRO/FORMADOR	SUPERVISOR MUNICIPAL	GESTOR

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N. 25

FECHA: 13/12/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL SALA CATEGORIA: FUNDAMENTACION
OBJETIVO FISICO: **FUERZA, RESISTENCIA AEROBICA - ANAEROBICA, FLEXIBILIDAD, RESISTENCIA AEROBICA, VELOCIDAD DE REACCION, VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO**
OBJETIVO TECNICO: control, pase, remate, dribling, recepción, anticipación
OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL

fase inicial: **1.** calentamiento articular y general: (movilidad articulaciones) – calentamiento muscular y específico: desplazamientos, saltos, cambios de dirección, sombras gestos técnicos, ejercicios de coordinación ejercicios estáticos o dinámico **2.** **FASE CENTRAL:** **3.** control del balón individual **4.** control del balón en pareja **5.** trabajo de pases **6.** 2 vs 2 con en campo reducido rey de campo **7.** ejercicio de metodología de remate a portería **8.** juego en campo	  	20 minutos 80 MINUTOS	moderada moderada	20 A 30 SEGUNDOS POR EJERCICIOS 1 A 2 MINUTOS ENTRE EJERCICIO	120 minutos

-estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.		3 repeticiones	moderada	2 min x repetición	

OBSERVACIONES_____

_____

_____

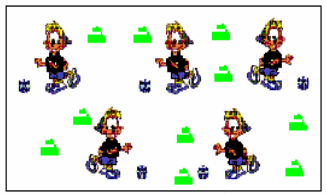
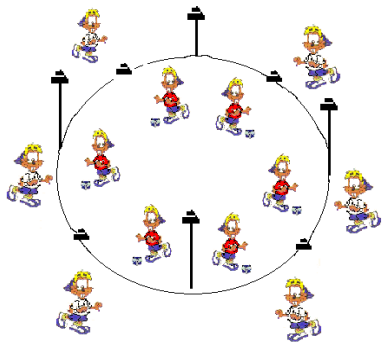
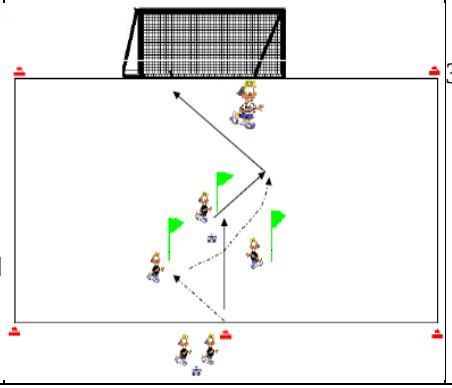
FIRMA MAESTRO/FORMADOR

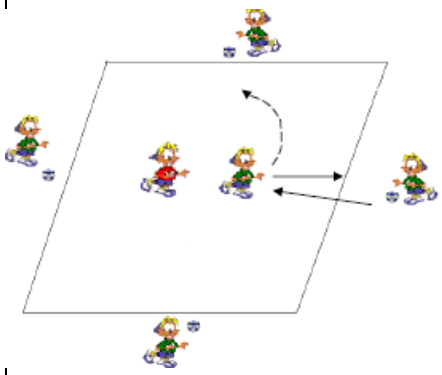
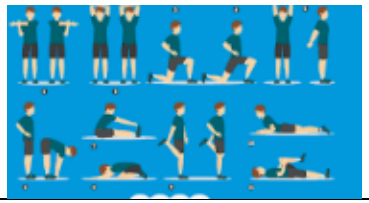
SUPERVISOR MUNICIPAL

GESTOR

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N.18

FECHA: 15/11/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTSAL CATEGORIA: INICIACION
OBJETIVO FISICO: RESISTENCIA AEROBICA
OBJETIVO TECNICO: CODUCCION, PASE Y RECEPCION
OBJETIVO TACTICO: CONOCER LA UBICACIÓN EN EL TERRENO DE JUEGO

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
-Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con **ejercicios** cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... Después, haz **ejercicios** dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		1 repetición	Moderada	1 minuto	120 Minutos
Tocarle el balón al compañero de afuera hacia la estaca de su Izquierda y derecha (pared). Estas variantes se deben de realizar en forma progresiva es decir, van aumentando de grado de dificultad y por lo tanto a cada variante (1-2) se le Dará su tiempo indicado tanto para la asimilación como su aprendizaje.		3 repeticiones	Moderada	2min x repetición	
El jugador D le toca el balón al B (a espalda de la portería), este lo recepciona y lo toca hacia su lado izquierdo, para que el A salga a velocidad y le haga una pasada al B, recepciona (estática) el balón, orienta y define. El D se coloca en el lugar del que tira a gol		3 repeticiones	Moderada	2 min x repetición	

Un comodín externo le toca el balón al jugador A, él cual lo Decepciono y se lo regresa. Inmediatamente se mueve a otro lado del cuadrado para recibir balón de otro comodín, y obviamente realiza lo Mismo. Cada comodín debe de tener un balón. Primeramente la marca se hace pasiva (sombra) y se hará con enfrentamientos de 1vs1. Con toques Libres.		3 repeticiones	Moderada	2 min x repetición	
-Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento**.**	 	1 repetición	moderada		

OBSERVACIONES_____

_____

_____

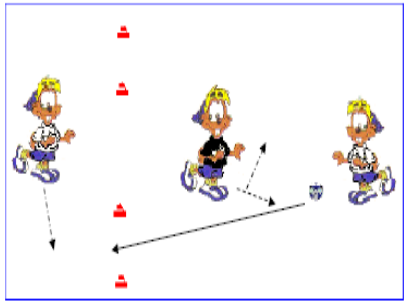
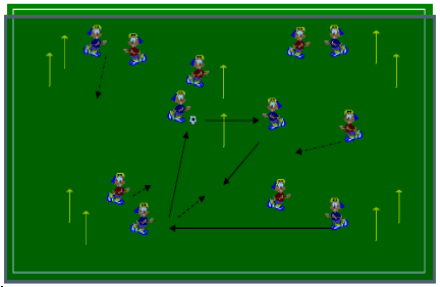
FIRMA MAESTRO/FORMADOR

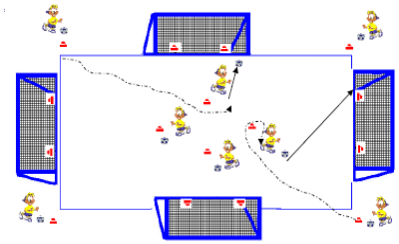
SUPERVISOR MUNICIPAL

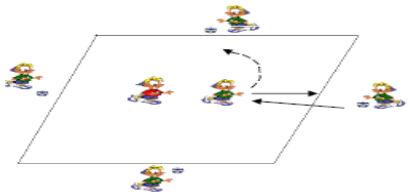
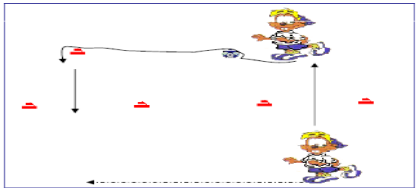
GESTOR

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N.10

FECHA: 19/11/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL SALA CATEGORIA: INICIACION
OBJETIVO FISICO: Desarrollar actividades recreativas para mejorar la resistencia, la velocidad y la flexibilidad como a su vez el equilibrio y la adaptación
OBJETIVO TECNICO: realizar practica de conducción, pase, recepción y remate**.**
OBJETIVO TACTICO: posiciones básicas

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con ejercicios cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... Después, ejercicios dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		1 repetición	Moderada	1 minuto	120 Minutos
A la señal los jugadores trataran de meter gol en cualquiera de las 5 porterías marcadas con estacas. El gol vale cuando un compañero recibe el balón y este podrá desplazarse hacia otra portería, en caso de que no haya marca cerca de la portería se valen los goles seguidos, los Saques de banda se realizan con el pie.		3 repeticiones	Moderada	1min x repetición	
		3 repeticiones	Moderada	2 min x repetición	

-Se formaran 4 filas, a la señal el jugador inicia con conducción al llegar al cono realizará una finta y auto pase terminando con tiro a gol hacia las porterías, se volverán a formar en su fila para las repeticiones.					

El alumno realizara una introducción técnica Movilidad c/s balón, Posesión de balón, Golpeo, Recepción y Conducción Anticipación Resistencia-Velocidad.		3 repeticiones	Moderada	2 min x repetición	
A la señal los jugadores realizarán una conducción, pasaran el balón entre los conos, el compañero recibirá con perfil orientado, se desplazara al otro cono y se repetirá la acción.					
-Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento**.**		1 repetición	moderada		

OBSERVACIONES_____

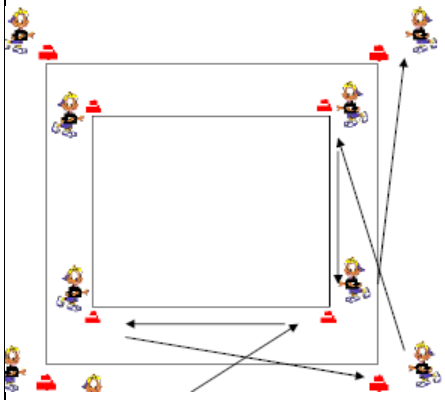
_____

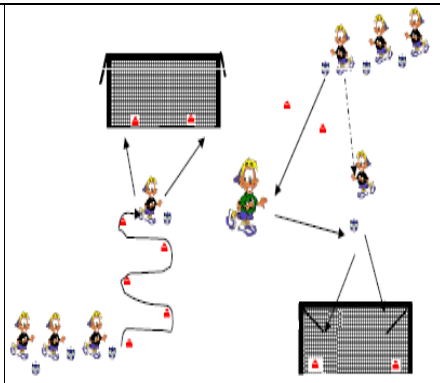
_____

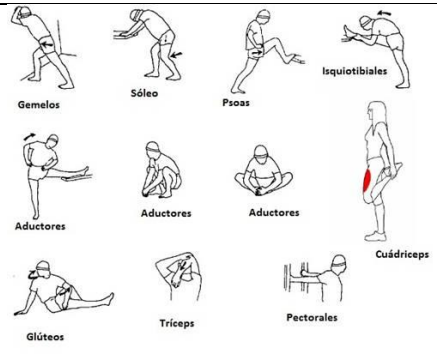
FIRMA MAESTRO/FORMADOR	**SUPERVISOR MUNICIPAL**	**GESTOR**

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO

FECHA 22 NOVIEMBRE 2024 MUNICIPIO PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTSAL CATEGORIA INICIACION
OBJETIVO FISICO: FORTALECIMIENTO DE LAS CAPCIDADES FISICAS CONDICIONALES (FUERZA, RESISTENCIA, VELOCIDAD, FLEXIBILIDAD
OBJETIVO TECNICO: FUNDAMENTOS Y GESTOS TECNICOS CONDUCCION, CONTROL REMATE.
OBJETIVO TACTICO TRABAJOS ENFOCADOS A POSICIONES DE CADA JUGADOR Y POSICION

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
FASE INICIAL: **CALENTAMIENTO ARTICULAR Y GENERAL:** (MOVILIDAD ARTICULACIONES) – **CALENTAMIENTO MUSCULAR Y ESPECIFICO:** DESPLAZAMIENTOS, SALTOS, CAMBIOS DE DIRECCION, SOMBRAS GESTOS TECNICOS, EJERCICIOS DE COORDINACION, EJERCICIS ESTATICOS O DINAMICOS		20 MINUTOS	MEDIA – ALTA	20 A 30 SEGUNDOS POR EJERCICIOS	120 MIMUTOS
El alumno realizará las acciones técnicas de golpeo que le Permitirán el mejoramiento del gesto técnico al momento de golpear. A la señal el jugador 1 golpea el balón hasta el jugador 2 y se queda en su lugar, el jugador 2 golpea el balón hasta el jugador 3 y así Sucesivamente hasta llegar al vértice de inicio.		40 MINUTOS	MEDIA – ALTA	1 A 2 MINUTOS ENTRE EJERCICIO	
Se formar dos filas de 5 jugadores cada uno, a la señal saldrán simultáneamente uno de cada fila, una realizara conducción en slalom y al salir del último cono		40 MINUTOS	MEDIA – ALTA	1 A 2 MINUTOS ENTRE EJERCICIO	

golpeará con la pierna derecha parte interna dirigiendo entre el cono y el poste de la portería. Al terminar la ejecución del ejercicio recogerá su balón y se pasara a la otra fila que realiza un pase hacia el Entrenador ó monitor entre los conos marcados, moviendo al espacio para recibir la pared del Entrenador y concluir con un tiro dirigiendo entre el cono y el poste de la portería.					

FASE FINAL: ESTIRAMIENTO Y FLEXIBILIDAD ESTATICA Y/O DINAMICA EJERCICIOS DE RESPIRACIÓ		20 MINUTOS	MEDIA - BAJA	20 A 30 SEGUNDOS ENTRE EJERCICIO	

OBSERVACIONES_____

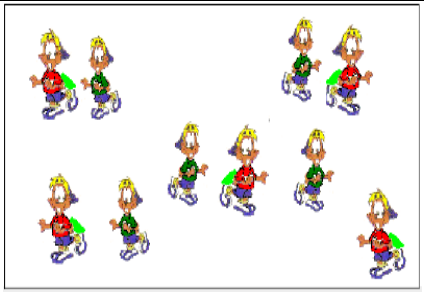
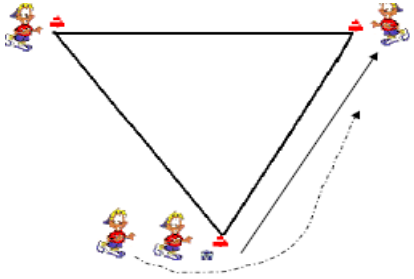
_____

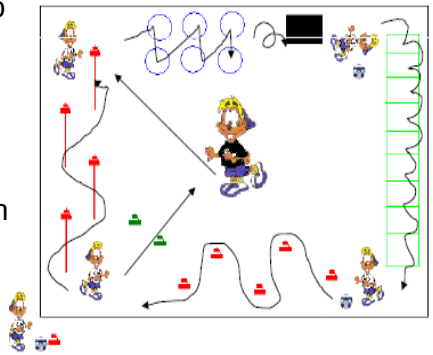
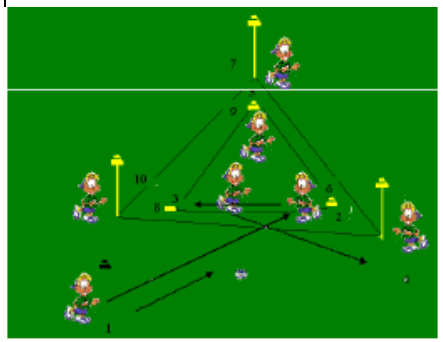
_____

FIRMA MAESTRO/FORMADOR | **SUPERVISOR MUNICIPAL** | **GESTOR PROVINCIAL**

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N. 20

FECHA: 27/11/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL SALA CATEGORIA: FUNDAMENTACION
OBJETIVO FISICO: Realizar actividades recreativas para mejorar la resistencia, la velocidad y la flexibilidad como a su vez el equilibrio y la adaptación
OBJETIVO TECNICO: realizar practica de conducción, pase, recepción y remate**.**
OBJETIVO TACTICO: trabajo posicional en campo

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con ejercicios cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... después, ejercicios dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		1 repetición	moderada	10 minuto	120 minutos
A la señal el jugador que tiene el balón conduce hacia el siguiente compañero, tratando de evitar que el compañero de atrás le alcance y le robe el balón.		3 repeticiones	moderada	1min x repetición	
A la señal el jugador inicia el recorrido, dando un pase al Entrenador y desplazarse sin balón por medio los banderines, recibirá el pase del Entrenador al espacio, controlara el balón y dirigiéndose al pasar entre los aros, pasando por la colchoneta y repitiendo el mismo gesto		3 repeticiones	moderada	2 min x repetición	

técnico de golpeo al entrenador que lo volverá al espacio., llegará a la escalera y dará un auto pase para realizar saltos con las piernas juntas entre la escalera y controlar el balón para conducir en slalom entre los conos con parte interna, alternado con ambas piernas. A la señal el jugador 1 realizará un pase largo al 2 ocupando su lugar después del pase, el jugador 2 da un pase corto al 3 y ocupa su lugar, el 3 vuelve a realizar un pase largo al 4 desplazándose a ocupar su lugar y así sucesivamente en cada cara del triángulo hasta completar el ejercicio en el vértice lugar de origen.	 				

-estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.		1 serie 1 repetición por actividad 3 repeticiones	moderado moderada	2 min x repetición 2 min x repetición	

OBSERVACIONES_____

_____

_____

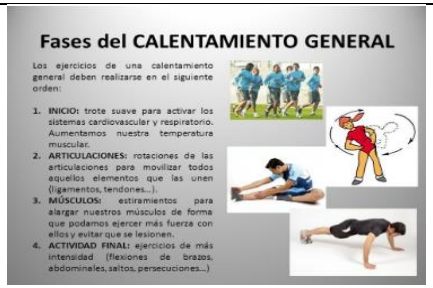
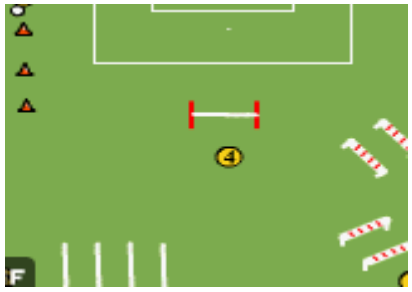
FIRMA MAESTRO/FORMADOR

SUPERVISOR MUNICIPAL

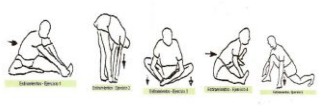
GESTOR

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N.24

FECHA: 29/11/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL SALA CATEGORIA: FUNDAMENTACION
OBJETIVO FISICO: Realizar actividades recreativas para mejorar la resistencia, la velocidad y la flexibilidad como a su vez el equilibrio y la adaptación
OBJETIVO TECNICO: realizar practica de conducción, pase, recepción y remate**.**
OBJETIVO TACTICO: trabajo posicional en campo

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con ejercicios cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... después, ejercicios dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		1 repetición	moderada	1 minuto	120 minutos
Flexibilidad - velocidad Desplazamientos individuales adoptando diferentes posiciones en las cuales se desarrolle la flexibilidad y la velocidad de reacción con el objetivo de desplazarse hasta un punto específico en una ida y vuelta		3 repeticiones	moderada	1 minuto	
Se ubican dentro del terreno de juego dos grupos definidos mixtos esto en un extremo del campo deportivo en el otro extremo se organizan figuras geométricas demarcadas con conos y platillos, estas figuras serán un		3 repeticiones	moderada	2 min x repetición	

triángulo un cuadrado y un rectángulo la idea es definir cada una con un componente numérico al sonar el silbato el Niño debe ubicarse dentro de la correcta. Se ubican dos conos en espacios reducidos de menos de diez metros donde van a interactuar dos equipos compuestos por dows integrantes donde el objetivo principal será derribar el cono del equipo contrario.					

-estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.		1 serie 1 repetición por actividad 3 repeticiones	moderado moderada	2 min x repetición 2 min x repetición	

OBSERVACIONES_____

_____

_____

Yesid Hurtia

FIRMA MAESTRO/FORMADOR

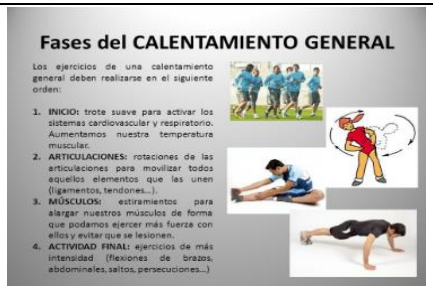
SUPERVISOR MUNICIPAL

Diego Leonardo Gómez

GESTOR

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N. 16

FECHA: 04/12/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL SALA CATEGORIA: INICIACION
OBJETIVO FISICO: mejorar la resistencia, la velocidad y la flexibilidad como a su vez el equilibrio y la adaptación
OBJETIVO TECNICO: realizar practica de conducción, pase y remate**.**
OBJETIVO TACTICO: trabajo posicional en campo

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con ejercicios cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... después, ejercicios dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		1 repetición	moderada	1 minuto	120 minutos
se desplaza en zin zag por una hilera de conos; conducirá con diferentes superficies de contacto hará el pase al compañero y rematara de primera intención al arco utilizará los dos perfiles tanto el izquierdo como el derecho		4 repeticiones	moderada	1 minuto	
trabajo de 2 vs 2 dos defiende dos atacan; se desplazan en conducción haciendo pases al arco mientras que dos compañeros intentan robar el balón posterior a este se realizara 3 vs 3 y 4 vs 4 .		2 repeticiones	moderada	3 min x repetición	

Juego pre deportivo donde se intenta enseñar la ubicación en el terreno en de juego haciendo pase de primera intención futbol mano.		1 serie 1 repetición por actividad	moderado	2 min x repetición	
-estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.		3 repeticiones	moderada	2 min x repetición	

OBSERVACIONES_____

FIRMA MAESTRO/FORMADOR	**SUPERVISOR MUNICIPAL**	**GESTOR**

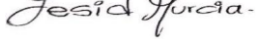
CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N. 25

FECHA: 06/12/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL SALA CATEGORIA: INICIACION
OBJETIVO FISICO: **FUERZA, RESISTENCIA AEROBICA - ANAEROBICA, FLEXIBILIDAD, RESISTENCIA AEROBICA, VELOCIDAD DE REACCION, VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO**
OBJETIVO TECNICO: **CONDUCCION, PASE, REMATE, DRIBLING, RECEPCION, ANTICIPACION**
OBJETIVO TACTICO: posiciones básicas

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con ejercicios cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... después, ejercicios dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		1 repetición	moderada	1 minuto	120 minutos
VELOCIDAD: ubicación dentro del terreno de juego cada vez que suene el silbato iniciando en una determinada posición y cambiando cada vez que suene el silbato.		4 repeticiones	moderada	1 minuto	
Adoptando una determinada posición dentro del campo de juego con sus compañeros ahora se intercambian roles y pociones cada vez que se haga contacto con el balón.		2 repeticiones	moderada	3 min x repetición	

Juego pre deportivo donde se intenta enseñar la ubicación en el terreno en de juego haciendo pase de primera intención en situaciones reales de juego.. -estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.	 	1 serie 1 repetición por actividad 3 repeticiones	moderado moderada	2 min x repetición 2 min x repetición	d

OBSERVACIONES_____



FIRMA MAESTRO/FORMADOR



SUPERVISOR MUNICIPAL

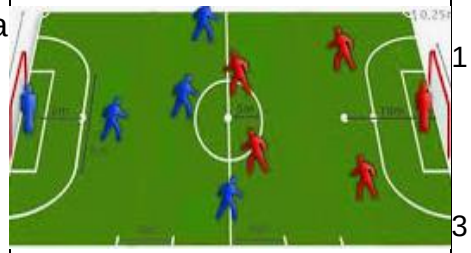


GESTOR

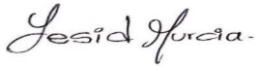
CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N.28

FECHA: 11/12/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL SALA CATEGORIA: INICIACION
OBJETIVO FISICO: FUERZA, RESISTENCIA AEROBICA - ANAEROBICA, FLEXIBILIDAD, RESISTENCIA AEROBICA, VELOCIDAD DE REACCION, VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO
OBJETIVO TECNICO: CONDUCCION, PASE, REMATE, DRIBLING, RECEPCION, ANTICIPACION
OBJETIVO TACTICO: Marca zonal

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con ejercicios cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... después, ejercicios dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		1 repetición	moderada	1 minuto	120 minutos
diferenciación: definir ubicando dentro del rectángulo de juego los puntos de presión mitad de cancha tres definiendo el modulo y intercambiando el posicionamiento		3 repeticiones	moderada	2 minuto	
Desplazamientos frontales laterales de espaldas e invertidos ocupando espacios y manteniendo el modulo sin desorganizarse.		2 repeticiones	moderada	3 min x repetición	

Módulo de juego defensa en zona a tres cuartos Defensa en zona a mitad de cancha Juego pre deportivo donde se intenta enseñar la ubicación en el terreno en de juego haciendo pase de primera intención en situaciones reales de juego. -estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.	 	1 serie 3 repeticiones	moderado moderada	2 min x repetición 2 min x repetición	

OBSERVACIONES_____



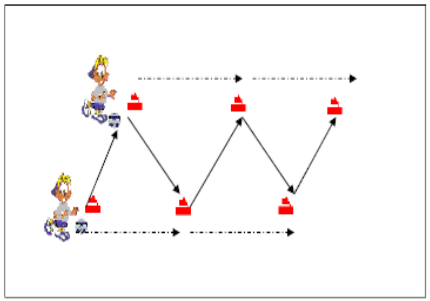
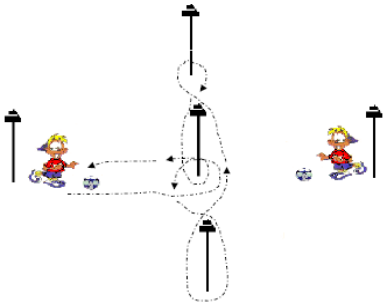


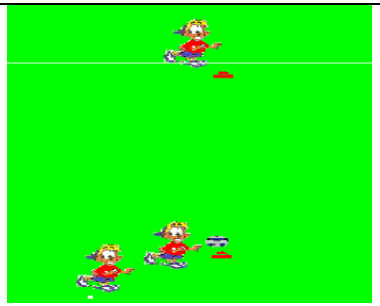


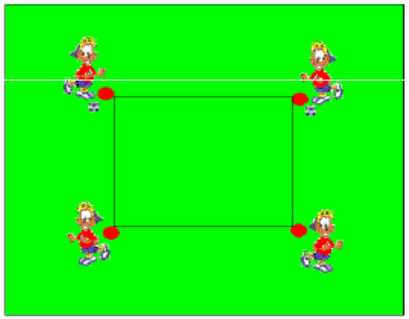
FIRMA MAESTRO/FORMADOR	SUPERVISOR MUNICIPAL	GESTOR

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N.28

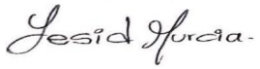
FECHA: 13/12/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL SALA CATEGORIA: INICIACION
OBJETIVO FISICO: **FUERZA, RESISTENCIA AEROBICA - ANAEROBICA, FLEXIBILIDAD, RESISTENCIA AEROBICA, VELOCIDAD DE REACCION, VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO**
OBJETIVO TECNICO: **CONDUCCION, PASE, REMATE, DRIBLING, RECEPCION, ANTICIPACION**
OBJETIVO TACTICO: Marca zonal

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con ejercicios cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... después, ejercicios dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		1 repetición	moderada	1 minuto	120 minutos
A la señal el alumno realizará la conducción en el circuito marcado, considerando la vista periférica, los cambios de dirección. **Variantes:** **Nivel 1:** Para principiantes conducir individualmente entre las estacas. **Nivel 2:** Competencias por parejas. **Nivel 3:** Conducción a contrarreloj, gana el mejor tiempo.		3 repeticiones	moderada	2 minuto 3 min x repetición	
Trabajo por tercias, el jugador que tiene el balón conduce hasta el compañero que está colocado en el cono de enfrente, le		2 repeticiones	moderada		

deja el balón y se coloca en su lugar, el que recibe balón realiza la misma acción, Utilizando pie izquierdo o derecho según el perfil correcto.					

Trabajan 4 jugadores, 2 jugadores fijos uno en cada esquina con balón, dan pase al compañero de enfrente y reciben, los jugadores sin balón reciben y devuelven el pase y se mueven al plato del otro extremo para utilizar los 2 perfiles. Juego pre deportivo donde se intenta enseñar la ubicación en el terreno en de juego haciendo pase de primera intención en situaciones reales de juego.		1 serie	moderado	2 min x repetición	
-estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.		3 repeticiones	moderada	2 min x repetición	

OBSERVACIONES_____



FIRMA MAESTRO/FORMADOR



SUPERVISOR MUNICIPAL



GESTOR

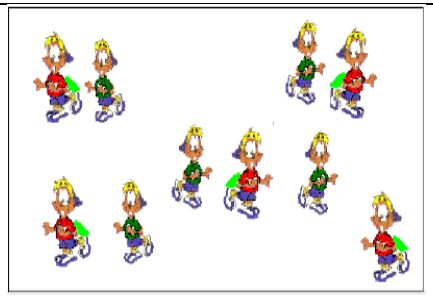
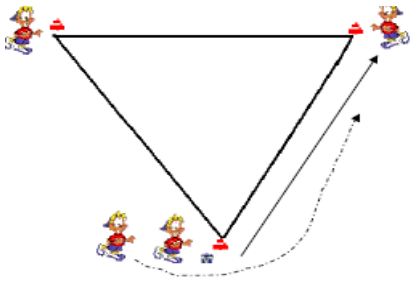
CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N. 21

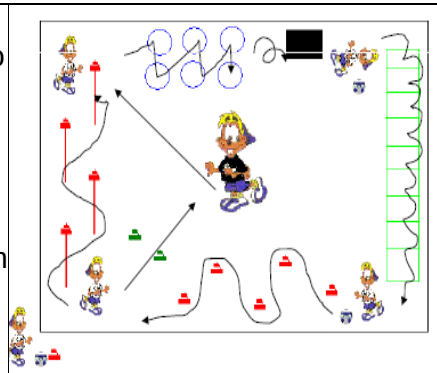
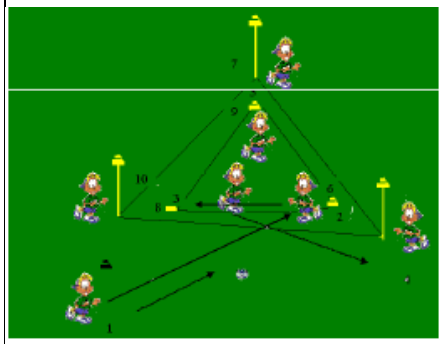
FECHA: 15/11/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL SALA CATEGORIA: PERFECCIONAMIENTO

OBJETIVO FISICO: Realizar actividades recreativas para mejorar la resistencia, la velocidad y la flexibilidad como a su vez el equilibrio y la adaptación

OBJETIVO TECNICO: realizar practica de conducción, pase, recepción y remate**.**

OBJETIVO TACTICO: trabajo posicional en campo

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con ejercicios cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... después, ejercicios dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		1 repetición	moderada	10 minuto	120 minutos
A la señal el jugador que tiene el balón conduce hacia el siguiente compañero, tratando de evitar que el compañero de atrás le Alcance y le robe el balón.		3 repeticiones	moderada	1min x repetición	
A la señal el jugador inicia el recorrido, dando un pase al Entrenador y desplazarse sin balón por medio los banderines, recibirá el pase del Entrenador al espacio, controlara el balón y dirigiéndose al pasar entre los aros, pasando por la colchoneta y repitiendo el mismo		3 repeticiones	moderada	2 min x repetición	

gesto técnico de golpeo al entrenador que lo volverá al espacio., llegará a la escalera y dará un auto pase para realizar saltos con las piernas juntas entre la escalera y controlar el balón para conducir en slalom entre los conos con parte interna, alternado con ambas piernas. A la señal el jugador 1 realizará un pase largo al 2 ocupando su lugar después del pase, el jugador 2 da un pase corto al 3 y ocupa su lugar, el 3 vuelve a realizar un pase largo al 4 desplazándose a ocupar su lugar y así sucesivamente en cada cara del triángulo hasta completar el ejercicio en el vértice lugar de origen.	 				

-estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.		1 serie 1 repetición por actividad 3 repeticiones	moderado moderada	2 min x repetición 2 min x repetición	

OBSERVACIONES_____

_____

_____

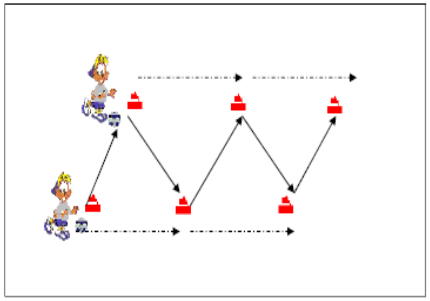
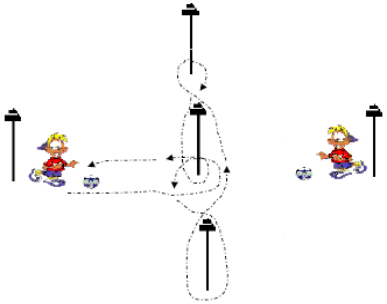
FIRMA MAESTRO/FORMADOR

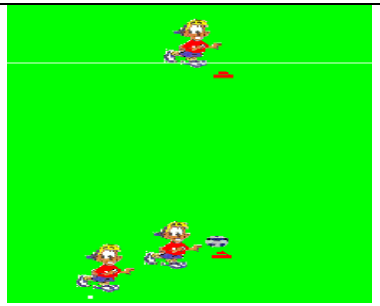
SUPERVISOR MUNICIPAL

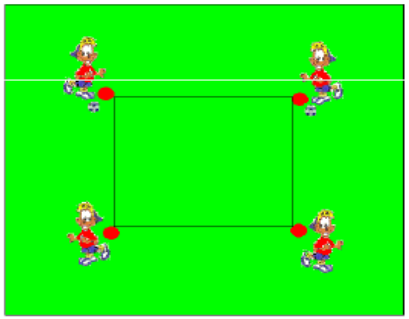
GESTOR

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N.28

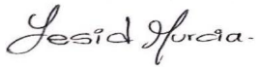
FECHA: 20/12/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL SALA CATEGORIA: INICIACION
OBJETIVO FISICO: **FUERZA, RESISTENCIA AEROBICA - ANAEROBICA, FLEXIBILIDAD, RESISTENCIA AEROBICA, VELOCIDAD DE REACCION, VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO**
OBJETIVO TECNICO: **CONDUCCION, PASE, REMATE, DRIBLING, RECEPCION, ANTICIPACION**
OBJETIVO TACTICO: Marca zonal

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con ejercicios cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... después, ejercicios dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		1 repetición	moderada	1 minuto	120 minutos
A la señal el alumno realizará la conducción en el circuito marcado, considerando la vista periférica, los cambios de dirección. **Variantes:** **Nivel 1:** Para principiantes conducir individualmente entre las estacas. **Nivel 2:** Competencias por parejas. **Nivel 3:** Conducción a contrarreloj, gana el mejor tiempo.		3 repeticiones	moderada	2 minuto 3 min x repetición	
Trabajo por tercias, el jugador que tiene el balón conduce hasta el compañero que está colocado en el cono de enfrente, le deja el balón y se coloca en su lugar, el que		2 repeticiones	moderada		

recibe balón realiza la misma acción, Utilizando pie izquierdo o derecho según el perfil correcto.					

Trabajan 4 jugadores, 2 jugadores fijos uno en cada esquina con balón, dan pase al compañero de enfrente y reciben, los jugadores sin balón reciben y devuelven el pase y se mueven al plato del otro extremo para utilizar los 2 perfiles. Juego pre deportivo donde se intenta enseñar la ubicación en el terreno en de juego haciendo pase de primera intención en situaciones reales de juego.		1 serie	moderado	2 min x repetición	
-estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.		3 repeticiones	moderada	2 min x repetición	

OBSERVACIONES_____







FIRMA MAESTRO/FORMADOR	SUPERVISOR MUNICIPAL	GESTOR

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N.13

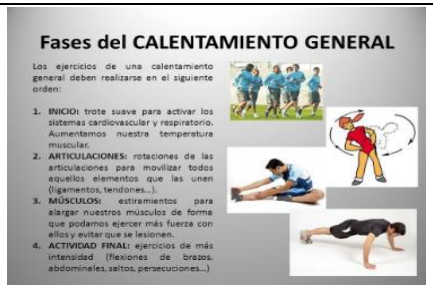
FECHA: 22/11/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL SALA CATEGORIA: PERFECCIONAMIENTO

OBJETIVO FISICO: ejecutar actividades recreativas para mejorar la resistencia, la velocidad y la flexibilidad como a su vez el equilibrio y la adaptación

OBJETIVO TECNICO: realizar practica de conducción, pase, recepción y remate**.**

OBJETIVO TACTICO: posiciones básicas

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL

Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con ejercicios cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... Después, ejercicios dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		1 repetición	Moderada	1 minuto	120 Minutos
-Ejercicios de fuerza abdominal un minuto de plancha; 20 flexiones de pecho; 20 abdominales con rodilla al pecho.		3 repeticiones	Moderada	1min x repetición	
-Ejercicio atención y concentración bote aplaudir se organiza un círculo con los jóvenes el profe se hará en el centro con un balón cuando la bote al piso ellos tienen que aplaudir si no lo bota al piso no aplaude. El que aplauda cuando no bote el balón queda eliminado..		3 repeticiones	Moderada	2 min x repetición	

Desarrollo un circuito donde están ubicados unos platillos en horizontal que llamaremos el punto de inicio ahí estaremos en skipping de derecha a izquierda posterior a esto pasaremos en zig zag los conos que están en vertical Ejecutaré este mismo ejercicio donde cambiará punto de inicio se pasarán los platillos atrás y adelante y posterior pasaré los conos que están en vertical saltando a pie junto como última variante pasaré los platillos en circunferencia de izquierda a derecha y los conos los pasaré en diagonal de adelante atrás Ya por último pasaremos este mismo circuito por los platillos y por los conos en conducción con el balón en forma de Zig zag para rematar al arco -Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento**.**	  	3 repeticiones 1 repetición	Moderada moderada	2 min x repetición	

OBSERVACIONES_____

_____

_____

Jesid Hurtado

FIRMA MAESTRO/FORMADOR

SUPERVISOR MUNICIPAL

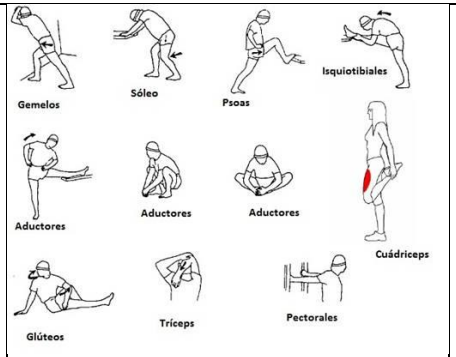
Diego Andrés Gómez

GESTOR

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO

FECHA 27 NOV 2024 MUNICIPIO PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTSAL CATEGORIA JUVENIL
OBJETIVO FISICO: FORTALECIMIENTO DE LAS CAPCIDADES FISICAS CONDICIONALES (FUERZA, RESISTENCIA, VELOCIDAD, FLEXIBILIDAD
OBJETIVO TECNICO PERFECCIONAR FUNDAMENTOS Y GESTOS TECNICOS SAQUE, REMATE.
OBJETIVO TACTICO TRABAJOS ENFOCADOS A POSICIONES DE CADA JUGADOR Y POSICION

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
FASE INICIAL: **CALENTAMIENTO ARTICULAR Y GENERAL:** (MOVILIDAD ARTICULACIONES) – **CALENTAMIENTO MUSCULAR Y ESPECIFICO:** DESPLAZAMIENTOS, SALTOS, CAMBIOS DE DIRECCION, SOMBRAS GESTOS TECNICOS, EJERCICIOS DE COORDINACION, EJERCICIS ESTATICOS O DINAMICOS **FASE CENTRAL:** **1.** EJERCICOS CON BALON EN PAREJAS **2.** GRUPOS DE 3 RECEPCION PASAR Y REMATE **3.** REY DE CAMPO **4.** TRABAJO ESPECIFICO POR POSICION **5.** JUEGO PRE DEPORTIVO	   	20 MINUTOS 80 MINUTOS	MEDIA – ALTA MEDIA – ALTA	20 A 30 SEGUNDOS POR EJERCICIOS 1 A 2 MINUTOS ENTRE EJERCICIO	120 MIMUTOS

FASE FINAL: ESTIRAMIENTO Y FLEXIBILIDAD ESTATICA Y/O DINAMICA EJERCICIOS DE RESPIRACIÓ		20 MINUTOS	MEDIA - BAJA	20 A 30 SEGUNDOS ENTRE EJERCICIO	

OBSERVACIONES_____

_____

_____

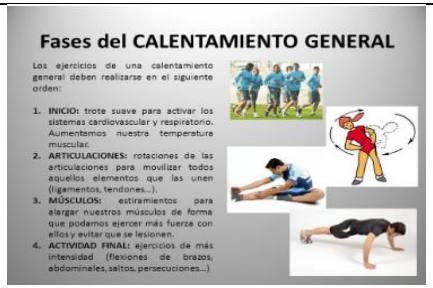
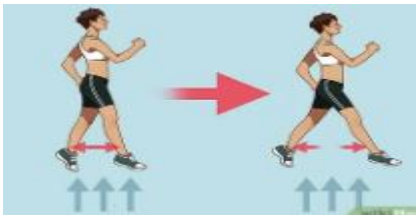
FIRMA MAESTRO/FORMADOR

SUPERVISOR MUNICIPAL

GESTOR PROVINCIAL

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N.14

FECHA: 29/11/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL SALA CATEGORIA: FUNDAMENTACION
OBJETIVO FISICO: Realizar actividades recreativas para mejorar la resistencia, la velocidad y la flexibilidad como a su vez el equilibrio y la adaptación
OBJETIVO TECNICO: realizar practica de conducción, pase, recepción y remate**.**
OBJETIVO TACTICO: trabajo posicional en campo

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con ejercicios cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... después, ejercicios dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		1 repetición	moderada	1 minuto	120 minutos
flexibilidad La actividad consiste en desarrollar saltos cortos y largos con pie izquierdo, pie derecho a pie junto ejecutando desplazamientos en varias direcciones.		3 repeticiones	moderada	1min x repetición	
Se divide el grupo en tres se colocan tres conos a una distancia moderada la finalidad es ir hasta el cono cuando suene el silbato y regresar de espaldas.	 	3 repeticiones	moderada	2 min x repetición	

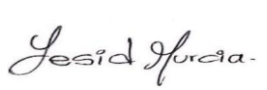
uno contra uno la actividad consiste en tumbar el cono del compañero utilizando el balón jugando en un espacio reducido.					

Juego en conjunto espacio reducido actividades de carácter lúdico. se le da a entender a los niños cual fue la finalidad de la clase planteada -estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.		1 serie 1 repetición por actividad 3 repeticiones	moderado moderada	2 min x repetición 2 min x repetición	

OBSERVACIONES_____

_____

_____







FIRMA MAESTRO/FORMADOR **SUPERVISOR MUNICIPAL** **GESTOR**

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N.17

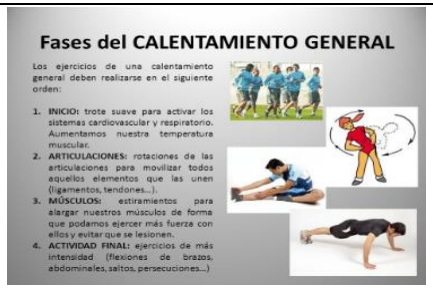
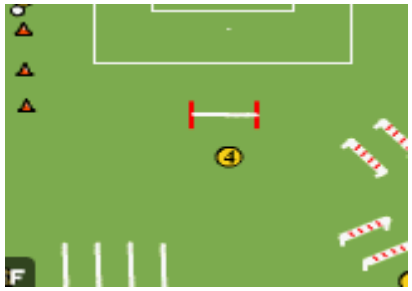
FECHA: 04/12/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL SALA CATEGORIA: PERFECCIONAMIENTO

OBJETIVO FISICO: Realizar actividades recreativas para mejorar la resistencia, la velocidad y la flexibilidad como a su vez el equilibrio y la adaptación

OBJETIVO TECNICO: realizar practica de conducción, pase, recepción y remate**.**

OBJETIVO TACTICO: trabajo posicional en campo

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL

Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con ejercicios cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... después, ejercicios dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar. Flexibilidad - velocidad Desplazamientos individuales adoptando diferentes posiciones en las cuales se desarrolle la flexibilidad y la velocidad de reacción con el objetivo de desplazarse hasta un punto específico en una ida y vuelta Se ubican dentro del terreno de juego dos grupos definidos mixtos esto en un extremo del campo deportivo en el otro extremo se organizan figuras geométricas demarcadas con conos y platillos, estas figuras serán un triángulo un cuadrado y un rectángulo la idea es definir cada una con un componente numérico al sonar el silbato el Niño debe ubicarse dentro de la correcta. Se ubican dos conos en espacios reducidos de menos de diez metros donde van a interactuar dos equipos compuestos por dows integrantes donde el objetivo principal será derribar el cono del equipo contrario.	   	1 repetición 3 repeticiones 3 repeticiones	moderada moderada moderada	1 minuto 1 minuto 2 min x repetición	120 minutos

-estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.		1 serie 1 repetición por actividad 3 repeticiones	moderado moderada	2 min x repetición 2 min x repetición	

OBSERVACIONES_____

_____

_____

Yesid Hurtia

FIRMA MAESTRO/FORMADOR

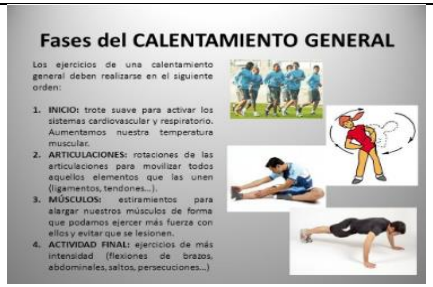
SUPERVISOR MUNICIPAL

Diego Leonardo Gómez

GESTOR

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N.22

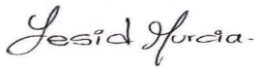
FECHA: 6/12/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL SALA CATEGORIA: FUNDAMENTACION
OBJETIVO FISICO: Realizar actividades recreativas para mejorar la resistencia, la velocidad y la flexibilidad como a su vez el equilibrio y la adaptación
OBJETIVO TECNICO: realizar practica de conducción, pase y remate**.**
OBJETIVO TACTICO: trabajo posicional en campo

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con ejercicios cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... después, ejercicios dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		1 repetición	moderada	1 minuto	120 minutos
se desplaza en zin zag por una hilera de conos; conducirá con diferentes superficies de contacto hará el pase al compañero y rematara de primera intención al arco utilizará los dos perfiles tanto el izquierdo como el derecho		4 repeticiones	moderada	1 minuto	
trabajo de 2 vs 2 dos defiende dos atacan; se desplazan en conducción haciendo pases al arco mientras que dos compañeros intentan robar el balón posterior a este se realizara 3 vs 3 y 4 vs 4		2 repeticiones	moderada	3 min x repetición	

.					

Juego pre deportivo donde se intenta enseñar la ubicación en el terreno en de juego haciendo pase de primera intención futbol mano.		1 serie 1 repetición por actividad	moderado	2 min x repetición	
-estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.		3 repeticiones	moderada	2 min x repetición	

OBSERVACIONES_____



FIRMA MAESTRO/FORMADOR



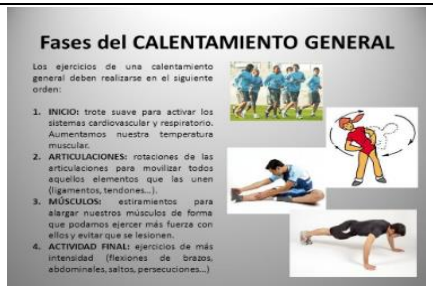
SUPERVISOR MUNICIPAL



GESTOR

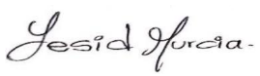
CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N.26

FECHA: 11/12/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL SALA CATEGORIA: JUVENIL
OBJETIVO FISICO: **FERZA, RESISTENCIA AEROBICA - ANAEROBICA, FLEXIBILIDAD, RESISTENCIA AEROBICA, VELOCIDAD DE REACCION, VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO**
OBJETIVO TECNICO: **CONDUCCION, PASE, REMATE, DRIBLING, RECEPCION, ANTICIPACION**
OBJETIVO TACTICO: posiciones básicas

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con ejercicios cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... después, ejercicios dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		1 repetición	moderada	1 minuto	120 minutos
VELOCIDAD: ubicación dentro del terreno de juego cada vez que suene el silbato iniciando en una determinada posición y cambiando cada vez que suene el silbato.		4 repeticiones	moderada	1 minuto	
Adoptando una determinada posición dentro del campo de juego con sus compañeros ahora se intercambian roles y pociones cada vez que se haga contacto con el balón.		2 repeticiones	moderada	3 min x repetición	

Juego pre deportivo donde se intenta enseñar la ubicación en el terreno en de juego haciendo pase de primera intención en situaciones reales de juego.. -estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.	 	1 serie 1 repetición por actividad 3 repeticiones	moderado moderada	2 min x repetición 2 min x repetición	d

OBSERVACIONES_____



FIRMA MAESTRO/FORMADOR



SUPERVISOR MUNICIPAL



GESTOR

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N.28

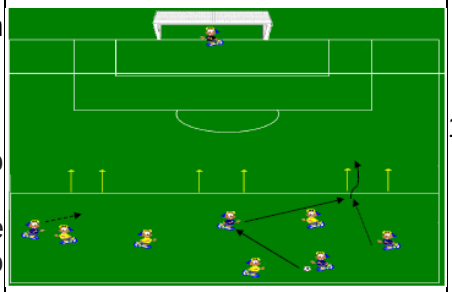
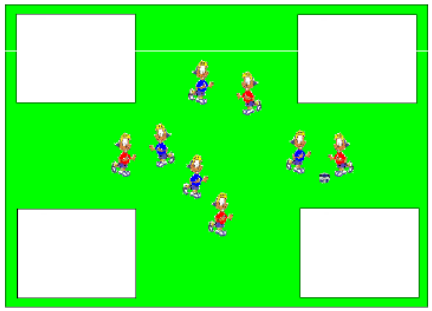
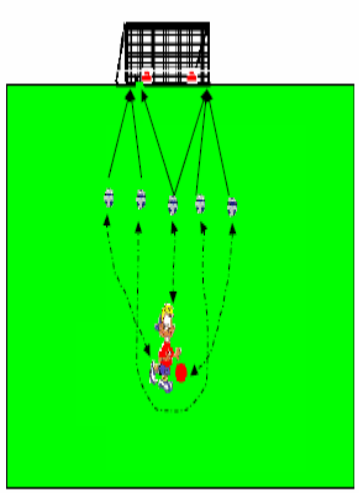
FECHA: 13/12/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL SALA CATEGORIA: JUVENIL

OBJETIVO FISICO: FUERZA, RESISTENCIA AEROBICA - ANAEROBICA, FLEXIBILIDAD, RESISTENCIA AEROBICA, VELOCIDAD DE REACCION, VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO

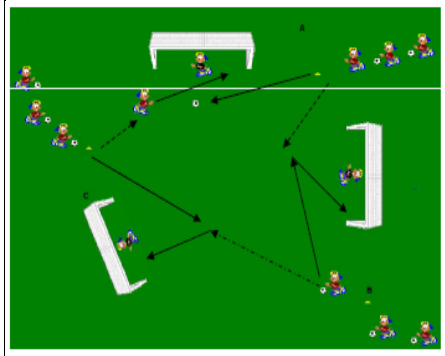
OBJETIVO TECNICO: CONDUCCION, PASE, REMATE, DRIBLING, RECEPCION, ANTICIPACION

OBJETIVO TACTICO: realizara las acciones aplicadas al juego de conjunto, utilizando los gestos técnicos dirigidos a la estimulación del
Juego, movilidad en cruce, centros y definición.

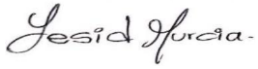
DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL

Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con ejercicios cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... después, ejercicios dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		1 repetición	moderada	1 minuto	120 minutos
-Dos equipos de 4 jugadores cada uno, el equipo que tenga el balón debe entrar conduciendo a cualquiera de los 4 cuadrados que hay, el equipo sin balón trata de evitar que esto pase y si roban balón serán ellos los que busquen entrar a un cuadrado con balón controlado. Cada que un equipo entre a un cuadrado cuenta como gol. **Variantes:** **Nivel 1:** Libre de toques. **Nivel 2:** A 3 o 4 toques y dar 2 pases antes de poder meter gol. **Nivel 3:** A 2 toques y dar 4 pases antes de poder meter gol.		3 repeticiones	moderada	2 minuto	
Se colocan 5 balones a 5 metros delante de la portería, el jugador 3 metros atrás de los balones, corre golpea un balón, regresa a darle la vuelta al plato y sale a golpear otro balón, así sucesivamente hasta golpear los 5 balones, utilizando pierna derecha o izquierda dependiendo del perfil correcto. **Variantes:** **Nivel 1:** Realizar el ejercicio trotando y golpeo con parte interna.		2 repeticiones	moderada	3 min x repetición	

Nivel 2: Realizar el ejercicio a ½ velocidad y golpeo con parte interna. **Nivel 3:** Realizar el ejercicio a ¾ de velocidad y golpeo con empeine.					

Tres filas colocadas como marca la ilustración, inicia el primero de cada fila a la vez pasando A a C, C a B y B a A. cada vez que pasen tienen que desplazarse para rematar el centro del jugador que inicia con él. Si es muy complicado empezar de menos a más. Juego pre deportivo donde se intenta enseñar la ubicación en el terreno en de juego haciendo pase de primera intención en situaciones reales de juego. -estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.	 	1 serie 3 repeticiones	moderado moderada	2 min x repetición 2 min x repetición	

OBSERVACIONES_____



FIRMA MAESTRO/FORMADOR



SUPERVISOR MUNICIPAL



GESTOR

FOTOS DE ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

FOTOGRAFIAS DE INICIACION






FOTOGRAFIAS DE FUNDAMENTACION






FOTOGRAFIAS DE ESPECIALIZACION






FOTOGRAFIAS DE CENTRO DE INICIACION (INSTITUCIÓN EDUCATIVA)










VISITA TECNICA DEL GESTOR HACIA EL FORMADOR

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FORMATO DE ACOMPAÑAMIENTO VISITA TECNICA DE GESTORES A FORMADORES
PROGRAMA DEPORTE FORMATIVO

PROGRAMA: DEPORTE FORMATIVO							
FECHA VISITA:	20- Septiembre 2024						
MUNICIPIO	Pacho Cundinamarca			SEDE DE LA PRÁCTICA	Coliseo		
FORMADOR	Jesid Leonardo Murcia B.			DEPORTE	Futsal		
NIVEL DE FORMACIÓN	INICIACION		FUNDAMENTACION	X		ESPECIALIZACIÓN	
HORARIO DE INICIO DE LA SESIÓN	2:30 PM		HORA DE FINALIZACIÓN		4:30PM		
TOTAL, DE TIEMPO EFECTIVO UTILIZADO PARA LA SESIÓN	120' minutos						
# TOTAL DE PARTICIPANTES	20	HOMBRES	5	MUJERES	15		

ITEM	VALORACIÓN		
	1	3	5
ASISTENCIA Y PUNTUALIDAD.			✓
PRESENTACION PERSONAL ADECUADA PARA DAR LA SESIÒN.			✓
LOS CONTENIDOS APLICADOS DURANTE LA SESIÓN CORRESPONDE A LOS CONTENIDOS PROGRAMADOS EN EL PLAN PEDAGÓGICO.			✓
LA METODOLOGIA APLICADA ES LA APROPIADA Y AJUSTADA A LA POBLACIÓN PARTICIPANTE DE ACUERDO A SUS NECESIDADES Y CARACTERISTICAS.			✓
ESTIMULA LOS PROCESOS DE HIDRATACIÓN EN EL DESARROLLO DE LA SESIÓN DE TRABAJO			✓
LOS RECURSOS MATERIALES UTILIZADOS SON APROPIADOS PARA LAS CARACTERISTICAS Y NECESIDADES DE DESARROLLO DEL DEPORTISTA.			✓
UTILIZA PARAMETROS DE CONTROL EN LA EJECUCUIÓN DE LAS DIFERENTES ACTIVIDADES QUE ESTRUCTURAN LA SESIÓN DE TRABAJO.			✓
SE CUMPLEN LOS OBJETIVOS PROPUESTOS DE LA SESIÓN.			✓
HAY COERENCIA ENTRE LOS ELEMENTOS QUE CONSTITUYEN EL PLAN DE SESIÓN			✓
HAY COHERENCIA ENTRE LOS TIEMPOS DE TRABAJO, LOS TIEMPOS DE DESCANSO Y EL OBJETIVO PROPUESTO PARA LA SESIÓN DE TRABAJO			✓
SE REFLEJA EN LA SESION DE CLASE MOMENTOS RECREATIVOS Y LUDICOS.			✓
MANEJA UN LENGUAJE TECNICO Y ACERTTIVOEN LOS PROCESOS COMUNICATIVOS DE LA SESIÒN.			✓

OBSERVACIONES

FIRMA DEL FORMADOR

FIRMA DEL GESTOR

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FORMATO DE ACOMPAÑAMIENTO VISITA TECNICA DE GESTORES A FORMADORES
PROGRAMA DEPORTE FORMATIVO

PROGRAMA: DEPORTE FORMATIVO							
FECHA VISITA:	13 Noviembre 2024						
MUNICIPIO	Pacho			SEDE DE LA PRÁCTICA	Polideportivo		
FORMADOR	Jesid Leonardo Murcia B.			DEPORTE	Fútsal		
NIVEL DE FORMACIÓN	INICIACION		FUNDAMENTACION	X	ESPECIALIZACIÓN		
HORARIO DE INICIO DE LA SESIÓN	2:30PM		HORA DE FINALIZACIÓN		4:30PM		
TOTAL, DE TIEMPO EFECTIVO UTILIZADO PARA LA SESIÓN	120' Minutos						
# TOTAL DE PARTICIPANTES	21	HOMBRES	15	MUJERES	6		

ITEM	VALORACIÓN		
	1	3	5
ASISTENCIA Y PUNTUALIDAD.			✓
PRESENTACION PERSONAL ADECUADA PARA DAR LA SESIÒN.			✓
LOS CONTENIDOS APLICADOS DURANTE LA SESIÓN CORRESPONDE A LOS CONTENIDOS PROGRAMADOS EN EL PLAN PEDAGÓGICO.			✓
LA METODOLOGIA APLICADA ES LA APROPIADA Y AJUSTADA A LA POBLACIÓN PARTICIPANTE DE ACUERDO A SUS NECESIDADES Y CARACTERISTICAS.			✓
ESTIMULA LOS PROCESOS DE HIDRATACIÓN EN EL DESARROLLO DE LA SESIÓN DE TRABAJO			✓
LOS RECURSOS MATERIALES UTILIZADOS SON APROPIADOS PARA LAS CARACTERISTICAS Y NECESIDADES DE DESARROLLO DEL DEPORTISTA.			✓
UTILIZA PARAMETROS DE CONTROL EN LA EJECUCUIÓN DE LAS DIFERENTES ACTIVIDADES QUE ESTRUCTURAN LA SESIÓN DE TRABAJO.			✓
SE CUMPLEN LOS OBJETIVOS PROPUESTOS DE LA SESIÓN.			✓
HAY COERENCIA ENTRE LOS ELEMENTOS QUE CONSTITUYEN EL PLAN DE SESIÓN			✓
HAY COHERENCIA ENTRE LOS TIEMPOS DE TRABAJO, LOS TIEMPOS DE DESCANSO Y EL OBJETIVO PROPUESTO PARA LA SESIÓN DE TRABAJO			✓
SE REFLEJA EN LA SESION DE CLASE MOMENTOS RECREATIVOS Y LUDICOS.			✓
MANEJA UN LENGUAJE TECNICO Y ACERTTIVOEN LOS PROCESOS COMUNICATIVOS DE LA SESIÒN.			✓

OBSERVACIONES

Jesid Murcia
FIRMA DEL FORMADOR

FIRMA DEL GESTOR

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FORMATO DE ACOMPAÑAMIENTO VISITA TECNICA DE GESTORES A FORMADORES
PROGRAMA DEPORTE FORMATIVO

PROGRAMA: DEPORTE FORMATIVO							
FECHA VISITA:	10 de Diciembre 2024						
MUNICIPIO	Pacho			SEDE DE LA PRÁCTICA	Coliseo		
FORMADOR	Jesid Leonardo Murcia B			DEPORTE	Futsal		
NIVEL DE FORMACIÓN	INICIACION		FUNDAMENTACION		ESPECIALIZACIÓN	X	
HORARIO DE INICIO DE LA SESIÓN	4:00PM		HORA DE FINALIZACIÓN		6:00 PM		
TOTAL, DE TIEMPO EFECTIVO UTILIZADO PARA LA SESIÓN	120 Minutos						
# TOTAL DE PARTICIPANTES	22	HOMBRES	15	MUJERES	7		

ITEM	VALORACIÓN		
	1	3	5
ASISTENCIA Y PUNTUALIDAD.			✓
PRESENTACION PERSONAL ADECUADA PARA DAR LA SESIÒN.			✓
LOS CONTENIDOS APLICADOS DURANTE LA SESIÓN CORRESPONDE A LOS CONTENIDOS PROGRAMADOS EN EL PLAN PEDAGÓGICO.			✓
LA METODOLOGIA APLICADA ES LA APROPIADA Y AJUSTADA A LA POBLACIÓN PARTICIPANTE DE ACUERDO A SUS NECESIDADES Y CARACTERISTICAS.			✓
ESTIMULA LOS PROCESOS DE HIDRATACIÓN EN EL DESARROLLO DE LA SESIÓN DE TRABAJO			✓
LOS RECURSOS MATERIALES UTILIZADOS SON APROPIADOS PARA LAS CARACTERISTICAS Y NECESIDADES DE DESARROLLO DEL DEPORTISTA.			✓
UTILIZA PARAMETROS DE CONTROL EN LA EJECUCUIÓN DE LAS DIFERENTES ACTIVIDADES QUE ESTRUCTURAN LA SESIÓN DE TRABAJO.			✓
SE CUMPLEN LOS OBJETIVOS PROPUESTOS DE LA SESIÓN.			✓
HAY COERENCIA ENTRE LOS ELEMENTOS QUE CONSTITUYEN EL PLAN DE SESIÓN			✓
HAY COHERENCIA ENTRE LOS TIEMPOS DE TRABAJO, LOS TIEMPOS DE DESCANSO Y EL OBJETIVO PROPUESTO PARA LA SESIÓN DE TRABAJO			✓
SE REFLEJA EN LA SESION DE CLASE MOMENTOS RECREATIVOS Y LUDICOS.			✓
MANEJA UN LENGUAJE TECNICO Y ACERTTIVOEN LOS PROCESOS COMUNICATIVOS DE LA SESIÒN.			✓

OBSERVACIONES

Jesid Murcia.
FIRMA DEL FORMADOR

FIRMA DEL GESTOR

Escaneado con CamScanner

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
COMPROBANTE DE PAGO

Banco de Bogotá

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

TIPO IDENTIFICACIÓN:	CÉDULA DE CIUDADANÍA	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN:	1032403413
NOMBRE Ó RAZÓN SOCIAL:			YESID LEONARDO MURCIA BELLO
CIUDAD/MUNICIPIO:	PACHO	DEPARTAMENTO:	CUNDINAMARCA
DIRECCIÓN:	CL 18 16A 34	TELÉFONO:	7777777
TIPO APORTANTE:	02-INDEPENDIENTE	CLASE APORTANTE:	I-INDEPENDIENTE
TIPO EMPRESA:	PRIVADA	ACTIVIDAD ECONOMICA:	Otras actividades de servicio de
FORMA DE PRESENTACIÓN:	ÚNICO		
APORTANTE EXONERADO PAGO APORTES SALUD, SENA E ICBF (REFORMA TRIBUTARIA):			NO

DATOS GENERALES DE LA PLANILLA

NÚMERO PLANILLA:	**1110651387**		TIPO DE PLANILLA:		I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN	MES:	noviembre	PERIODO COTIZACIÓN	MES:	noviembre
OTROS SUBSISTEMAS:	AÑO:	2024	SALUD:	AÑO:	2024
DÍAS DE MORA:		1			
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):		2024/12/05	NÚMERO AUTORIZACIÓN:		514314500

NOVEDADES

ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	COR	VSP	VST	SLN	COM	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP

LIQUIDACIÓN GENERAL

			TOTALES	
			COTIZANTES	TOTAL PAGADO
PENSIÓN				
ADMINISTRADORA				
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
800224808	230301	230301-PORVENIR	1	$ 208.200
SUBTOTAL:			1	**$ 208.200**
SALUD				
ADMINISTRADORA				
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
830003564	EPS017	EPS017-FAMISANAR	1	$ 162.700
SUBTOTAL:			1	**$ 162.700**
RIESGOS PROFESIONALES				
ADMINISTRADORA				
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
860011153	14-23	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	1	$ 13.700
SUBTOTAL:			1	**$ 13.700**

VALOR SIN MORA:	**$ 384.100**
VALOR MORA:	**$ 500**
TOTAL PAGADO:	**$ 384.600**

Planilla Pagada

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
SOPORTE DE PAGO GENERAL

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

TIPO IDENTIFICACIÓN:	CÉDULA DE CIUDADANÍA	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN:	1032403413
NOMBRE Ó RAZÓN SOCIAL:			YESID LEONARDO MURCIA BELLO
CIUDAD/MUNICIPIO:	PACHO	DEPARTAMENTO:	CUNDINAMARCA
DIRECCIÓN:	CL 18 16A 34	TELÉFONO:	7777777
TIPO APORTANTE:	02-INDEPENDIENTE	CLASE APORTANTE:	I-INDEPENDIENTE
TIPO EMPRESA:	PRIVADA	ACTIVIDAD ECONOMICA:	Otras actividades de servicio de apoyo a las empr
FORMA DE PRESENTACIÓN:	ÚNICO		
APORTANTE EXONERADO PAGO APORTES SALUD, SENA E ICBF (REFORMA TRIBUTARIA):			NO

DATOS GENERALES DE LA PLANILLA

NÚMERO PLANILLA:	**1110651387**			TIPO DE PLANILLA:	I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN OTROS	MES noviembre	AÑO	2024	PERIODO COTIZACIÓN SALUD:	MES noviembre AÑO 2024
DÍAS DE MORA:	1				
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):	2024/12/05			NÚMERO AUTORIZACIÓN:	514314500

TOTAL APORTES A PENSIÓN

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	COTIZACIÓN	APORTES VOLUNTARIOS		FSP		MORA		TOTALES		
CÓDIGO	NOMBRE			EMPLEADOR	COTIZANTE	SOLIDARIDAD	SUBSISTENCIA	COTIZACIÓN	FSP	APORTES	MORA	VALOR PAGADO
230301	230301-PORVENIR	1	$ 208.000	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 200	$ 0	$ 208.000	$ 200	$ 208.200
SUBTOTALES:										**$ 208.000**	**$ 200**	**$ 208.200**

TOTAL APORTES A SALUD

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	INCAPACIDAD POR ENFERMEDAD		LICENCIA MATERNIDAD		SALDO A FAVOR		LIQUIDACIÓN		MORA		TOTALES			
CÓDIGO	NOMBRE		NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	PLANILLA	VALOR	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	APORTES	MORA	DESCUENTO	VALOR PAGADO
EPS017	EPS017-FAMISANAR	1		$ 0		$ 0		$ 0	$ 162.500	$ 0	$ 200	$ 0	$ 162.500	$ 200	$ 0	$ 162.700
SUBTOTALES:													**$ 162.500**	**$ 200**	**$ 0**	**$ 162.700**

TOTAL APORTES A RIESGOS PROFESIONALES

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	INCAPACIDAD IRP			SALDO A FAVOR		LIQUIDACIÓN	TOTALES			
CÓDIGO	NOMBRE		NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	PAGO A OTROS RIESGOS	PLANILLA	VALOR	COTIZACIÓN	APORTES	MORA	DESCUENTO	VALOR PAGADO
14-23	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	1		$ 0	$ 0		$ 0	$ 13.600	$ 13.600	$ 100	$ 0	$ 13.700
SUBTOTALES:									**$ 13.600**	**$ 100**	**$ 0**	**$ 13.700**

LIQUIDACIÓN DETALLADA APORTES

DATOS DEL COTIZANTE										NOVEDADES																SEGURIDAD SOCIAL																		PARAFISCALES									
																										PENSIÓN								SALUD					ARP															
Nº	IDENTIFICACIÓN	NOMBRES	TIPO COTIZANTE	SUBTIPO COTIZANTE	SALARIO BÁSICO	TIPO DE SALARIO	COLOMBIANO	EXTRANJERO	REFORMA TRIBUTARIA	ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	COR	VSP	VST	SLN	COM	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	ADMIN	DIAS COT	IBC	COTIZACIÓN	FSP SUBSISTENCIA	FSP SOLIDARIDAD	APORTES VOLUNTARIOS EMPLEADOR	APORTES VOLUNTARIOS EMPLEADO	INDICADOR TARIFA ESPECIAL	TOTAL APORTE	ADMIN	DIAS COT	IBC	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	TOTAL APORTE	ADMIN	DIAS COT	IBC	CENTRO DE TRABAJO	TOTAL APORTE	DIAS COT	IBC	CCF ADMIN	CCF TOTAL APORTE	SENA TOTAL APORTE	ICBF TOTAL APORTE	ESAP TOTAL APORTE	MINEDU TOTAL APORTE
1	CC 1032403413	MURCIA BELLO YESID LEONARDO	INDEPENDIENTE CONTRATO PRESTACIÓN DE SERVICIOS		$ 1.300.000				NO																	230301-PORVENIR	30	$ 1.300.000	$ 208.000	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	Normal	$ 208.000	EPS017-FAMISANAR	30	$ 1.300.000	$ 162.500	$ 0	$ 162.500	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	30	$ 1.300.000	103240341	$ 13.600		$ 0		$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0

TOTAL	**$ 384.600**

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
COMPROBANTE DE PAGO

Banco de Bogotá

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

TIPO IDENTIFICACIÓN:	CÉDULA DE CIUDADANÍA	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN:	1032403413
NOMBRE Ó RAZÓN SOCIAL:			YESID LEONARDO MURCIA BELLO
CIUDAD/MUNICIPIO:	PACHO	DEPARTAMENTO:	CUNDINAMARCA
DIRECCIÓN:	CL 18 16A 34	TELÉFONO:	7777777
TIPO APORTANTE:	02-INDEPENDIENTE	CLASE APORTANTE:	I-INDEPENDIENTE
TIPO EMPRESA:	PRIVADA	ACTIVIDAD ECONOMICA:	Otras actividades de servicio de
FORMA DE PRESENTACIÓN:	ÚNICO		
APORTANTE EXONERADO PAGO APORTES SALUD, SENA E ICBF (REFORMA TRIBUTARIA):			NO

DATOS GENERALES DE LA PLANILLA

NÚMERO PLANILLA:	**1110850592**		TIPO DE PLANILLA:		I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN	MES:	diciembre	PERIODO COTIZACIÓN	MES:	diciembre
OTROS SUBSISTEMAS:	AÑO:	2024	SALUD:	AÑO:	2024
DÍAS DE MORA:		0			
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):		2024/12/05	NÚMERO AUTORIZACIÓN:		514323100

NOVEDADES

ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	COR	VSP	VST	SLN	COM	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP
	X															

LIQUIDACIÓN GENERAL

			TOTALES	
			COTIZANTES	TOTAL PAGADO
PENSIÓN				
		ADMINISTRADORA		
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
800224808	230301	230301-PORVENIR	1	$ 104.000
		SUBTOTAL:	1	**$ 104.000**
SALUD				
		ADMINISTRADORA		
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
830003564	EPS017	EPS017-FAMISANAR	1	$ 81.300
		SUBTOTAL:	1	**$ 81.300**
RIESGOS PROFESIONALES				
		ADMINISTRADORA		
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
860011153	14-23	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	1	$ 6.800
		SUBTOTAL:	1	**$ 6.800**

VALOR SIN MORA:	**$ 192.100**
VALOR MORA:	**$ 0**
TOTAL PAGADO:	**$ 192.100**

Planilla Pagada

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
SOPORTE DE PAGO GENERAL

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

TIPO IDENTIFICACIÓN:	CÉDULA DE CIUDADANÍA	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN:	1032403413
NOMBRE Ó RAZÓN SOCIAL:			YESID LEONARDO MURCIA BELLO
CIUDAD/MUNICIPIO:	PACHO	DEPARTAMENTO:	CUNDINAMARCA
DIRECCIÓN:	CL 18 16A 34	TELÉFONO:	7777777
TIPO APORTANTE:	02-INDEPENDIENTE	CLASE APORTANTE:	I-INDEPENDIENTE
TIPO EMPRESA:	PRIVADA	ACTIVIDAD ECONOMICA:	Otras actividades de servicio de apoyo a las empr
FORMA DE PRESENTACIÓN:	ÚNICO		
APORTANTE EXONERADO PAGO APORTES SALUD, SENA E ICBF (REFORMA TRIBUTARIA):			NO

DATOS GENERALES DE LA PLANILLA

NÚMERO PLANILLA:	**1110850592**			TIPO DE PLANILLA:			I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN OTROS	MES	diciembre	AÑO 2024	PERIODO COTIZACIÓN SALUD:	MES	diciembre	AÑO 2024
DÍAS DE MORA:	0						
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):	2024/12/05			NÚMERO AUTORIZACIÓN:	514323100		

TOTAL APORTES A PENSIÓN

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	COTIZACIÓN	APORTES VOLUNTARIOS		FSP		MORA		TOTALES		
CÓDIGO	NOMBRE			EMPLEADOR	COTIZANTE	SOLIDARIDAD	SUBSISTENCIA	COTIZACIÓN	FSP	APORTES	MORA	VALOR PAGADO
230301	230301-PORVENIR	1	$ 104.000	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 104.000	$ 0	$ 104.000
SUBTOTALES:										**$ 104.000**	**$ 0**	**$ 104.000**

TOTAL APORTES A SALUD

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	INCAPACIDAD POR ENFERMEDAD		LICENCIA MATERNIDAD		SALDO A FAVOR		LIQUIDACIÓN		MORA		TOTALES			
CÓDIGO	NOMBRE		NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	PLANILLA	VALOR	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	APORTES	MORA	DESCUENTO	VALOR PAGADO
EPS017	EPS017-FAMISANAR	1		$ 0		$ 0		$ 0	$ 81.300	$ 0	$ 0	$ 0	$ 81.300	$ 0	$ 0	$ 81.300
SUBTOTALES:													**$ 81.300**	**$ 0**	**$ 0**	**$ 81.300**

TOTAL APORTES A RIESGOS PROFESIONALES

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	INCAPACIDAD IRP			SALDO A FAVOR		LIQUIDACIÓN	TOTALES			
CÓDIGO	NOMBRE		NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	PAGO A OTROS RIESGOS	PLANILLA	VALOR	COTIZACIÓN	APORTES	MORA	DESCUENTO	VALOR PAGADO
14-23	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	1		$ 0	$ 0		$ 0	$ 6.800	$ 6.800	$ 0	$ 0	$ 6.800
SUBTOTALES:									**$ 6.800**	**$ 0**	**$ 0**	**$ 6.800**

LIQUIDACIÓN DETALLADA APORTES

DATOS DEL COTIZANTE										NOVEDADES																SEGURIDAD SOCIAL																				PARAFISCALES						
																										PENSIÓN								SALUD					ARP										CCF		SENA	ICBF	ESAP	MINEDU
Nº	IDENTIFICACIÓN	NOMBRES	TIPO COTIZANTE	SUBTIPO COTIZANTE	SALARIO BÁSICO	TIPO DE SALARIO	COLOMBIANO	EXTRANJERO	REFORMA TRIBUTARIA	ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	COR	VSP	VST	SLN	COM	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	ADMIN	DIAS COT	IBC	COTIZACIÓN	FSP SUBSISTENCIA	FSP SOLIDARIDAD	APORTES VOLUNTARIOS EMPLEADOR	APORTES VOLUNTARIOS EMPLEADO	INDICADOR TARIFA ESPECIAL	TOTAL APORTE	ADMIN	DIAS COT	IBC	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	TOTAL APORTE	ADMIN	DIAS COT	IBC	CENTRO DE TRABAJO	TOTAL APORTE	DIAS COT	IBC	ADMIN	TOTAL APORTE	TOTAL APORTE	TOTAL APORTE	TOTAL APORTE	TOTAL APORTE
1	CC 1032403413	MURCIA BELLO YESID LEONARDO	INDEPENDIENTE CONTRATO PRESTACIÓN DE SERVICIOS		$ 1.300.000				NO		15															230301-PORVENIR	15	$ 650.000	$ 104.000	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	Normal	$ 104.000	EPS017-FAMISANAR	15	$ 650.000	$ 81.300	$ 0	$ 81.300	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	15	$ 650.000	103240341	$ 6.800		$ 0		$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0

TOTAL	**$ 192.100**