**SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y COMUNITARIO**

**LUIS ALFONSO RIVERA ORTIZ**

**LICENCIADO ENBASICA CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES**

**UNIVERSIDAD FRANCISCO DE PAULA SANTANDER**

# ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FÚTBOL DE SALÓN

**SUPATA 2024**

MUNICIPIO DE SUPATÁ

NIT 899.999.398-5

Documento equivalente a factura, (art.3 dec.522 de 2003) No.: 5

Persona natural de quien se adquieren los bienes y/o servicios: Luis Alfonso Rivera Ortiz

*Nit/C.C.: 79893345 Bogotá*

PERIODO DE EJECUCION: Del 15 de octubre al 14 de noviembre de 2024.

No. DE CONTRATO: 096 -2024

| Descripción de la Operación | CANTIDAD | VALOR UNITARIO | TOTAL |
|---|---|---|---|
| prestar los servicios de apoyo a la gestión en la secretaria de desarrollo social y comunitario como instructor de la escuela de formación deportiva de fútbol de salón del municipio de supatá cundinamarca, conforme a los lineamientos establecidos en el plan de desarrollo municipal. | 1 | $2.500.000 | $ 2.500.000 |
| TOTAL: Dos millones quinientos mil pesos m/cte. | | | |

Certifico no tener contratado dos o más trabajadores asociados a la actividad desarrollada en la prestación de servicios.

Consignar a la cuenta No.031610024141 del Banco Agrario

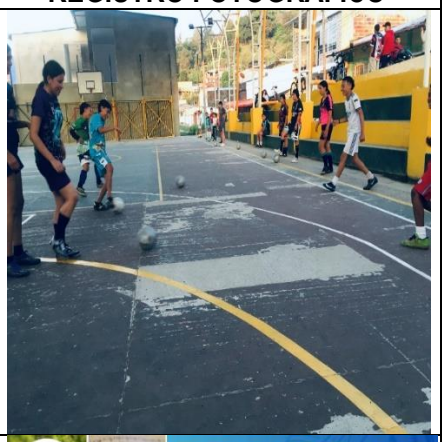
*FIRMA:* _____

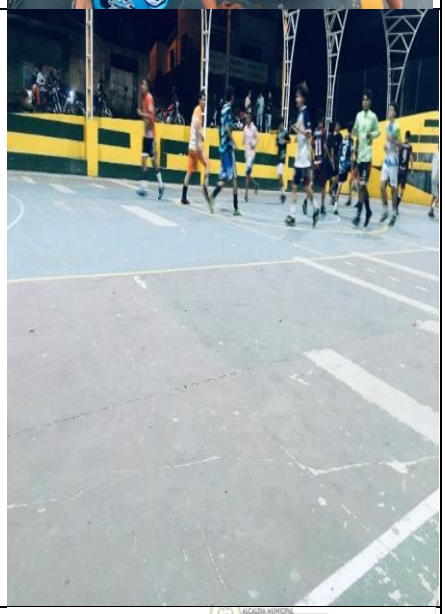
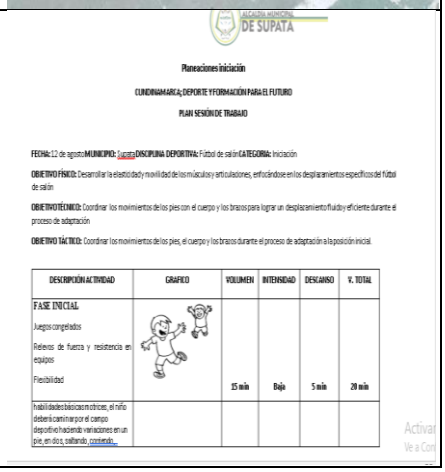
*C.C: 79893345 de Bogotá*

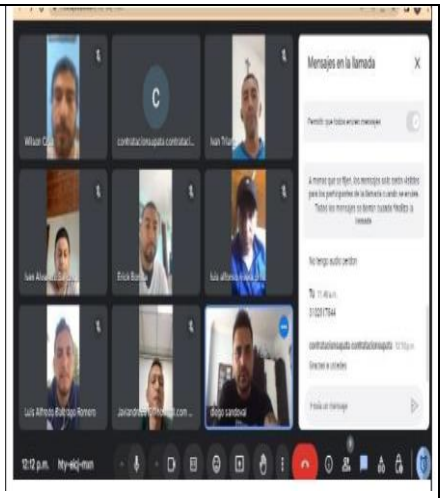
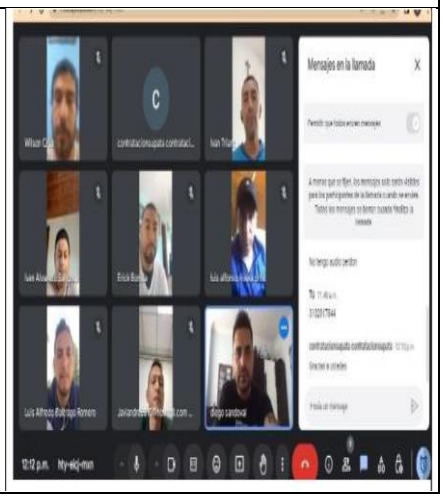
## INFORME DE ACTIVIDADES

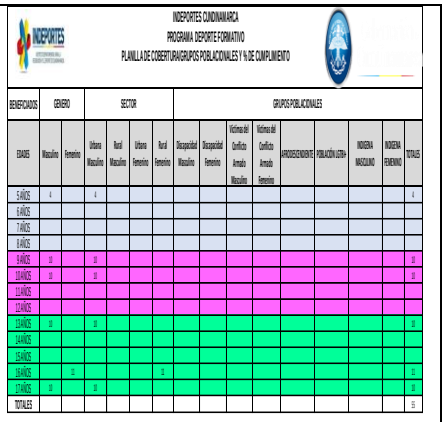
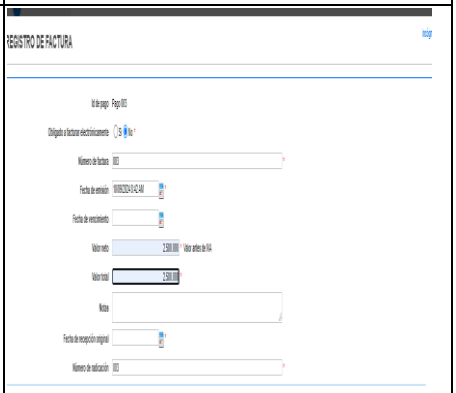
Por medio del presente me permito remitir informe de actividades realizadas en el presente periodo, en el que se adelantaron todas y cada una de las actuaciones tendientes a lograr el cumplimiento del objeto y obligaciones contractuales del mismo, suscrito con El Municipio de Supatá Cundinamarca

| | |
|---|---|
| **CONTRATO PRESTACIÓN DE SERVICIOS N°:** | 096-2024 |
| **NUMERO DE INFORME:** | QUINTO |
| **PERIODO DE INFORME:** | DESDE 15/08/2024 HASTA 14/09/2024 |
| **CONTRATISTA:** | LUIS ALFONSO RIVERA ORTIZ |
| **N° CEDULA:** | 79893345 |
| **VALOR CONTRATO:** | $15.000.000 |
| **PLAZO DE EJECUCIÓN:** | 6 \| meses \| Del \| 2024/06/15 \| Al \| 2024/12/15 |
| **FECHA DE INICIO:** | Lunes, 15 de junio de 2024 |
| **FECHA DE TERMINACIÓN INICIAL:** | Domingo, 15 de diciembre de 2024 |
| **SUPERVISOR DEL CONTRATO:** | Shary Constanza Ruiz Moreno |
| **FECHA DE PRESENTACIÓN DEL INFORME:** | lunes, 15 de diciembre de 2024 |
| **OBJETO: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN EN LA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y COMUNITARIO COMO INSTRUCTOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE FÚTBOL DE SALÓN DEL MUNICIPIO DE SUPATÁ CUNDINAMARCA, CONFORME A LOS LINEAMIENTOS ESTABLECIDOS EN EL PLAN DE DESARROLLO MUNICIPAL.** | |

| OBLIGACIONES ESPECÍFICAS | ACTIVIDADES DESARROLLADAS | DOCUMENTOS SOPORTE / REGISTRO FOTOGRAFICO |
|---|---|---|
| **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, procesos debidamente articulados en los planes pedagógicos y mallas curriculares, previamente entregados por la coordinación de deporte formativo. | Se realizaron actividades de adaptación física a los participantes de las escuelas de formación en Fútbol de salón, buscando fundamentar a la vez la técnica del deporte específico. |  |
| **2.**Adelantar los procesos de convocatoria e inscripción a través de los medios necesarios y donde se involucren juntas de acción de comunal, instituciones educativas, resguardos indígenas, personas en situación de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar su proceso técnico y pedagógico. | Desde la oficina de cultura, recreación y deporte, se realizó la divulgación de las escuelas de formación a través de los medios tecnológicos de la alcaldía municipal y la inscripción presencial de los mismos. |  |
| **3.**Se establece como `parámetro de cobertura de acuerdo a las características de la disciplina deportiva a cargo las siguientes: iniciación 10, fundamentación 12, especialización 12. | Se realizan las sesiones prácticas de fútbol de salón buscando que los participantes afiancen su condición al deporte específico y aprendan las reglas y fundamentos de este deporte. |  |

| | | |
|---|---|---|
| **4.**Cada sesión de clase programada al anterior de su proceso deberá tener como mínimo una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas en fase inicial, central y final. Las sesiones de practica nos pueden ser acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación). | Se promueve la participación por medio de actividades lúdicas, buscando que los participantes afiancen su gusto por el deporte y se desempeñen de una mejor manera. |  |
| **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 concertan 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. | En este mes estamos asistiendo al torneo de categorías menores en el municipio del rosal con la participación de 50 deportistas en diferentes categorias iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, también estuvimos en el municipio de San Francisco haciendo el respectivo encuentro deportivo de vuelta, donde podemos encontrar el avance de los niños de nuestra escuela de formación, preparándonos para los torneos de la liga de Cundinamarca. |  |
| **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 | Se lleva un estricto control de las sesiones de entrenamiento de la escuela en formación de Fútbol de salón. |  ALCALDÍA MUNICIPAL DE SUPATA<br>Planeaciones iniciación<br>CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO<br>PLAN SESION DE TRABAJO<br>FECHA: 12 de agosto MUNICIPIO: Supata DISCIPLINA DEPORTIVA: Futbol de salón CATEGORIA: Iniciación<br>OBJETIVO FÍSICO: Desarrollar la elasticidad y movilidad de los músculos y articulaciones, enfocándose en los desplazamientos específicos del fútbol de salón<br>OBJETIVO TÉCNICO: Coordinar los movimientos de los pies con el cuerpo y los brazos para lograr un desplazamiento fluido y eficiente durante el proceso de adaptación<br>OBJETIVO TÁCTICO: Coordinar los movimientos de los pies, el cuerpo y los brazos durante el proceso de adaptación a la posición inicial.<br>DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD / GRAFICO / VOLUMEN / INTENSIDAD / DESCANSO / V. TOTAL<br>FASE INICIAL<br>Juegos congelados<br>Relevos de fuerza y resistencia en equipos<br>Flexibilidad<br>15 min / Baja / 5 min / 20 min<br>habilidades básicas motrices, el niño deberá caminar por el campo deportivo haciendo variaciones en un pie, en dos, saltando, corriendo... |

| | | |
|---|---|---|
| **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 implementar 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. | Se desarrollo una reunión una reunión virtual con el gestor de las escuelas de formación deportiva |  |
| **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, | Se participo en los festivales de fútbol de salón que organizo el municipio de zipaquira, apoyado por la Alcaldia Municipal |  |
| **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. | A la fecha no se ha presentado el proceso de observación, selección, detección y desarrollo de talentos deportivos y reservas deportivas del departamento | N/A |
| **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. | Se genero acompañamiento dentro de los procesos pedagógicos con el gestor provincial |  |

| | | |
|---|---|---|
| **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. | Se inicio con la estructura de la base del municipio de la escuela de formación deportiva de fútbol de salón |  INDEPORTES CUNDINAMARCA<br>PROGRAMA DEPORTE FORMATIVO<br>PLANILLA DE COBERTURA GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO<br>BENEFICIADOS · GENERO · SECTOR · GRUPOS POBLACIONALES<br>EDADES · Masculino · Femenino · Urbano Masculino · Rural Masculino · Urbano Femenino · Rural Femenino · Discapacidad Masculino · Discapacidad Femenino · Victimas del Conflicto Armado Masculino · Victimas del Conflicto Armado Femenino · AFRODESCENDIENTE · POBLACIÓN LGTBI+ · INDIGENA MASCULINO · INDIGENA FEMENINO · TOTALES<br>5 AÑOS · 4 · 4<br>6 AÑOS<br>7 AÑOS<br>8 AÑOS<br>9 AÑOS · 11 · 11<br>10 AÑOS · 11 · 11<br>11 AÑOS<br>12 AÑOS<br>13 AÑOS · 11 · 11<br>14 AÑOS<br>15 AÑOS<br>16 AÑOS · 11 · 11<br>17 AÑOS · 11 · 11<br>TOTALES · 33 |
| **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. | Cada mes se realiza el respectivo informe y se sube a la plataforma secop 2 |  REGISTRO DE FACTURA<br>Tipo de pago: Pago BID<br>Obligado a facturar electrónicamente: Si / No<br>Número de factura: BID<br>Fecha de emisión: 10/08/2023 8:42 AM<br>Fecha de vencimiento:<br>Valor neto: $ 500.000 Valor antes de IVA<br>Valor total: $ 500.000<br>Notas:<br>Fecha de recepción original:<br>Número de radicación: BID |
| 13. Todas aquellas que garanticen el cumplimiento del objeto del contrato. | Se realizan todas las actividades de acuerdo al contrato | **N/A** |
| 14. Apoyar en todas las actividades programadas por el municipio. | Se apoyo en las diferentes actividades que realizo la alcaldía como refuerzo de educación física en la sede 2 de la institución educativa |  |
| | | |

**SEGURIDAD SOCIAL**

| APORTES | | VALOR COTIZADO | PERIODO COTIZADO | Vo. Bo. SUPERVISOR |
|---|---|---|---|---|
| SALUD | X | $162.500 | OCTUBRE | |
| PENSION | X | $208.000 | OCTUBRE | |
| ARP | X | $13.600 | OCTUBRE | |
| | | | | |

Para constancia se firma en Supatá a los 16 días del mes de Diciembre de 2024



Luis Alfonso Rivera Ortiz
contratista

## PROGRAMACIÓN MENSUAL

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

**DEPORTE / MODALIDAD:**
**MUNICIPIO:** SUPATÁ
**NOMBRE DEL MONITOR** LUIS ALFONSO RIVERA ORTIZ
**MES** NOVIEMBRE

| HORARIOS | CONCEPTO | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO | OBSERVACIONES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00 A : 11:00 AM | IERDE NUESTRA SEÑORA DE LA SALUD | | | X | | | | | |
| 3:00 A 5:00 PM | POLIDEPORTIVO VILLA NOHORA | X | X | X | | | | | |
| | | X | X | X | | | | | |
| | | X | X | X | | | | | |
| 5:00 A 7:00 PM | FUNDAMENTACIÓN | X | X | X | | | | | |
| | | X | X | X | | | | | |
| | | X | X | X | | | | | |
| | POLIDEPORTIVO VILLA NOHORA | X | X | X | | | | | |
| | | X | X | X | | | | | |
| | | X | X | X | | | | | |
| 7:00 A 9:00 PM | PERFECCIONAMIENTO | X | X | X | | | | | |
| | | X | X | X | | | | | |
| | | X | X | X | | | | | |
| | POLIDEPORTIVO VILLA NOHORA | X | X | X | | | | | |
| | | X | X | X | | | | | |
| | | X | X | X | | | | | |

**NOMBRE MONITOR** LUIS ALFONSO RIVERA ORTIZ
**FIRMA** LUIS ALFONSO RIVERA ORTIZ

## COBERTURA

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

| BENEFICIADOS | GENERO | | SECTOR | | | | GRUPOS POBLACIONALES | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| EDADES | Masculino | Femenino | Urbana Masculino | Rural Masculino | Urbana Femenino | Rural Femenino | Discapacidad Masculino | Discapacidad Femenino | Victimas del Conflicto Armado Masculino | Victimas del Conflicto Armado Femenino | AFRODESCENDIENTE | POBLACIÓN LGTBI+ | INDIGENA MASCULINO | INDIGENA FEMENINO | TOTALES |
| 5 AÑOS | 4 | | 4 | | | | | | | | | | | | 4 |
| 6 AÑOS | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 AÑOS | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 AÑOS | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 AÑOS | 10 | | 10 | | | | | | | | | | | | 10 |
| 10 AÑOS | 10 | | 10 | | | | | | | | | | | | 10 |
| 11 AÑOS | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 AÑOS | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 AÑOS | 10 | | 10 | | | | | | | | | | | | 10 |
| 14 AÑOS | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 AÑOS | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 AÑOS | | 11 | | | | 11 | | | | | | | | | 11 |
| 17 AÑOS | 10 | | 10 | | | | | | | | | | | | 10 |
| TOTALES | | | | | | | | | | | | | | | 55 |

# LISTADOS DE ASISTENCA
## INICIACION

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

| No. | NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA | TELEFONO DE CONTACTO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | # SESIONES PROGRAMADAS MES | # SESIONES CUMPLIDAS | # FALLAS MES | % CUMPLIMIENTO MES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | THIAGO TRIANA | 3222453212 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 2 | BRAYAN SUAREZ | 3214567890 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 0 | 1 | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 3 | ANDY TORRE | 3227890987 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 0 | 1 | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 4 | MILAN ORDOÑEZ | 3145432190 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 5 | SANTIAGO NOVA | 3116789087 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 6 | STEVEN SIERRA | 3214567891 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 7 | DANIEL QUITIAN | 3223219087 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 8 | JERONIMO BELLO | 3123679081 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 9 | SANTIAGO BERMUDEZ | 3214326700 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 10 | JUAN JOSE CASTRO | 3118556345 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 11 | GERMAN CAMILO AGUDELO | 3228908765 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 0 | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 12 | THOMAS RAMIRES | 3219087612 | | | | | 1 | 1 | 0 | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 0 | 12 | 10 | 2 | 83% |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |

# LISTADO DE FUNDAMENTACION

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

| No. | NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA | TELEFONO DE CONTACTO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | # SESIONES PROGRAMADAS MES | # SESIONES CUMPLIDAS | # FALLAS MES | % CUMPLIMIENTO MES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | YEIKO REYES | 3124145632 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 2 | JUAN ANDRES GARRIDO | 3145678909 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 0 | 1 | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 3 | THIAGO HERRERA | 3214532190 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 0 | 1 | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 4 | SAMUEL PEÑA | 3114321907 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 5 | CAMILO GONZALEZ | 3225678123 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 6 | MIGUEL REYES | 3214532134 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 7 | SEBASTIAN RODRIGUEZ | 3134567890 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 8 | MARTIN GARAY | 3219087654 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 9 | WILLIAM CARDENAS | 3134332678 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 10 | MATHIAS YAÑEZ | 3226789807 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 11 | CAMILO RIVAS | 3124567689 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 0 | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 12 | INTI GODOY | 3214908761 | | | | | 1 | 1 | 0 | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 0 | 12 | 10 | 2 | 83% |
| 13 | JUAN JOSE BERNAL | 3135678901 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 1 | 0 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 14 | NICOLAS AVENDAÑO | 3147890543 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 1 | 0 | 0 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | 12 | 10 | 2 | 83% |
| 15 | JUAN DAVID MORERA | 3114558900 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 1 | 1 | 0 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |

# LISTADO DE ASISTENCIAESPEIALIZACION

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

| No. | NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA | TELEFONO DE CONTACTO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | # SESIONES PROGRAMADAS MES | # SESIONES CUMPLIDAS | # FALLAS MES | % CUMPLIMIENTO MES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | JERONIMO CASAS | 3217896523 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 2 | SAMUEL PULIDO | 3225768900 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 0 | 1 | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 3 | JESUS CHACON | 3119876540 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 0 | 1 | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 4 | MICHAEL USAQUEN | 3215678921 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 5 | EMILY ROJAS | 3124667895 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 6 | DIEGO JIMENEZ | 3136789801 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 7 | JUAN IGNACIO GARZON | 3229807654 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 8 | JHON SUAREZ | 3115678902 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 9 | SOFIA MARIN | 3206789854 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 10 | JUAN SEBASTIAN CASTRO | 3145678902 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 11 | NICOLAS VILLAMARIN | 3135678832 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 0 | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 12 | JUAN DAVID SANCHEZ | 3224567832 | | | | | 1 | 1 | 0 | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 0 | 12 | 10 | 2 | 83% |
| 13 | JUAN SEBASTIAN RIVAS | 3215643241 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 1 | 0 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 14 | YOLBRAN HERRERA | 3156789834 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 1 | 0 | 0 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | 12 | 10 | 2 | 83% |
| 15 | DANIELA GUEVARA | 3125678432 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 1 | 1 | 0 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 16 | WENDY GOMEZ | 3167894532 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 17 | LINA MARIA VELASQUEZ | 3219089876 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 18 | SANTIAGO VERA | 3149876543 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 19 | JONATHAN CAMACHO | 3125430987 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 20 | JUAN ALVARADO | 3215678941 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 21 | DANIEL BUSTOS | 3146578907 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 22 | JILLIAN CASAS | 3114532134 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 23 | LEYDY MARIN | 3216789087 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 24 | KAREN VILLAMIL | 3112456578 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 25 | KARINA BELLO | 3208967543 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 26 | VALENTINA ZAMORA | 3205434214 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 27 | MAUREN GUEVARA | 3114567879 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 28 | XIMENA ESPINOSA | 3208796543 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | 12 | 12 | 0 | 100% |

## Planeaciones iniciación

**CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO**

**PLAN SESIÓN DE TRABAJO**

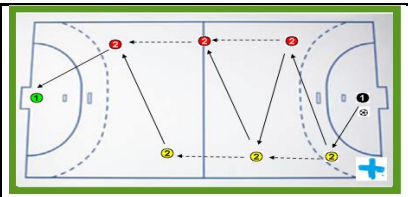
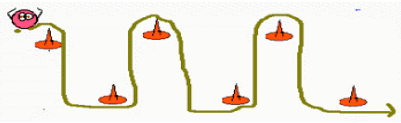
**FECHA:** 19 de octubre **MUNICIPIO:** Supata **DISCIPLINA DEPORTIVA:** Fútbol de salón **CATEGORIA:** Iniciación

**OBJETIVO FÍSICO:** Desarrollar la elasticidad y movilidad de los músculos y articulaciones, enfocándose en los desplazamientos específicos del fútbol de salón

**OBJETIVOTÉCNICO:** Coordinar los movimientos de los pies con el cuerpo y los brazos para lograr un desplazamiento fluido y eficiente durante el proceso de adaptación

**OBJETIVO TÁCTICO:** Coordinar los movimientos de los pies, el cuerpo y los brazos durante el proceso de adaptación a la posición inicial.

| DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD | GRAFICO | VOLUMEN | INTENSIDAD | DESCANSO | V. TOTAL |
|---|---|---|---|---|---|
| **FASE INICIAL**<br>Juegos congelados<br>Relevos de fuerza y resistencia en equipos<br>Flexibilidad |  | **15 min** | **Baja** | **5 min** | **20 min** |
| habilidades básicas motrices, el niño deberá caminar por el campo deportivo haciendo variaciones en un pie, en dos, saltando, corriendo, | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| dimensionando el campo deportivo donde va a jugar.<br>el niño se desplazara con un balón por medio de conos, llevando el balón con la parte interna de los pies, al final de cada circuito de conos tratara de pasar el balón por medio de unos conos | <br> | **80 min** | **Media-baja** | **20 min** | **80 min** |
| **FASE FINAL**<br>se realiza una reflexión sobre como se debe mejorar la conducción del balón y la forma correcta de patear el balón |  | **15 min** | **Baja** | **5 min** | **20 min** |

**OBSERVACIONES**_____
_____
_____
_

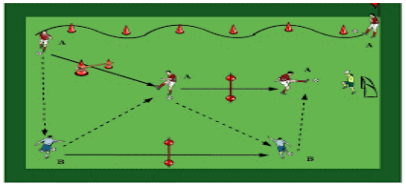
**FIRMA MAESTRO/FORMADOR**_____ **SUPERVISOR MUNICIPAL**_____ **GESTOR PROVINCIAL**_____

**FECHA:** 20 de octubre **MUNICIPIO:** Supata **DISCIPLINA DEPORTIVA:** Fútbol de salón **CATEGORIA:** Iniciación

**OBJETIVO FÍSICO:** Mejorar la flexibilidad en los músculos en tren inferior, para facilitar el movimiento y los desplazamientos.

**OBJETIVOTÉCNICO:** Mejorar la Precisión y la conducción del balón con las diferentes superficies del pie

**OBJETIVO TÁCTICO:** trabajo en grupo

| DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD | GRAFICO | VOLUMEN | INTENSIDAD | DESCANSO | V. TOTAL |
|---|---|---|---|---|---|
| **FASE INICIAL**<br>un alumno la queda de zorro todos le hacemos una pregunta este dira la hora a que debe tocar los compañeros, hasta que el zorro no diga el numero no se puede salir corriendo |  | **15 min** | **Baja** | **5 min** | **20 min** |
| **FASE CENTRAL**<br>por un circuito de conos, vallas, escaleras, aros, el alumno deberá realizar diferentes ejercicios como: salta, correr en zig-zag, coordinar .<br>por un circuito de vallas, conos y escaleras el alumno debe pasar con el balón sin tocar ningún objeto, de lo contrario deberá volver a iniciar | <br> | **80 min** | **Media-baja** | **20 min** | **80 min** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **FASE FINAL**<br>los niños se ubicaran en la bomba central o punto de la mitad, el profesor indicara que deben correr a los diferentes puntos del campo deportivo (zon del portero, líneas de fondo, líneas laterales, etc, por ultimo se realizara un juego pre deportivo |  | **15 min** | **Baja** | **5 min** | **20 min** |

**OBSERVACIONES**_____
_____
_____
_

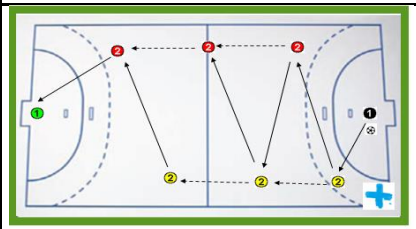
**FIRMA MAESTRO/FORMADOR**_____ **SUPERVISOR MUNICIPAL**_____ **GESTOR PROVINCIAL**_____

**FECHA:** 21 de octubre **MUNICIPIO:** Supata **DISCIPLINA DEPORTIVA:** Fútbol de Salón **CATEGORIA:** Iniciación

**OBJETIVO FÍSICO:** Promover en el fortalecimiento de los músculos de las piernas para mejorar la capacidad de moverse y mantener la postura.

**OBJETIVOTÉCNICO:** Ejecutar desplazamientos de resistencia.

**OBJETIVO TÁCTICO:** Realizar ejercicios que conlleven a la formación tactica

| DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD | GRAFICO | VOLUMEN | INTENSIDAD | DESCANSO | V. TOTAL |
|---|---|---|---|---|---|
| **FASE INICIAL**<br>Juegos congelados<br>Relevos de fuerza y resistencia en equipos<br>Flexibilidad |  | **15 min** | **Baja** | **5 min** | **20 min** |
| **FASE CENTRAL**<br>el alunmo debera correr por el campo deportivo en forma lateral, de espalda, de frente en diagonal por todo el casmpo deportivo y a la señal del profesor debera cambiar de direccion y movimiento.<br>-<br>. |  | **80 min** | **Media-baja** | **20 min** | **80 min** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **FASE FINAL**<br>Se estirarán durante 12-15 segundos los músculos trabajados de ten inferior a tren superior.<br>Se realiza un trote pasivo. |  | **15 min** | **Baja** | **5 min** | **20 min** |

**OBSERVACIONES**_____
_____
_____
_

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

**FECHA:** 26 de octubre **MUNICIPIO:** Supata **DISCIPLINA DEPORTIVA:** futbol de salón **CATEGORIA:** Iniciación

**OBJETIVO FÍSICO: mejorar las capacidades físicas**.

**OBJETIVOTÉCNICO:** Desarrollar las habilidades técnicas con y sin balón

**OBJETIVO TÁCTICO:** conocimiento de las diferentes reglas del deporte

| DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD | GRAFICO | VOLUMEN | INTENSIDAD | DESCANSO | V. TOTAL |
|---|---|---|---|---|---|
| **FASE INICIAL**<br>Movilidad Articular en movimiento.<br>Ejercicios de activación y adaptación<br>Realizar un ejercicio por articulación, empezar tren inferior y luego tren superior con un desplazamiento previo alrededor del salón |  | **15 min** | **Baja** | **5 min** | **20 min** |
| **FASE CENTRAL**<br>juego de petos y colores; se colocan petos de colores por todo el campo deportivo<br>juego de 21 con una bomba |  | **80 min** | **Media-baja** | **20 min** | **80 min** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **FASE FINAL**<br>Trote suave (todos los compañeros aran un trote suave en todo el espacio para la relajación de los músculos y para reconducir de forma activa el sistema cardiovascular). |  | **15 min** | **Baja** | **5 min** | **20 min** |

**OBSERVACIONES**_____
_____
_____
_

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

**FECHA:** 27 de octubre **MUNICIPIO:** Supata **DISCIPLINA DEPORTIVA:** Fútbol e salón **CATEGORIA:** Iniciación

**OBJETIVO FÍSICO:** Desarrollar la movilidad en las articulaciones

**OBJETIVOTÉCNICO:** implementar la técnica de conducción del balón

**OBJETIVO TÁCTICO:** Mejorar la forma de patear el balón

| DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD | GRAFICO | VOLUMEN | INTENSIDAD | DESCANSO | V. TOTAL |
|---|---|---|---|---|---|
| **FASE INICIAL**<br>Juegos congelados<br>Relevos de fuerza y resistencia en equipos de 6 personas<br>Flexibilidad<br>Juegos predeportivos |  | **15 min** | **Baja** | **5 min** | **20 min** |
| **FASE CENTRAL**<br>pase entre conos: los alumnos se ubicarán en las líneas laterales, en el centro del campo deportivo y frente a a cada pareja se ubicarán los conos, deberán hacer pases si tocar los conos.<br>tumbar los conos: se ubicarán por parejas uno delante del otro y con el balón en el pie intentaran tumbar los conos que se colocaron al frente de cada uno. | <br> | **80 min** | **Media-baja** | **20 min** | **80 min** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **FASE FINAL**<br>Se estirarán durante 12-15 segundos los músculos trabajados de ten inferior a tren superior.<br>Se realiza un trote pasivo |  | **15 min** | **Baja** | **5 min** | **20 min** |

**OBSERVACIONES**_____
_____
_____
_

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

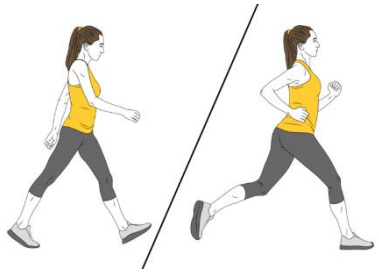
**FECHA:** 28 de octubre **MUNICIPIO:** Supata **DISCIPLINA DEPORTIVA:** Fútbol de salón **CATEGORIA:** Iniciación

**OBJETIVO FÍSICO:** habilidades básicas motrices

**OBJETIVOTÉCNICO:** control del balón y conducción

**OBJETIVO TÁCTICO: reglamento**

| DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD | GRAFICO | VOLUMEN | INTENSIDAD | DESCANSO | V. TOTAL |
|---|---|---|---|---|---|
| **FASE INICIAL**<br>Juegos congelados<br>Relevos de fuerza y resistencia en equipos<br>Flexibilidad |  | **15 min** | **Baja** | **5 min** | **20 min** |
| **FASE CENTRAL**<br>conducción de balón: el alumno conducirá el balón con los bordes internos y por medio de conos ida y vuelta lo deberá hacer en el menor tiempo y sin tocar o tumbar los conos |  | **80 min** | **Media-baja** | **20 min** | **80 min** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **FASE FINAL**<br>Se estirarán durante 12-15 segundos los músculos trabajados de ten inferior a tren superior.<br>Se realiza un trote pasivo. |  | **15 min** | **Baja** | **5 min** | **20 min** |

**OBSERVACIONES**_____
_____
_____
_

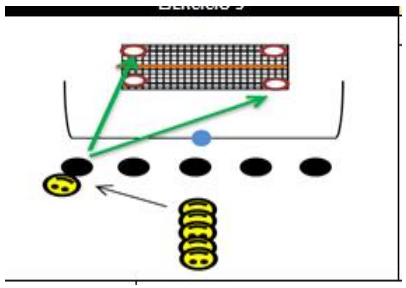
**FIRMA MAESTRO/FORMADOR**_____ **SUPERVISOR MUNICIPAL**_____ **GESTOR PROVINCIAL**_____

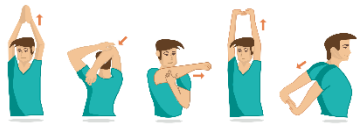
**FECHA:** 2 de noviembre **MUNICIPIO:** Supatá **DISCIPLINA DEPORTIVA:** Fútbol de salón **CATEGORIA:** Iniciación

**OBJETIVO FÍSICO:** Aplicar ejercicios que aumenten la flexibilidad en los músculos de las piernas, brazos y torso para facilitar movimientos amplios y fluidos. Incorporar estiramientos dinámicos y estáticos en la rutina de entrenamiento.

**OBJETIVOTÉCNICO:** Mejorar los pases cortos y largos

**OBJETIVO TÁCTICO: marcación**

| DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD | GRAFICO | VOLUMEN | INTENSIDAD | DESCANSO | V. TOTAL |
|---|---|---|---|---|---|
| **FASE INICIAL**<br>Movilidad Articular en movimiento.<br>Ejercicios de activación y adaptación<br>Realizar un ejercicio por articulación, empezar tren inferior y luego tren superior con un desplazamiento previo |  | **15 min** | **Baja** | **5 min** | **20 min** |
| **FASE CENTRAL**<br>patear al arco: se colocaran en hilera los alumnos y deberán patear 5 balones ubicados en la zona de castigo frente al arco, dentro del arco estarán ubicado unos aros donde ellos deberán pasar el balón a cada uno de ellos se les dará un puntaje |  | **80 min** | **Media-baja** | **20 min** | **80 min** |
| **FASE FINAL**<br>Trote pasivo | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Estiramiento<br>Trote suave (todos los compañeros aran un trote suave en todo el espacio para la relajación de los músculos y para reconducir de forma activa el sistema cardiovascular). |  | **15 min** | **Baja** | **5 min** | **20 min** |

**OBSERVACIONES**_____
_____
_____
_

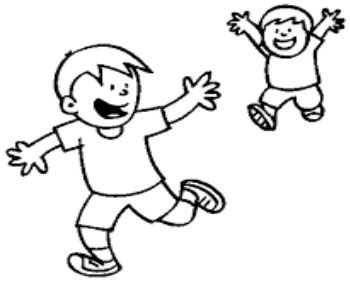
**FIRMA MAESTRO/FORMADOR**_____ **SUPERVISOR MUNICIPAL**_____ **GESTOR PROVINCIAL**_____

**FECHA:** 3 de noviembre **MUNICIPIO:** Supatá **DISCIPLINA DEPORTIVA:** Fútbol de salón **CATEGORIA:** Iniciación

**OBJETIVO FÍSICO:** Implementar las capacidades físicas como iniciación para la parte deportiva.

**OBJETIVOTÉCNICO:** Mejorar la condición técnica individual, juego de 21 y desplazamientos con el balón

**OBJETIVO TÁCTICO:** juego 3x3

| DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD | GRAFICO | VOLUMEN | INTENSIDAD | DESCANSO | V. TOTAL |
|---|---|---|---|---|---|
| **FASE INICIAL**<br>Movilidad Articular en movimiento.<br>Ejercicios de activación y adaptación<br>Realizar un ejercicio por articulación, empezar tren inferior y luego tren superior con un desplazamiento previo. |  | **15 min** | **Baja** | **5 min** | **20 min** |
| **FASE CENTRAL**<br>llenar la caja: se ubican los alumnos en dos hileras deben patear el balón y dejarlo dentro de la caja, el que pierda hace fila nuevamente el que lo logra sigue pateando hasta perder<br><br>el túnel: los alumnos se ubicaran en fila y el compañero que se encuentra atrás deberá pasar el balón por medio de las piernas de cada uno de sus |  | **80 min** | **Media-baja** | **20 min** | **80 min** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| compañeros gana la fila que logre llegar primero |  | | | | |
| **FASE FINAL**<br>Trote pasivo<br>Estiramiento<br>Charla de retroalimentación<br>Se realizarán conclusiones de la clase resaltando que el trabajo de esta sesión fue enfocado a la postura corporal a través de diversos ejercicios que permiten un mejor desarrollo. |  | **15 min** | **Baja** | **5 min** | **20 min** |

**OBSERVACIONES**_____
_____
_____
_

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

**Planeación fundamentación**

**CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO**

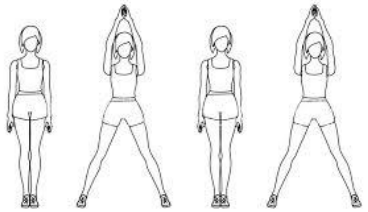
**PLAN SESIÓN DE TRABAJO**

**FECHA:** 19 de octubre **MUNICIPIO:** Supatá **DISCIPLINA DEPORTIVA:** Fútbol de salón **CATEGORIA:** fundamentación

**OBJETIVO FÍSICO:** habilidades básicas motrices

**OBJETIVO TÉCNICO:** mejorar aspectos técnicos de conducción y pateo

**OBJETIVO TÁCTICO:** fortalecer la marca y juego .

| DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD | GRAFICO | VOLUMEN | INTENSIDAD | DESCANSO | V. TOTAL |
|---|---|---|---|---|---|
| **FASE INICIAL**<br>Skipping alto en el área en posición frontal.<br>Desplazamiento lateral (Poli chilenas)<br>Caminar en cuatro apoyos hasta el otro lado<br>De cubito dorsal desplazarse hasta el lado contrario<br>Se realiza un calentamiento específico con trote y cambio de ritmo por todo el salón.<br>Todo el grupo realiza un circuito para fortalecer. (planchas, tijeras, |  | **15 min** | **Baja** | **5 min** | **20 min** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| abdominales) | | | | | |
| **FASE CENTRAL**<br>paredes: se colocaran conos por el centro del campo deportivo y los niños iniciaran hacer pases sin tocar los conos |  | **80 min** | **Me dia-baja** | **20 min** | **80 min** |
| **FASE FINAL**<br>Trote suave para regular el proceso de vuelta a la calma alternando con estiramientos. |  | **15 min** | **Baja** | **5 min** | **20 min** |

**OBSERVACIONES**_____
_____
_____
_

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

**FECHA:** 20 de octubre **MUNICIPIO:** Supatá **DISCIPLINA DEPORTIVA: Fútbol de Salón CATEGORIA:** fundamentación

**OBJETIVO FÍSICO:** Mejorar las habilidades básicas motrices

**OBJETIVOTÉCNICO:** Desarrollar habilidades para ejecutar movimientos de pase y recepción.

**OBJETIVO TÁCTICO:** mejorar el juego 5x5

| DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD | GRAFICO | VOLUMEN | INTENSIDAD | DESCANSO | V. TOTAL |
|---|---|---|---|---|---|
| **FASE INICIAL**<br>Desplazamientos<br>trote con cambios de direcciones<br>ejercicios de fortalecimiento<br>ejercicios de adaptación precondiciones<br>Se realiza un calentamiento específico con trote y cambio de ritmo por todo el salón.<br>Todo el grupo realiza un circuito para fortalecer. (planchas, tijeras, abdominales) |  | **15 min** | **Baja** | **5 min** | **20 min** |
| **FASE CENTRAL**<br>llenar la caja: se ubican los alumnos en dos hileras deben patear el balon y dejarlo dentro de la caja, el que pierda hace fila nuevamente el que lo logra sigue pateando hasta perder | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| paredes: se colocaran conos por el centro del campo deportivo y los niños iniciaran hacer pases sin tocar los conos |  | **80 min** | **Media-baja** | **20 min** | **80 min** |
| **FASE FINAL**<br>Estiramiento<br>Se estirarán durante 12-15 segundos los músculos trabajados de tren inferior a tren superior.<br>Retroalimentacion.<br>Se preguntara como les parecio la clase, y miraremos parametros a mejorar. |  | **15 min** | **Baja** | **5 min** | **20 min** |

**OBSERVACIONES**_____
_____
_____
_

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

**FECHA:** 21 octubre **MUNICIPIO:** Supatá **DISCIPLINA DEPORTIVA:** Fútbol de salón **CATEGORIA:** fundamentación

**OBJETIVO FÍSICO:** Aumentar la flexibilidad y movilidad para permitir una postura adecuada y movimientos fluidos.

**OBJETIVOTÉCNICO:** Mejorar los desplazamientos con y sin balón

**OBJETIVO TÁCTICO:** Explicar las diferentes posiciones en el futbol de salón pivot, alas y cierre

| DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD | GRAFICO | VOLUMEN | INTENSIDAD | DESCANSO | V. TOTAL |
|---|---|---|---|---|---|
| **FASE INICIAL**<br>Juegos congelados<br>Relevos de fuerza y resistencia en equipos<br>Flexibilidad |  | **15 min** | **Baja** | **5 min** | **20 min** |
| **FASE CENTRAL**<br>-<br>la oruga: los alumnos se ubicarán por parejas y en medio de ellos y en el pecho colocaran un balón, a la señal deberán llevarlo entre los dos sin dejarlo caer |  | **80 min** | **Media-baja** | **20 min** | **80 min** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **FASE FINAL**<br>Se estirarán durante 12-15 segundos los músculos trabajados de ten inferior a tren superior.<br>Se realiza un trote pasivo. |  | **15 min** | **Baja** | **5 min** | **20 min** |

**OBSERVACIONES**_____
_____
_____
_

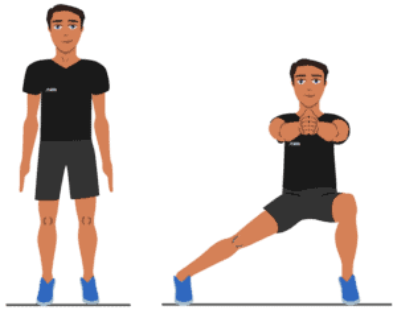
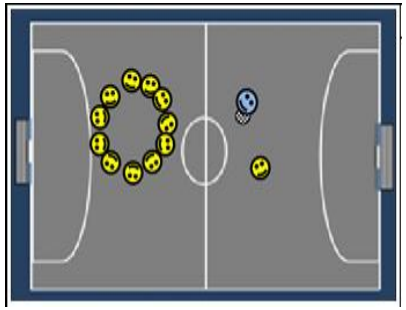
**FIRMA MAESTRO/FORMADOR**_____ **SUPERVISOR MUNICIPAL**_____ **GESTOR PROVINCIAL**_____

**FECHA:** 26 octubre M**UNICIPIO:** Supatá **DISCIPLINA DEPORTIVA:** Fútbol de salón **CATEGORIA:** fundamentación

**OBJETIVO FÍSICO:** Mejorar la posición de la carrera y ubicación en el campo deportivo

**OBJETIVOTÉCNICO:** conducción y control del balón diferentes superficies

**OBJETIVO TÁCTICO:** conocer las diferentes posiciones en el campo deportivo

| DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD | GRAFICO | VOLUMEN | INTENSIDAD | DESCANSO | V. TOTAL |
|---|---|---|---|---|---|
| **FASE INICIAL**<br>Movilidad Articular en movimiento.<br>Ejercicios de activación y adaptación<br>Realizar un ejercicio por articulación, empezar tren inferior y luego tren superior con un desplazamiento previo alrededor del salón |  | **15 min** | **Baja** | **5 min** | **20 min** |
| **FASE CENTRAL**<br>el gato y el ratón: por parejas harán un circulo, jugando pierda, papel, o tijera los niños indicaran quien es el gato y quien el ratón, gana el niño que haga de ratón y toque o alcance al ratón |  | **80 min** | **Media-baja** | **20 min** | **80 min** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **FASE FINAL**<br>Trote pasivo<br>Estiramiento<br>Se estirarán durante 12-15 segundos los músculos trabajados de ten inferior a tren superior.<br>Se realiza un trote pasivo. |  | **15 min** | **Baja** | **5 min** | **20 min** |

**OBSERVACIONES**_____
_____
_____
_

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

**FECHA:** 27 de octubre **MUNICIPIO:** Supatá **DISCIPLINA DEPORTIVA:** Futbol de salón **CATEGORIA:** fundamentación

**OBJETIVO FÍSICO:** Mejorar las capacidades físicas

**OBJETIVOTÉCNICO: mejorar el pateo, empeine, borde interno, externo y punta de pie**

**OBJETIVO TÁCTICO: mejorar el juego de 5x5**

| DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD | GRAFICO | VOLUMEN | INTENSIDAD | DESCANSO | V. TOTAL |
|---|---|---|---|---|---|
| **FASE INICIAL**<br>Skipping alto en el área en posición frontal.<br>Desplazamiento lateral (Poli chilenas)<br>Caminar en cuatro apoyos hasta el otro lado<br>De cubito dorsal desplazarse hasta el lado contrario<br>Se realiza un calentamiento específico con trote y cambio de ritmo por todo el salón.<br>Todo el grupo realiza un circuito para fortalecer. (planchas, tijeras, abdominales) |  | **15 min** | **Baja** | **5 min** | **20 min** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **FASE CENTRAL**<br>ataque a la fortaleza: se ubicarán los alumnos haciendo un circulo en el centro del campo deportivo, dentro de ese círculo 2 niños con un balón deben proteger o no dejarle pegar al balón de ellos<br>blanco y negro: se ubicarán en filas frente a frente y con un balón en medio de cada pareja, cuando el profesor indique el color deberá ir el alumno a interceptar el balón antes que llegue a la línea |  | **80 min** | **Media-baja** | **20 min** | **80 min** |
| **FASE FINAL**<br>Retroalimentación y vuelta a la calma con estiramiento dinámico. |  | **15 min** | **Baja** | **5 min** | **20 min** |

**OBSERVACIONES**_____
_____
_____
_

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

**FECHA:** 28 de octubre **MUNICIPIO:** Supatá **DISCIPLINA DEPORTIVA:** Fútbol de salón **CATEGORIA:** fundamnetación

**OBJETIVO FÍSICO: mejorar la velocidad anaeróbica**

**OBJETIVOTÉCNICO:** mejorar la conducción del balón

**OBJETIVO TÁCTICO:** Identificar las diferentes posiciones en el fútbol de salón

| DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD | GRAFICO | VOLUMEN | INTENSIDAD | DESCANSO | V. TOTAL |
|---|---|---|---|---|---|
| **FASE INICIAL**<br>Movilidad Articular en movimiento.<br>Ejercicios de activación y adaptación<br>Realizar un ejercicio por articulación, empezar tren inferior y luego tren superior con un desplazamiento previo alrededor del salón |  | **15 min** | **Baja** | **5 min** | **20 min** |
| **FASE CENTRAL**<br>partido coco: se ubicarán equipos de 4 cada uno con portería, se vale hacer el gol con cualquier superficie incluso la mano, el que anote con los pies hace 2 puntos las demás superficies 1<br>relevo combinado: en dos hileras deberán hacer salto, eslalon, correr y |  | **80 min** | **Media-baja** | **20 min** | **80 min** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| el primero de los dos que llegue al balón pateara al arco |  | | | | |
| **FASE FINAL**<br>Trote suave (todos los compañeros harán un trote suave en todo el espacio para la relajación de los músculos y para reconducir de forma activa el sistema cardiovascular). |  | **15 min** | **Baja** | **5 min** | **20 min** |

**OBSERVACIONES**_____
_____
_____
_

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

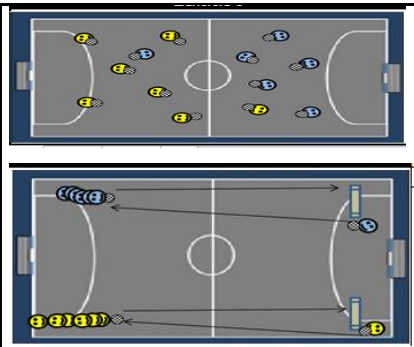
**FECHA:** 2 de noviembre **MUNICIPIO:** Supatá **DISCIPLINA DEPORTIVA:** Fútbol de salón **CATEGORIA:** fundamnetación

**OBJETIVO FÍSICO:** Mejorar la coordinación entre el desplazamiento

**OBJETIVOTÉCNICO:** Mejorar la ejecución de los movimientos en el campo de juego con y sin balón

**OBJETIVO TÁCTICO:** dar a conocer el reglamento de juego para las competencias

| DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD | GRAFICO | VOLUMEN | INTENSIDAD | DESCANSO | V. TOTAL |
|---|---|---|---|---|---|
| **FASE INICIAL**<br>Desplazamientos<br>trote con cambios de direcciones<br>ejercicios de fortalecimiento<br>ejercicios de adaptación precondiciones<br>Se realiza un calentamiento específico con trote y cambio de ritmo por todo el salón.<br>Todo el grupo realiza un circuito para fortalecer. (planchas, tijeras, abdominales) |  | **15 min** | **Baja** | **5 min** | **20 min** |
| **FASE CENTRAL**<br>los toques: cada niño con un balón deberá transportar a la indicación del profesor este le dirá como debe guiar el balón | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| relevos: conducir el balón ida y vuelta por medio de conos, vallas, cajón sueco etc |  | **80 min** | **Media-baja** | **20 min** | **80 min** |
| **FASE FINAL**<br>Estiramiento<br>Se estirarán durante 12-15 segundos los músculos trabajados de ten inferior a tren superior.<br>Retroalimentacion.<br>Se preguntara como les parecio la clase, y miraremos parametros a mejorar. |  | **15 min** | **Baja** | **5 min** | **20 min** |

**OBSERVACIONES**_____
_____
_____
_

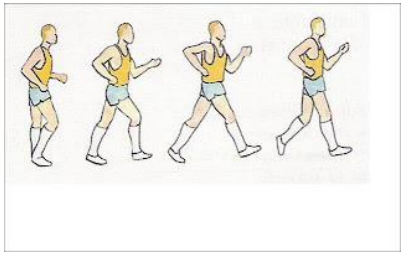
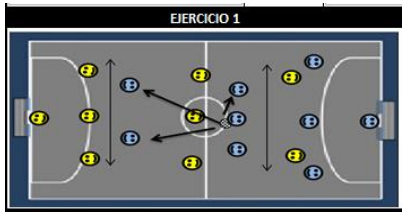
**FIRMA MAESTRO/FORMADOR**_____ **SUPERVISOR MUNICIPAL**_____ **GESTOR PROVINCIAL**_____

**FECHA:** 3 de noviembre **MUNICIPIO:** Supatá **DISCIPLINA DEPORTIVA:** fútbol de salón **CATEGORIA: fundamentación**

**OBJETIVO FÍSICO:** aumentar las capacidades como la fuerza y la resistencia

**OBJETIVOTÉCNICO:** dimensionar las diferentes zonas del campo deportivo.

**OBJETIVO TÁCTICO:** mejorar la capacidad técnica individual y en grupo

| DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD | GRAFICO | VOLUMEN | INTENSIDAD | DESCANSO | V. TOTAL |
|---|---|---|---|---|---|
| **FASE INICIAL**<br>Movilidad Articular en movimiento.<br>Ejercicios de activación y adaptación<br>Realizar un ejercicio por articulación, empezar tren inferior y luego tren superior con un desplazamiento previo alrededor del salón |  | **15 min** | **Baja** | **5 min** | **20 min** |
| **FASE CENTRAL**<br>futbolin: se ubicarán como en el futbolin y solo se pueden mover de, pueden patear desde cualquier parte y hacer pases<br>el reloj: en dos grupos uno de ellos en hilera el otro forma un circulo a la señal el niño debe conducir el balón alrededor del circulo los demás deben hacer pases en sentido de las manecillas del reloj y cuentan cuanto se demora en llegar al arco y patear |  | **80 min** | **Media-baja** | **20 min** | **80 min** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| |  | | | | |
| **FASE FINAL**<br>Trote pasivo<br>Estiramiento<br>Se estirarán durante 12-15 segundos los músculos trabajados de tren inferior a tren superior.<br>Se realiza un trote pasivo. |  | **15 min** | **Baja** | **5 min** | **20 min** |

**OBSERVACIONES**_____
_____
_____
_

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

## Planeaciones perfeccionamiento

**CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO**

**PLAN SESIÓN DE TRABAJO**

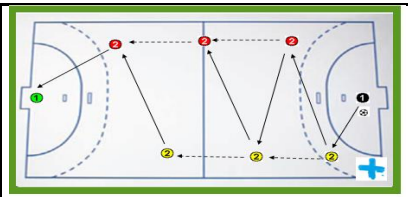
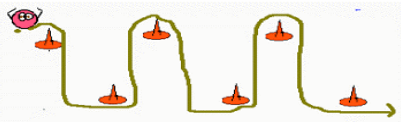
**FECHA:** 19 de octubre **MUNICIPIO:** Supata **DISCIPLINA DEPORTIVA:** Fútbol de salón **CATEGORIA:** perfeccionamiento

**OBJETIVO FÍSICO:** Desarrollar la elasticidad y movilidad de los músculos y articulaciones, enfocándose en los desplazamientos específicos del fútbol de salón

**OBJETIVOTÉCNICO:** Coordinar los movimientos de los pies con el cuerpo y los brazos para lograr un desplazamiento fluido y eficiente durante el proceso de adaptación

**OBJETIVO TÁCTICO:** Coordinar los movimientos de los pies, el cuerpo y los brazos durante el proceso de adaptación a la posición inicial.

| DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD | GRAFICO | VOLUMEN | INTENSIDAD | DESCANSO | V. TOTAL |
|---|---|---|---|---|---|
| **FASE INICIAL**<br>Juegos congelados<br>Relevos de fuerza y resistencia en equipos<br>Flexibilidad |  | **15 min** | **Baja** | **5 min** | **20 min** |
| habilidades básicas motrices, el niño deberá caminar por el campo deportivo haciendo variaciones en un pie, en dos, saltando, corriendo, | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| dimensionando el campo deportivo donde va a jugar.<br>el niño se desplazara con un balón por medio de conos, llevando el balón con la parte interna de los pies, al final de cada circuito de conos tratara de pasar el balón por medio de unos conos | <br> | **80 min** | **Media-baja** | **20 min** | **80 min** |
| **FASE FINAL**<br>se realiza una reflexión sobre como se debe mejorar la conducción del balón y la forma correcta de patear el balón |  | **15 min** | **Baja** | **5 min** | **20 min** |

**OBSERVACIONES**_____
_____
_____
_

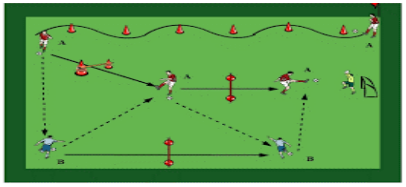
**FIRMA MAESTRO/FORMADOR**_____ **SUPERVISOR MUNICIPAL**_____ **GESTOR PROVINCIAL**_____

**FECHA:** 20 de octubre M**UNICIPIO:** Supata **DISCIPLINA DEPORTIVA:** Fútbol de salón **CATEGORIA:** fundamentación

**OBJETIVO FÍSICO:** Mejorar la flexibilidad en los músculos en tren inferior, para facilitar el movimiento y los desplazamientos.

**OBJETIVOTÉCNICO:** Mejorar la Precisión y la conducción del balón con las diferentes superficies del pie

**OBJETIVO TÁCTICO:** trabajo en grupo

| DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD | GRAFICO | VOLUMEN | INTENSIDAD | DESCANSO | V. TOTAL |
|---|---|---|---|---|---|
| **FASE INICIAL**<br>un alumno la queda de zorro todos le hacemos una pregunta este dira la hora a que debe tocar los compañeros, hasta que el zorro no diga el numero no se puede salir corriendo |  | **15 min** | **Baja** | **5 min** | **20 min** |
| **FASE CENTRAL**<br>por un circuito de conos, vallas, escaleras, aros, el alumno deberá realizar diferentes ejercicios como: salta, correr en zig-zag, coordinar .<br>por un circuito de vallas, conos y escaleras el alumno debe pasar con el balón sin tocar ningún objeto, de lo contrario deberá volver a iniciar | <br> | **80 min** | **Media-baja** | **20 min** | **80 min** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **FASE FINAL**<br>los niños se ubicaran en la bomba central o punto de la mitad, el profesor indicara que deben correr a los diferentes puntos del campo deportivo (zon del portero, líneas de fondo, líneas laterales, etc, por ultimo se realizara un juego pre deportivo |  | **15 min** | **Baja** | **5 min** | **20 min** |

**OBSERVACIONES**_____
_____
_____
_

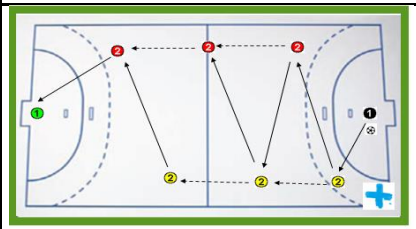
**FIRMA MAESTRO/FORMADOR**_____ **SUPERVISOR MUNICIPAL**_____ **GESTOR PROVINCIAL**_____

**FECHA:** 21 de octubre M**UNICIPIO:** Supata **DISCIPLINA DEPORTIVA:** Fútbol de Salón **CATEGORIA:** perfeccionamiento

**OBJETIVO FÍSICO:** Promover en el fortalecimiento de los músculos de las piernas para mejorar la capacidad de moverse y mantener la postura.

**OBJETIVOTÉCNICO:** Ejecutar desplazamientos de resistencia.

**OBJETIVO TÁCTICO:** Realizar ejercicios que conlleven a la formación tactica

| DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD | GRAFICO | VOLUMEN | INTENSIDAD | DESCANSO | V. TOTAL |
|---|---|---|---|---|---|
| **FASE INICIAL**<br>Juegos congelados<br>Relevos de fuerza y resistencia en equipos<br>Flexibilidad |  | **15 min** | **Baja** | **5 min** | **20 min** |
| **FASE CENTRAL**<br>el alunmo debera correr por el campo deportivo en forma lateral, de espalda, de frente en diagonal por todo el casmpo deportivo y a la señal del profesor debera cambiar de direccion y movimiento.<br>-<br>. |  | **80 min** | **Media-baja** | **20 min** | **80 min** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **FASE FINAL**<br>Se estirarán durante 12-15 segundos los músculos trabajados de ten inferior a tren superior.<br>Se realiza un trote pasivo. |  | **15 min** | **Baja** | **5 min** | **20 min** |

**OBSERVACIONES**_____

_____

_____

_

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

**FECHA:** 26 de octubre **MUNICIPIO:** Supata **DISCIPLINA DEPORTIVA:** futbol de salón **CATEGORIA:** perfeccionamiento

**OBJETIVO FÍSICO: mejorar las capacidades físicas**.

**OBJETIVOTÉCNICO:** Desarrollar las habilidades técnicas con y sin balón

**OBJETIVO TÁCTICO:** conocimiento de las diferentes reglas del deporte

| DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD | GRAFICO | VOLUMEN | INTENSIDAD | DESCANSO | V. TOTAL |
|---|---|---|---|---|---|
| **FASE INICIAL**<br>Movilidad Articular en movimiento.<br>Ejercicios de activación y adaptación<br>Realizar un ejercicio por articulación, empezar tren inferior y luego tren superior con un desplazamiento previo alrededor del salón |  | **15 min** | **Baja** | **5 min** | **20 min** |
| **FASE CENTRAL**<br>juego de petos y colores; se colocan petos de colores por todo el campo deportivo<br>juego de 21 con una bomba |  | **80 min** | **Media-baja** | **20 min** | **80 min** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **FASE FINAL**<br>Trote suave (todos los compañeros aran un trote suave en todo el espacio para la relajación de los músculos y para reconducir de forma activa el sistema cardiovascular). |  | **15 min** | **Baja** | **5 min** | **20 min** |

**OBSERVACIONES**_____
_____
_____
_

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

**FECHA:** 27 de octubre **MUNICIPIO:** Supata **DISCIPLINA DEPORTIVA:** Fútbol de salón **CATEGORIA:** perfeccionamiento

**OBJETIVO FÍSICO:** Desarrollar la movilidad en las articulaciones

**OBJETIVOTÉCNICO:** implementar la técnica de conducción del balón

**OBJETIVO TÁCTICO:** Mejorar la forma de patear el balón

| DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD | GRAFICO | VOLUMEN | INTENSIDAD | DESCANSO | V. TOTAL |
|---|---|---|---|---|---|
| **FASE INICIAL**<br>Juegos congelados<br>Relevos de fuerza y resistencia en equipos de 6 personas<br>Flexibilidad<br>Juegos predeportivos |  | **15 min** | **Baja** | **5 min** | **20 min** |
| **FASE CENTRAL**<br>pase entre conos: los alumnos se ubicarán en las líneas laterales, en el centro del campo deportivo y frente a a cada pareja se ubicarán los conos, deberán hacer pases si tocar los conos.<br>tumbar los conos: se ubicarán por parejas uno delante del otro y con el balón en el pie intentaran tumbar los conos que se colocaron al frente de cada uno. | <br> | **80 min** | **Media-baja** | **20 min** | **80 min** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **FASE FINAL**<br>Se estirarán durante 12-15 segundos los músculos trabajados de ten inferior a tren superior.<br>Se realiza un trote pasivo |  | **15 min** | **Baja** | **5 min** | **20 min** |

**OBSERVACIONES**_____
_____
_____
_

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

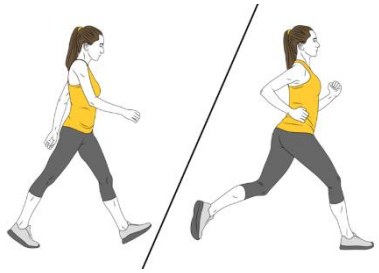
**FECHA:** 28 de octubre **MUNICIPIO:** Supata **DISCIPLINA DEPORTIVA:** Fútbol de salón **CATEGORIA:** perfeccionamiento

**OBJETIVO FÍSICO:** habilidades basicas motrices

**OBJETIVOTÉCNICO:** control del balón y conducción

**OBJETIVO TÁCTICO: reglamento**

| DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD | GRAFICO | VOLUMEN | INTENSIDAD | DESCANSO | V. TOTAL |
|---|---|---|---|---|---|
| **FASE INICIAL**<br>Juegos congelados<br>Relevos de fuerza y resistencia en equipos<br>Flexibilidad |  | **15 min** | **Baja** | **5 min** | **20 min** |
| **FASE CENTRAL**<br>conducción de balón: el alumno conducirá el balón con los bordes internos y por medio de conos ida y vuelta lo deberá hacer en el menor tiempo y sin tocar o tumbar los conos |  | **80 min** | **Media-baja** | **20 min** | **80 min** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **FASE FINAL**<br>Se estirarán durante 12-15 segundos los músculos trabajados de ten inferior a tren superior.<br>Se realiza un trote pasivo. |  | **15 min** | **Baja** | **5 min** | **20 min** |

**OBSERVACIONES**_____
_____
_____
_

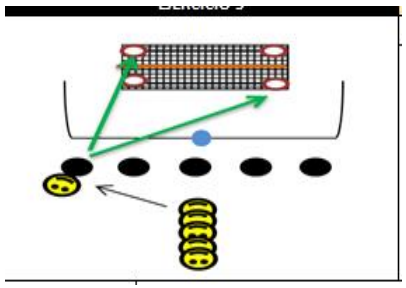
**FIRMA MAESTRO/FORMADOR**_____ **SUPERVISOR MUNICIPAL**_____ **GESTOR PROVINCIAL**_____

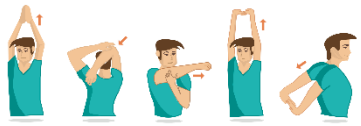
**FECHA:** 2 de noviembre **MUNICIPIO:** Supatá **DISCIPLINA DEPORTIVA:** Fútbol de salón **CATEGORIA:** perfeccionamiento

**OBJETIVO FÍSICO:** Aplicar ejercicios que aumenten la flexibilidad en los músculos de las piernas, brazos y torso para facilitar movimientos amplios y fluidos. Incorporar estiramientos dinámicos y estáticos en la rutina de entrenamiento.

**OBJETIVOTÉCNICO:** Mejorar los pases cortos y largos

**OBJETIVO TÁCTICO: marcación**

| DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD | GRAFICO | VOLUMEN | INTENSIDAD | DESCANSO | V. TOTAL |
|---|---|---|---|---|---|
| **FASE INICIAL**<br>Movilidad Articular en movimiento.<br>Ejercicios de activación y adaptación<br>Realizar un ejercicio por articulación, empezar tren inferior y luego tren superior con un desplazamiento previo |  | **15 min** | **Baja** | **5 min** | **20 min** |
| **FASE CENTRAL**<br>patear al arco: se colocaran en hilera los alumnos y deberán patear 5 balones ubicados en la zona de castigo frente al arco, dentro del arco estarán ubicado unos aros donde ellos deberán pasar el balón a cada uno de ellos se les dará un puntaje |  | **80 min** | **Media-baja** | **20 min** | **80 min** |
| **FASE FINAL**<br>Trote pasivo | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Estiramiento<br>Trote suave (todos los compañeros aran un trote suave en todo el espacio para la relajación de los músculos y para reconducir de forma activa el sistema cardiovascular). |  | **15 min** | **Baja** | **5 min** | **20 min** |

**OBSERVACIONES**_____
_____
_____

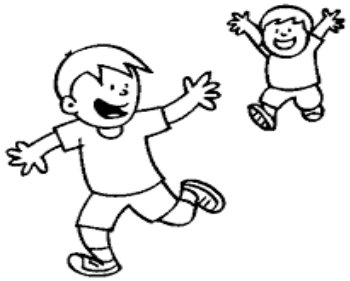
**FIRMA MAESTRO/FORMADOR**_____ **SUPERVISOR MUNICIPAL**_____ **GESTOR PROVINCIAL**_____

**FECHA:** 3 de noviembre **MUNICIPIO:** Supatá **DISCIPLINA DEPORTIVA:** Fútbol de salón **CATEGORIA:** perfeccionamiento

**OBJETIVO FÍSICO:** Implementar las capacidades físicas como iniciación para la parte deportiva.

**OBJETIVOTÉCNICO:** Mejorar la condición técnica individual, juego de 21 y desplazamientos con el balón

**OBJETIVO TÁCTICO:** juego 3x3

| DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD | GRAFICO | VOLUMEN | INTENSIDAD | DESCANSO | V. TOTAL |
|---|---|---|---|---|---|
| **FASE INICIAL**<br>Movilidad Articular en movimiento.<br>Ejercicios de activación y adaptación<br>Realizar un ejercicio por articulación, empezar tren inferior y luego tren superior con un desplazamiento previo. |  | **15 min** | **Baja** | **5 min** | **20 min** |
| **FASE CENTRAL**<br>llenar la caja: se ubican los alumnos en dos hileras deben patear el balón y dejarlo dentro de la caja, el que pierda hace fila nuevamente el que lo logra sigue pateando hasta perder<br><br>el túnel: los alumnos se ubicaran en fila y el compañero que se encuentra atrás deberá pasar el balón por medio de las piernas de cada uno de sus |  | **80 min** | **Media-baja** | **20 min** | **80 min** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| compañeros gana la fila que logre llegar primero |  | | | | |
| **FASE FINAL**<br>Trote pasivo<br>Estiramiento<br>Charla de retroalimentación<br>Se realizarán conclusiones de la clase resaltando que el trabajo de esta sesión fue enfocado a la postura corporal a través de diversos ejercicios que permiten un mejor desarrollo. |  | **15 min** | **Baja** | **5 min** | **20 min** |

**OBSERVACIONES**_____
_____
_____
_

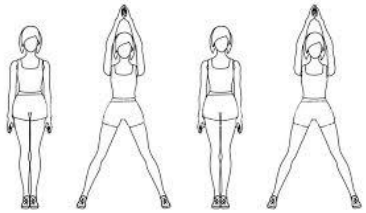
**FIRMA MAESTRO/FORMADOR**_____ **SUPERVISOR MUNICIPAL**_____ **GESTOR PROVINCIAL**_____

**FECHA:** 4 de noviembre **MUNICIPIO:** Supatá **DISCIPLINA DEPORTIVA:** Fútbol de salón **CATEGORIA:** perfeccionamiento

**OBJETIVO FÍSICO:** habilidades básicas motrices

**OBJETIVO TÉCNICO:** mejorar aspectos técnicos de conducción y pateo

**OBJETIVO TÁCTICO:** fortalecer la marca y juego .

| DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD | GRAFICO | VOLUMEN | INTENSIDAD | DESCANSO | V. TOTAL |
|---|---|---|---|---|---|
| **FASE INICIAL**<br>Skipping alto en el área en posición frontal.<br>Desplazamiento lateral (Poli chilenas)<br>Caminar en cuatro apoyos hasta el otro lado<br>De cubito dorsal desplazarse hasta el lado contrario<br>Se realiza un calentamiento específico con trote y cambio de ritmo por todo el salón.<br>Todo el grupo realiza un circuito para fortalecer. (planchas, tijeras, abdominales) |  | **15 min** | **Baja** | **5 min** | **20 min** |
| **FASE CENTRAL** | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| paredes: se colocaran conos por el centro del campo deportivo y los niños iniciaran hacer pases sin tocar los conos |  | **80 min** | **Me dia-baja** | **20 min** | **80 min** |
| **FASE FINAL**<br>Trote suave para regular el proceso de vuelta a la calma alternando con estiramientos. |  | **15 min** | **Baja** | **5 min** | **20 min** |

**OBSERVACIONES**_____

_____

_____

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

**FECHA:** 9 de noviembre **MUNICIPIO:** Supatá **DISCIPLINA DEPORTIVA: Fútbol de Salón CATEGORIA:** perfeccionamiento

**OBJETIVO FÍSICO:** Mejorar las habilidades básicas motrices

**OBJETIVOTÉCNICO:** Desarrollar habilidades para ejecutar movimientos de pase y recepción.

**OBJETIVO TÁCTICO:** mejorar el juego 5x5

| DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD | GRAFICO | VOLUMEN | INTENSIDAD | DESCANSO | V. TOTAL |
|---|---|---|---|---|---|
| **FASE INICIAL**<br>Desplazamientos<br>trote con cambios de direcciones<br>ejercicios de fortalecimiento<br>ejercicios de adaptación precondiciones<br>Se realiza un calentamiento específico con trote y cambio de ritmo por todo el salón.<br>Todo el grupo realiza un circuito para fortalecer. (planchas, tijeras, abdominales) |  | **15 min** | **Baja** | **5 min** | **20 min** |
| **FASE CENTRAL**<br>llenar la caja: se ubican los alumnos en dos hileras deben patear el balon y dejarlo dentro de la caja, el que pierda hace fila nuevamente el que lo logra sigue pateando hasta perder | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| paredes: se colocaran conos por el centro del campo deportivo y los niños iniciaran hacer pases sin tocar los conos |  | **80 min** | **Media-baja** | **20 min** | **80 min** |
| **FASE FINAL**<br>Estiramiento<br>Se estirarán durante 12-15 segundos los músculos trabajados de tren inferior a tren superior.<br>Retroalimentacion.<br>Se preguntara como les parecio la clase, y miraremos parametros a mejorar. |  | **15 min** | **Baja** | **5 min** | **20 min** |

**OBSERVACIONES**_____
_____
_____

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

**FECHA:** 10 noviembre **MUNICIPIO:** Supatá **DISCIPLINA DEPORTIVA:** Fútbol de salón **CATEGORIA:** perfeccionamiento

**OBJETIVO FÍSICO:** Aumentar la flexibilidad y movilidad para permitir una postura adecuada y movimientos fluidos.

**OBJETIVOTÉCNICO:** Mejorar los desplazamientos con y sin balón

**OBJETIVO TÁCTICO:** Explicar las diferentes posiciones en el futbol de salón pivot, alas y cierre

| DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD | GRAFICO | VOLUMEN | INTENSIDAD | DESCANSO | V. TOTAL |
|---|---|---|---|---|---|
| **FASE INICIAL**<br>Juegos congelados<br>Relevos de fuerza y resistencia en equipos<br>Flexibilidad |  | **15 min** | **Baja** | **5 min** | **20 min** |
| **FASE CENTRAL**<br>-<br>la oruga: los alumnos se ubicarán por parejas y en medio de ellos y en el pecho colocaran un balón, a la señal deberán llevarlo entre los dos sin dejarlo caer |  | **80 min** | **Media-baja** | **20 min** | **80 min** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **FASE FINAL**<br>Se estirarán durante 12-15 segundos los músculos trabajados de ten inferior a tren superior.<br>Se realiza un trote pasivo. |  | **15 min** | **Baja** | **5 min** | **20 min** |

**OBSERVACIONES**_____
_____
_____

_

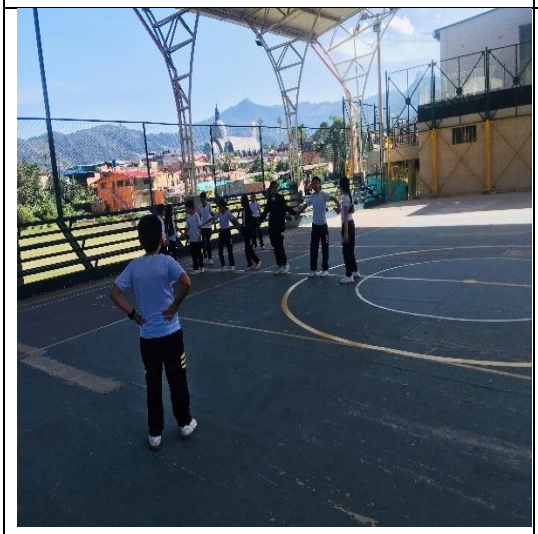
**FIRMA MAESTRO/FORMADOR**_____ **SUPERVISOR MUNICIPAL**_____ **GESTOR PROVINCIAL**_____

**FOTOS DE ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVAFÚTBOL DE SALÓN**

**CATEGORIA INICIACION**









**FUNDAMNETACIÓN**









**ESPECIALIZACIÓN**

<table>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>
</td>
</tr>
</table>

## FOTOGRAFIAS DE CENTRO DE INICIACION (INSTITUCIÓN EDUCATIVA)









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

| PROGRAMA: DEPORTE FORMATIVO | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| FECHA VISITA: 10 de septiembre de 2024 | | | | | | |
| MUNICIPIO | Supatá | | | SEDE DE LA PRÁCTICA | Polideportivo sulla cabaio | |
| FORMADOR | Luis Alfonso Rivera | | | DEPORTE | Fútbol de salón | |
| NIVEL DE FORMACIÓN | INICIACION | | FUNDAMENTACION | | ESPECIALIZACIÓN | X |
| HORARIO DE INICIO DE LA SESIÓN | 7:00 pm | | HORA DE FINALIZACIÓN | | 9:00 pm | |
| TOTAL, DE TIEMPO EFECTIVO UTILIZADO PARA LA SESIÓN | | | 120 M | | | |
| # TOTAL DE PARTICIPANTES | 20 | HOMBRES | 10 | MUJERES | 10 | |

| ITEM | VALORACIÓN | | |
|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 6 |
| ASISTENCIA Y PUNTUALIDAD. | | | X |
| PRESENTACION PERSONAL ADECUADA PARA DAR LA SESIÓN. | | | X |
| LOS CONTENIDOS APLICADOS DURANTE LA SESIÓN CORRESPONDE A LOS CONTENIDOS PROGRAMADOS EN EL PLAN PEDAGÓGICO. | | | X |
| LA METODOLOGIA APLICADA ES LA APROPIADA Y AJUSTADA A LA POBLACIÓN PARTICIPANTE DE ACUERDO A SUS NECESIDADES Y CARACTERISTICAS. | | | X |
| ESTIMULA LOS PROCESOS DE HIDRATACIÓN EN EL DESARROLLO DE LA SESIÓN DE TRABAJO | | | X |
| LOS RECURSOS MATERIALES UTILIZADOS SON APROPIADOS PARA LAS CARACTERISTICAS Y NECESIDADES DE DESARROLLO DEL DEPORTISTA. | | | X |
| UTILIZA PARAMETROS DE CONTROL EN LA EJECUCIÓN DE LAS DIFERENTES ACTIVIDADES QUE ESTRUCTURAN LA SESIÓN DE TRABAJO. | | | X |
| SE CUMPLEN LOS OBJETIVOS PROPUESTOS DE LA SESIÓN. | | | X |
| HAY COERENCIA ENTRE LOS ELEMENTOS QUE CONSTITUYEN EL PLAN DE SESIÓN | | | X |
| HAY COHERENCIA ENTRE LOS TIEMPOS DE TRABAJO, LOS TIEMPOS DE DESCANSO Y EL OBJETIVO PROPUESTO PARA LA SESIÓN DE TRABAJO | | | X |
| SE REFLEJA EN LA SESION DE CLASE MOMENTOS RECREATIVOS Y LUDICOS. | | | X |
| MANEJA UN LENGUAJE TECNICO Y ACERTTIVO EN LOS PROCESOS COMUNICATIVOS DE LA SESIÓN. | | | X |

| OBSERVACIONES |
|---|
| |
| |
| |

FIRMA DEL FORMADOR

FIRMA DEL GESTOR

enlace operativa

# SuAporte | AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

**Fecha creación reporte:** 2024-12-16, 01:59:46 PM **Tipo Planilla:** I: PLANILLA INDEPENDIENTES **Número Planilla:** 74953417

**Periodo Cotización:** octubre de 2024 **Periodo Servicio:** octubre de 2024

## PAGADO 10/12/2024 EN HORARIO EXTENDIDO

### I. DATOS DEL APORTANTE

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Razón Social** | LUIS ALFONSO RIVERA ORTIZ | | |
| **Documento** | CC79893345 | **Dirección** | CL 72F #113 - 21 |
| **Tipo de Empresa** | INDEPENDIENTE | **Teléfono** | 4685701 |
| **Tipo Persona** | NATURAL | **Forma Presentación** | ÚNICO |
| **Ciudad** | BOGOTA D.C. | **Departamento** | BOGOTA D.C. |
| **Representante Legal** | | **Identificación** | |
| **Total Afiliados** | 1 | **ARP** | POSITIVA DE SEGUROS |

### II. DETALLE DEL APORTANTE

| Datos del Afiliado | | | | Novedades | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Pensiones | | | Salud | | | Riesgos | | | Cajas | | | Parafiscales | | | | | Total |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Identificación | Apellidos y Nombres | Tipo Cotizante | Subtipo Cotizante | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Administradora | IBC Pensión | Aporte Pensión | Administradora | IBC Salud | Aporte Salud | Tarifa | IBC Riesgos | Aporte Riesgos | Administradora | IBC Caja | Aporte Caja | Aporte SENA | Aporte ICBF | ESAP | Aporte Mineducación | Total |
| CC 79893345 | LUIS ALFONSO RIVERA ORTIZ | 59 | 00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | (25101) COLFONDOS | $ 1.300.000 | $ 208.000 | (EPS033) EPS SANITAS | $ 1.300.000 | $ 162.500 | 1,044 | $ 1.300.000 | $ 13.600 | (MN-CC) NINGUNA CCF | $ 0 | $ 0 | $ 0 | $ 0 | $ 0 | $ 0 | $ 0 | $ 384.100 |

### III.TOTALES

| IBC Pensión | IBC Salud | IBC Riesgos | IBC Cajas | Aportes Pensión | Aportes Salud | Aportes Riesgos | Aportes Cajas | Aportes Sena | Aportes ICBF | Aportes ESAP | Aportes Min Educación | (Incapacidades, Licencias, Saldos a Favor) EPS | Incapacidades ARP | SUBTOTAL SIN INTERESES DE MORA | TOTAL INTERESES DE MORA | TOTAL FINAL |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| $ 1.300.000 | $ 1.300.000 | $ 1.300.000 | $ 0 | $ 208.000 | $ 162.500 | $ 13.600 | $ 0 | $ 0 | $ 0 | $ 0 | $ 0 | $ 0 | $ 0 | $ 384.100 | $ 7.300 | $ 391.400 |

**CERTIFICACIÓN __5__**

Certifico que, **LUIS ALFONSO RIVERA ORTIZ** identificado con cedula de ciudadanía N°**79893345 DE BOGOTÁ,** cumplió a cabalidad con el objeto del contrato en los términos pactados con el Municipio de Supatá, para el presente periodo y que se verificó que el **contratista** realizó los pagos de Aportes al Sistema de Seguridad Social así:

**INFORMACION SISTEMA DE SEGURIDAD SOCIAL**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| No. PLANILLA: | 74953417 | Base Cotización: | $1.300.000 | **Aporte Pensión 16% :** | $208.000 |
| Aporte Salud 12.5%: | $162.500 | Aporte ARL: | $13.600 | TOTAL: | $384.100 |

Periodo de Cotización: OCTUBRE – 2024

En consecuencia, se puede tramitar el pago correspondiente del siguiente contrato:

CONTRATO NUMERO: **CPS-096-2024** de 2024

Fecha de Inicio:

| DIA | MES | AÑO |
|---|---|---|
| 15 | 06 | 2024 |

Objeto del Contrato: **PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN EN LA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y COMUNITARIO COMO INSTRUCTOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE FÚTBOL DE SALÓN DEL MUNICIPIO DE SUPATÁ CUNDINAMARCA, CONFORME A LOS LINEAMIENTOS ESTABLECIDOS EN EL PLAN DE DESARROLLO MUNICIPAL.**

Plazo de Ejecución:

| Desde | DIA | MES | AÑO |
|---|---|---|---|
| | 15 | 06 | 2024 |

| Hasta | DIA | MES | AÑO |
|---|---|---|---|
| | 15 | 12 | 2024 |

**INFORMACION DEL CONTRATO**

**VALOR PAGADO**

| | |
|---|---|
| Pago 1 | $2.500.000 |
| Pago 2 | $2.500.000 |
| Pago 3 | $2.500.000 |
| Pago 4 | $2.500.000 |
| Pago 5 | |
| Pago 6 | |

**PERIODOS PAGADOS**

| | DIA | MES | AÑO |
|---|---|---|---|
| DESDE | 15 | 06 | 2024 |
| | 15 | 07 | 2024 |
| | 15 | 08 | 2024 |
| | 15 | 09 | 2024 |
| | | | |
| | | | |

| | DIA | MES | AÑO |
|---|---|---|---|
| HASTA | 14 | 07 | 2024 |
| | 14 | 08 | 2024 |
| | 14 | 09 | 2024 |
| | 14 | 10 | 2024 |
| | | | |
| | | | |

**INFORMACION DEL PAGO**

| Periodo a Pagar: Desde | DIA | MES | AÑO |
|---|---|---|---|
| | 15 | 10 | 2024 |

| Hasta | DIA | MES | AÑO |
|---|---|---|---|
| | 14 | 11 | 2024 |

Número de Pago: **5**

| Valor del contrato | Valor a pagar | Saldo del contrato |
|---|---|---|
| $ 15.000.000 | $2.500.000 | $2.500.000 |

Valor a pagar en letras: DOS MILLONES QUINIENTOS MIL DE PESOS M/CTE

| Disponibilidad Presupuestal Contrato | Registro Presupuestal Contrato |
|---|---|
| **2024000274** | **2024000529** |

**Shary Constaza Ruiz Moreno**
**Supervisor**